

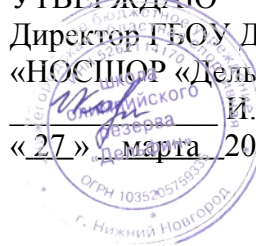
**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**  
**«ДЕЛЬФИН»**

почтовый адрес: 603057 г. Нижний Новгород, пр. Гагарина, дом.25,  
тел. 8 (831) 233-31-55 тел/факс 8 (831) 464-06-55

СОГЛАСОВАНО  
Тренерским Советом  
ГБОУ ДО «НОСШОР «Дельфин»

Протокол № 03 от «27» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ ДО  
«НОСШОР «Дельфин»  
И. И. Карельская  
«27» марта 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**по виду спорта – Триатлон**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта триатлон,  
утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от  
02.11.2022 г. № 906

Разработчик:  
Старший инструктор-методист ГБОУ ДО «НОСШОР «Дельфин» Морозова Н.А.

г. Нижний Новгород  
2023 г.

## Содержание

1.	<b>Общие положения</b> .....	4
2.	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: триатлон</b> .....	15
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта: триатлон .....	16
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: триатлон .....	20
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: триатлон .....	22
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план .....	30
2.5.	Календарный план воспитательной работы .....	35
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	39
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики .....	44
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	42
3.	<b>Система контроля</b> .....	50
4.	<b>Рабочая программа по виду спорта: триатлон</b> .....	63
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки .....	63
4.2.	Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включая темы по теоретической подготовке .....	110
5.	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	114
6.	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	118

6.1	Материально-технические условия реализации Программы .....	118
6.2	Кадровые условия реализации Программы .....	124
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы .....	127

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки** по виду спорта триатлон (далее - Программа) разработана на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), а так же в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 N 906 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.12.2022г. N71340), Приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 N 999 (ред. от 07.07.2022) «Об утверждении требований к обеспечению системы подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»; Приказа Минспорта России от 20.12.2021 г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «триатлон»); Приказа Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "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"; Приказа Минспорта России от 11.08.2017 № 743 «Об утверждении правил вида спорта «Триатлон».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта: «триатлон» является основным документом при организации образовательной деятельности по спортивной подготовки по виду спорта: триатлон в ГБОУ ДО «НОСШОР «Дельфин» (далее – Спортивная школа) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 N 906 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.12.2022 г. N71340) (далее – ФССП).

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

**Целью Программы** является:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 № 906;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

## **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:

-дети (10 лет и моложе);

-дети (11-12 лет);

-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
<b>ТРИАТЛОН</b>			
Командная эстафета	Да	Да	Да
Спринтерская дистанция	Да	Да	Да
Стандартная дистанция	Да	Да	
Средняя и длинные дистанции	Да	Да	
<b>ДУАТЛОН</b>			
Командная эстафета	Да		Да
Спринтерская дистанция	Да	Да	Да
Стандартная дистанция	Да	Да	
Длинная дистанция	Да	Да	
<b>АКВАТЛОН</b>			
Стандартная дистанция	Да	Да	Да
Длинная дистанция	Да	Да	
<b>ЗИМНИЙ ТРИАТЛОН</b>			
Командная эстафета	Да		Да
Спринтерская дистанция			Да
Стандартная дистанция	Да	Да	
<b>КРОСС-ТРИАТЛОН</b>			
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»).

### **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**

<b>Дисциплина триатлона</b>	<b>Тип соревнования</b>
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)

### **Определения**

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 является 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  $-18^{\circ}\text{C}$ .

**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. Традиционный велосипедные МТВ рули разрешены. Концы труб должны иметь заглушки.

**Беговой сегмент:** Шипованные туфли разрешены.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТРИАТЛОН»**

Характеристика Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих спортивную подготовку в Спортивной школе.

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной 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 учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- учебно-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;

- **учебно-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) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**, в рамках которого формируются учебно-тренировочные группы (УТГ). В УТГ 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.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, которые учитываются в Спортивной школе, представлены в таблице.

*Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	12-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	10-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	4-8
Этап высшего	без ограничений	15	1-2

спортивного мастерства			
------------------------	--	--	--

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

Для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: триатлон**

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), на этапе спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства и рассчитан на 52 недели.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: триатлон не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-х часов,
- на этапе спортивного совершенствования мастерства - 4-х часов,
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практики.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта триатлон, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки является травма или болезнь спортсмена. Иные причины снижения годового объема тренировочной нагрузки спортсмена решаются в индивидуальном порядке тренерским советом.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного в данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

*Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»*

Этапный норматив	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	Без ограничений	Без ограничений
Количество часов в неделю (астр.)	4,5-6	6-7,5	10,5-13,5	16,5-18	21	24
Общее количество часов в год (астр.)	234-312	312-390	546-702	858-936	1092	1248
<b>Количество часов</b>	<b>6-8</b>	<b>8-10</b>	<b>14-18</b>	<b>22-24</b>	<b>28</b>	<b>32</b>

в неделю (акад.)						
Общее количество часов в год (акад.)	312-416	416-520	728-936	1144-1248	1456-1664	1664-2184

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: триатлон**

#### **Учебно-тренировочные занятия –**

основная форма обучения физическим упражнениям – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке спортсменов.

Учебно-тренировочные занятия подразумевают достижения определенного спортивного результата, что связано с довольно высокими физическими нагрузками обучающихся, необходимостью совершенствования технических и тактических навыков.

**Задача вводной части** - организация обучающихся: построение группы, проверка посещаемости, объяснение задач и содержания урока, перестроение для выполнения физических упражнений, упражнения на внимание.

**Задачи подготовительной части** - общее разогревание организма обучающихся и их подготовка к предстоящей работе (нагрузке): предварительная "проработка" мускулатуры, повышение подвижности в суставах, улучшение координации движений, ознакомление с элементами спортивной техники. При проведении занятий в подготовительную часть можно включить общеразвивающие и специальные упражнения. Подготовительная часть занимает больше времени - 30 мин в подготовительном периоде тренировки, меньше в соревновательном - примерно 15 мин.

**Главная задача основной части занятия** - повысить у обучающихся всестороннюю физическую и специальную подготовленность посредством

обучения спортивной технике и тактике, воспитание волевых качеств и развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости. Содержание основной части изменяется в весьма широких пределах в зависимости от подготовленности обучающихся, периода тренировки, специализации, возраста, пола и других причин.

Тренер несёт ответственность за безопасность и дисциплину спортсменов в плавательном бассейне, зале, на беговой дистанции во время проведения занятия с группой.

Допуск к занятию в плавательный бассейн или зал без тренера не допускается. На первом занятии обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности на воде и пожарной безопасности и расписываются в журнале под личную роспись или роспись, проводящего инструктаж (если обучающиеся не достигли 14 лет).

Требования безопасности перед началом занятий для обучающихся:

- перерыв между приемом пищи и началом занятия должен быть не менее 45-50 минут;
- экипировка для тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений;
- необходимо прибыть в бассейн за 20 минут до начала занятий;
- своевременно подготовиться к занятию, снять одежду и принять душ с мылом без плавательного костюма, соблюдая правила безопасности в душевых, надеть плавательный костюм и шапочку и выйти на бортик.

Требования безопасности во время занятий для обучающихся:

- вход в воду и выход разрешается только с разрешения тренера;
- все команды и сигналы тренера выполнять незамедлительно;
- не прыгать в воду без разрешения или команды тренера;
- не оставаться при нырянии долго под водой;
- по окончании тренировочного занятия в течение 20 мин покинуть здание бассейна.

Тренер обязан:

- перед началом занятия проверить состояние снарядов, инвентаря, соответствие мест проведения занятия санитарно-гигиенических норм.

- производить построение и перекличку группы перед занятием с последующей регистрацией присутствующих в журнале, опоздавших на занятие не допускать.

- не допускать увеличения числа спортсменов сверх установленной нормы.

- следующее занятие в воде начинать только после того, как выйдет из воды предыдущая группа;

- при обучении обучающихся, не имеющих навыков плавания, занятие проводить на мелкой части плавательного бассейна;

- вести непрерывное наблюдение за обучающимися во время проведения занятия;

- подавать докладную записку в администрацию школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Тренер организует начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер является в плавательный бассейн, зал или на улицу (к старту беговой тренировки) к началу занятия не менее чем за 5 минут. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;

- тренер контролирует выход группы из душевой в помещение ванны плавательного бассейна;

- выход спортсменов из помещения ванны плавательного бассейна до окончания занятий допускается только по разрешению тренера;

- тренер контролирует своевременный выход спортсменов из помещения ванны плавательного бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Спортивные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна (дорожка).

Ныряние в плавательном бассейне разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении стартов разрешается стартовать с тумбочки одновременно не более чем одному спортсмену под контролем одного тренера, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

При первых признаках переохлаждения вывести спортсмена из воды. Нельзя разрешать спортсменам толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

### ***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 4 лет	1-й год
				Свыше 1-го года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	УТГ	До 5 лет	До 3 лет
				Свыше 3 лет
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Не ограничивается	Совершенствования спортивного мастерства
				Высшего спортивного мастерства
Высшего спортивного мастерства	ВСМ		Высшего спортивного мастерства	

### Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Учебно-тренировочное занятие	Для НП – до 3 часов, УТГ - 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,

		≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.
--	--	--

### Учебно-тренировочные мероприятия –

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

#### *Учебно- тренировочные мероприятий*

п/п	№ Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времен следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)				Оптимальное число участников учебно-тренировочных мероприятий
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
.1.	по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
.2.	по подготовке к Чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
.3.	по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
.4.	по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>						

4	по общей физической и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
.2.	Восстановительные	-	-	до 10 суток		Участники соревнований
.3.	для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
.4.	В каникулярный период	до 21 суток подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 дней			В соответствии с правилами приема в организацию, осуществляющую спортивную подготовку

### **Спортивные соревнования-**

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Соревнования подразделяются на контрольные, отборочные, основные.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года.

Планируемые показатели соревновательной деятельности спортивной подготовки по триатлону определены сроком реализации Программы, с учетом результатов выступлений лиц, проходящих спортивную подготовку и корректируются на конец каждого календарного года.

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.

Учёт спортивных результатов фиксируются тренерами в журналах учёта работы группы спортивной подготовки и в индивидуальных планах при подготовке спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

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.

*Объем соревновательной деятельности по виду спорта триатлон*

Виды спортивных соревнований, игр	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 трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	6	8	10	12	12
Отборочные	-	-	2	4	4	4
Основные	-	-	2	3	4	6

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря всероссийских и местных (зональных, республиканских, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени на

систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь Всероссийских соревнований.

Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

**Самостоятельная подготовка спортсменов** – включена в учебно-тренировочный процесс Спортивной школы, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Спортивной школы, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта – триатлон.

#### **2.4 Годовой учебно-тренировочный план**

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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 спортивной школой.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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 участия в спортивных соревнованиях.

*Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки*

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		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	35-50	40-55	45-60	48-62	48-62	50-66

	подготовка (%)						
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 подготовка (%)	1-2	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	12	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-5	4-6

### Годовой учебно-тренировочный план ГБОУ ДО «НОСШОР «Дельфин»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
Недельная нагрузка в астрон. часах							
		4,5-6	6-7,5	10,5-13,5	16,5-18	21	24
Недельная нагрузка в акад. часах							
		<b>6-8</b>	<b>8-10</b>	<b>14-18</b>	<b>22-24</b>	<b>28</b>	<b>32</b>
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в астрономических часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		12-15		10-15		4-8	1-4
1.	Общая физическая подготовка, акад. часы	78-108	108-138	95-137	116-130	113	145
2.	Специальная физическая подготовка, акад. часы	159-196	196-246	364-460	572-622	702	840
3.	Участие в спортивных соревнованиях, акад. часы	0-4	4-8	22-32	56-62	84	94
4.	Техническая подготовка, акад. часы	66-80	80-92	145-180	226-246	210	260
5.	Тактическая подготовка, акад. часы	2-6	6-8	20-24	36-38	65	72
6.	Теоретическая подготовка,	2-6	6-8	20-22	36-38	65	72

	акад. часы						
7.	Психологическая подготовка, акад. часы	1-3	3-4	8-12	18-20	30	32
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), акад. часы	2-6	6-7	12-15	20-20	24	26
9.	Инструкторская практика, акад. часы	-	-	10-12	14-16	24	26
10.	Судейская практика, акад. часы	-	-	12-14	12-14	24	26
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, акад. часы	1-3	3-4	8-10	12-14	24	26
12.	Восстановительные мероприятия, акад. часы	1-4	4-5	12-18	26-28	39	45
	Общее количество астр. часов в год	234-312	312-390	546-702	858-936	1092	1248
	<b>Общее количество акад. часов в год</b>	<b>312-416</b>	<b>416-520</b>	<b>728-936</b>	<b>1144-1248</b>	<b>1404</b>	<b>1664</b>

## **2.5 Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы в Спортивной школе является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсменов.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Воспитательная работа в условиях Спортивной школы основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном со спортсменами проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе

многолетней подготовки спортсменов. При этом тренеры-преподаватели учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 7-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь спортсмену разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных спортсменов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях Спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя.

Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и	В течение года

		<p>терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья</li> </ul>	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>- обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>- знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> </ul>	В течение года

		-формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
2.3	Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3,2	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России <sup>1</sup>	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4	Формирование уважения к российским	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года

<sup>1</sup>

	спортсменам – героям спорта		
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед триатлетами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у обучающихся триатлоном молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Рекомендации по проведению мероприятий
	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
22.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	
33.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе (беседа)	
44.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	
55.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	
66	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	
77.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	
88.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (беседа)	
99.	Гигиена спортсмена (беседа)	
110	Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста (беседа)	
111	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	

## 2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

Одной из задач Спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий на *учебно-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*

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

**2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки**

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

**Медико-биологическая система восстановления** включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;

- комплекс фармакологических средств с учётом требований антидопингового контроля;

- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну.

### **Психологические средства восстановления:**

- аутогенная тренировка;

- внушенный сон;

- комфортные условия быта и отдыха;

- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты (элеутерококк, сапарал, плаитабс).

### **Педагогические средства восстановления:**

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизации тренировочного процесса;

- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;

- специальные разгрузочные периоды.

### *Примерный план применения восстановительных средств*

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
<i>Педагогические</i>		
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>— использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>— «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;</li> <li>— тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>— рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>— планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>— рациональная организация режима дня.</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
<i>Психологические</i>		
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>— средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> </ul>	В течение всего периода реализации

	<ul style="list-style-type: none"> <li>— гипнотическое внушение;</li> <li>— приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>— интересный и разнообразный досуг;</li> <li>— условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</li> </ul>	программы с учетом психического состояния спортсмена
<i>Медико-биологические</i>		
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— рациональное питание:</li> <li>— сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>— сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>— соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>— соответствует климатическим и погодным условиям.</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Для восстановления работоспособности учащихся отделения триатлон спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации

индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

**Учебно-тренировочный этап (1- 2 год обучения)** - 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. Режим дня питание. Витаминизация.

**Учебно-тренировочный этап (3-5 года обучения)** - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. 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 годового цикла.

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

**На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и

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 глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, искусственная гипоксия 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 глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения триатлетов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

*Фармакологическое обеспечение триатлона в условиях тренировочной и соревновательной деятельности*

Периоды/ Препараты	Этапы тренировочной и соревновательной деятельности			
	Базовый	Развивающий	Специализированный	Соревновательный
Витамины	++	+++	+	+
Энергодающие вещества	+	++	++	+++
Адаптогены	+	+	+	+
Ноотропы	+	+		

Препараты пластического действия	+++	++	+	
Антиоксиданты		+	+	+
Антигипоксанты		+		+
Имунномодуляторы	+	+	+	+

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

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

*Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:*

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

### *Медико-биологические средства восстановления.*

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

### *Психологические методы восстановления.*

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни

учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма 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 глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки спортсмену, проходящему спортивную подготовку по виду спорта – триатлон, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «триатлон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольно - переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- контрольно- переводные нормативы по общей физической подготовке;
- промежуточная аттестация (контрольные испытания или тесты);
- комплексный контроль.

Основным источником получения информации при подготовке спортсменов к соревнованиям является комплексный контроль их состояния

после выполнения определенных нагрузок, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

*Оперативный контроль* в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

*Текущий контроль* проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных).

Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Текущий контроль может осуществляться:

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю - после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

*Этапный контроль* связан с продолжительными циклами подготовки-периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах ив деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности обучающегося;
- 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода обучающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Назначение этого вида контроля - интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершеного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;

- энергетические потенции организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

*Комплексы контрольных упражнений* проводятся в середине и в конце года для оценивания общей и специальной физической, технической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Спортивный разряд на начальном этапе учитывается только при переводе с одного года на другой год спортивной подготовки. При зачислении на начальный этап спортивный разряд не учитывается.

Ниже представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на разные этапы спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		Начисление баллов
	Юноши	Девушки	
<i>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</i>			
Скорость	Бег 30 м (не более 7 с)	Бег 30 м (не более 8 с)	0-1 (+2+3) балла
Выносливость	Плавание 100 м (не более 1 мин 50 с)	Плавание 100 м (не более 2 мин)	0-1 (+2+3) балла
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см)	0-1 (+2+3) балла
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	0-1 (+2+3) балла

	Приседание за 15 с (не менее 10 раз)	Приседание за 15 с (не менее 8 раз)	0-1 (+2+3) балла
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	0-1 (+2+3) балла
<b><i>Иные спортивные нормативы</i></b>			
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Основными критериями оценки спортсменов на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Примерные контрольные требования на первом году занятий представлены в следующей таблице. Выполнение указанных нормативов является основанием для перевода в группу начальной подготовки 2-го года обучения.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ПЕРЕВОДА ИЗ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
1-ГО ГОДА В ГРУППУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-ГО ГОДА**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		Начислен ие баллов
	Юноши	Девушки	
<b><i>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</i></b>			
Скорость	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,9 с)	0-1 (+2+3) балла
	Плавание 100 м (не более 1 мин 43 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 55 с)	0-1 (+2+3) балла
	Бег 1000 м	Бег 1000 м	0-1

Выносливость	(не более 4 мин 40 с)	(не более 5 мин 10 с)	(+2+3) балла
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см)	0-1 (+2+3) балла
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	0-1 (+2+3) балла
	Приседание за 15 с (не менее 10 раз)	Приседание за 15 с (не менее 8 раз)	0-1 (+2+3) балла
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	0-1 (+2+3) балла
<b><i>Иные спортивные нормативы</i></b>			
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (техника плавания)		

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ПЕРЕВОДА ИЗ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
1-ГО ГОДА В ГРУППУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3-ГО ГОДА**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		Начисление баллов
	Юноши	Девушки	
<b><i>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</i></b>			
Скорость	Бег 30 м (не более 6,8 с)	Бег 30 м (не более 7,8 с)	0-1 (+2+3) балла
Выносливость	Плавание 100 м (не более 1 мин 30 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 35с)	0-1 (+2+3) балла
	Бег 1000 м (не более 4 мин 05 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 30с)	0-1 (+2+3) балла
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см)	0-1 (+2+3) балла

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	0-1 (+2+3) балла
	Приседание за 15 с (не менее 10 раз)	Приседание за 15 с (не менее 8 раз)	0-1 (+2+3) балла
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	0-1 (+2+3) балла
<b><i>Иные спортивные нормативы</i></b>			
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (техника плавания)		

Зачисление на учебно-тренировочный этап проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки спортсменов на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях в соответствии с возрастом, пола и уровня спортивной квалификации, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «триатлон».

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ПЕРЕВОДА ИЗ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
2(3)-ГО ГОДА В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		Начисление баллов
	Юноши	Девушки	
<i>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</i>			
Скорость	Бег 60 м (не более 10 с)	Бег 60 м (не более 11 с)	0-1 (+2+3) балла
Выносливость	Плавание 300 м (не более 4 мин 20 с)	Плавание 300 м (не более 4 мин 45 с)	0-1 (+2+3) балла
	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)	0-1 (+2+3) балла
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	0-1 (+2+3) балла
Скоростно-силовые Скорость	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	0-1 (+2+3) балла
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	0-1 (+2+3) балла
<i>Иные спортивные нормативы</i>			
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ  
НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		Начисление баллов
	Юноши	Девушки	
<i>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</i>			
Скорость	Бег 60 м (не более 8,2 с)	Бег 60 м (не более 9,4 с)	0-1 (+2+3) балла
Выносливость	Плавание 500 м	Плавание 500 м	0-1

	(не более 6 мин 10 с)	(не более 6 мин 30 с)	(+2+3) балла
	Бег 3000 м (не более 10 мин 20 с)	Бег 3000 м (не более 11 мин 30 с)	0-1 (+2+3) балла
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	0-1 (+2+3) балла
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	0-1 (+2+3) балла
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	0-1 (+2+3) балла
<b><i>Иные спортивные нормативы</i></b>			
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ  
НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		Начисление баллов
	Юноши	Девушки	
<b><i>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</i></b>			
Скорость	Бег 60 м (не более 7,8 с)	Бег 60 м (не более 8,9 с)	0-1 (+2+3) балла
Выносливость	Плавание 500 м (не более 6 мин 10 с)	Плавание 500 м (не более 6 мин 30 с)	0-1 (+2+3) балла
	Бег 3000 м (не более 9 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 11 мин)	0-1 (+2+3) балла
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	0-1 (+2+3) балла
Скоростно-	Прыжок в длину с	Прыжок в длину с	0-1

силовые Скорость	места (не менее 190 см)	места (не менее 170 см)	(+2+3) балла
<b><i>Иные спортивные нормативы</i></b>			
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

### **Методические указания по организации тестирования**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА: ТРИАТЛОН**

Программный материал по каждому этапу спортивной подготовки разработан и представлен в методическом пособии для практических занятий по виду спорта - триатлон.

### **4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной 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 Международных 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, годичного, 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 обучающимся 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 обучающихся 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 академических часов (это 3 тренировки по 2 часа). Из них 2

тренировки спортсмены проводят в бассейне и одну тренировку в зале или на улице.

Тренировки триатлетов 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 триатлеты, 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 подготовки 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 желательно 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 годового 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 начальной подготовки 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 общи объем тренировочной работы, так теперь недельный режим работы составляет 9 академических 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, занятие 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.

### **Учебно-тренировочный этап (УТГ) (этап спортивной специализации)**

#### **Основные цели УТГ:**

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

**На учебно-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;

**Учебно-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 шаге 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 50-200метров (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 триатлетов 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 триатлеты начиная с этапа специализированной подготовки, строят плавательную тренировку с учетом своей специфики плавания в триатлоне. В начале года тренировка носит чисто технический характер, после

несложной разминки спортсмены выполняют серии коротких отрезков (10-20 раз по 25-50 метров) с использованием ранее изученных специальных плавательных упражнений для совершенствования техники кроля на груди, серии чередуются с аэробными отрезками (200-400 метров плавания в координации, с помощью одних ног или рук). Заканчивается основное задание короткой серией спринтерских отрезков (по 15-25 метров всеми изученными способами плавания) с использованием старта, как из воды, так и со стартовой тумбочки. Можно такие же задания проводить в виде эстафеты. Заключительная часть тренировки – это, в основном плавание в восстановительном темпе, 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 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 триатлетов 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 триатлеты начиная с этапа специализированной подготовки, строят плавательную тренировку с учетом своей специфики плавания в триатлоне. В начале года тренировка носит чисто технический характер, после

несложной разминки спортсмены выполняют серии коротких отрезков (10-20 раз по 25-50 метров) с использованием ранее изученных специальных плавательных упражнений для совершенствования техники кроля на груди, серии чередуются с аэробными отрезками (200-400 метров плавания в координации, с помощью одних ног или рук). Заканчивается основное задание короткой серией спринтерских отрезков (по 15-25 метров всеми изученными способами плавания) с использованием старта, как из воды, так и со стартовой тумбочки. Можно такие же задания проводить в виде эстафеты. Заключительная часть тренировки – это, в основном плавание в восстановительном темпе, 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 прыжок в длину с места.

Результаты этих тесовых 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 триатлетов приходится на период летних каникул. Для спортсменов 1 года обучения (УТГ) соревновательный период длиться 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 (УТГ), 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 учебно- тренировочных групп 2 года обучения** по своей схеме мало чем отличается от предыдущего годового цикла тренировки, плавное повышение тренировочной нагрузки составляет примерно 10-15 процентов. В начале учебного года спортсмены основное внимание уделяют повторению и совершенствованию технических навыков

приобретенных ранее. Недельный цикл практически полностью повторяет прошлогоднюю схему тренировок, увеличение нагрузки на 2 часа в неделю происходит за счет увеличения объемов беговой и велосипедной подготовки.

Главной особенностью подготовительного периода является, ранее включение в тренировки по плаванию и бегу работ по совершенствованию аэробных возможностей юных спортсменов. Так в плавании основная нагрузка ложится на длинные аэробные отрезки от 400 до 800 метров с применением комплексного плавания всеми ранее изученными способами.

В беговой тренировке все чаще используются кроссы по пересеченной местности длительностью от 20 до 40 минут.

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

Дополнительно к круговым тренировкам в зале, подключаются силовые задания непосредственно на плавательной, беговой и велосипедной подготовке. Так в ходе плавательной тренировки включаются дополнительные технические средства (лопатки, резинка для ног, пояса и другие дополнительные сопротивления), это позволяет повышать силовой потенциал непосредственно при выполнении плавательной нагрузки. Задания состоят из 1-3 серий по 5-10 коротких отрезков (25-50 метров), интенсивность выполнения - 160-180у/м, с обязательным контролем за восстановлением, отдых между отрезками постепенно сокращается от 40 до 15-20 секунд. Между сериями –

восстановительное плавание 200-400 метров дополнительным способом (кроль на спине, брасс) или с помощью одних ног.

На беговой 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 посредством 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 учебно-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 течение 8-9 месяцев ( с сентября по май- июнь), сохраняя при этом мотивацию достижения необходимого спортивного результата в соревновательном периоде. Деля годичный цикл тренировок на два макроцикла, мы тем самым можем поставить перед спортсменами более близкие цели - достижения определенного результата в зимнем соревновательном периоде, после чего дать им пусть и короткий, но психологически очень важный разгрузочный, переходный цикл.

Первый макроцикл: (сентябрь – январь) - подготовительный период, февраль – это зимний соревновательный период, спортсмены участвуют в

соревнованиях по акватлону в закрытых помещениях и зимнему триатлону, затем следует короткий (примерно 2 недели) переходный период.

Второй макроцикл начинается в условиях учебно-тренировочного сбора (на юге нашей страны или в других теплых странах) это связано, с необходимостью активно включать в подготовку велосипедную тренировку на шоссе. Подготовительный период на этом этапе носит специализированный характер. Основной соревновательный период начинается в июне и может, продолжаться до конца сентября.

Значительное увеличение тренировочной нагрузки в годичном цикле на 3-4 годах обучения ТЭ, вносит заметные коррективы в недельный микроцикл тренировок. Теперь тренировочная неделя состоит из 6 рабочих дней и одного целого дня отдыха, причем 5 дней проводятся двух разовые тренировки и один день, примерно в середине микроцикла – одноразовая тренировка восстановительного характера.

Плавательная работа, как и прежде, проводится утром и состоит из 4-тренировок по 1.5 часа каждая и одной, чаще контрольной тренировки, продолжительностью 1 час. Количество и соотношение велосипедных и беговых тренировок сильно зависит от периода подготовки и конкретных задач, и может быть увеличено в сторону одного или другого вида.

А так в основном это по две тренировки на каждый вид, длительностью до 2 часов, одна восстановительная тренировка и одна комплексная тренировка продолжительностью до 3 часов.

Задачи подготовительного периода первого макроцикла сводятся к созданию аэробно – силовой базы для перехода на более высокий уровень функциональной готовности во втором годичном макроцикле.

Плавательная подготовка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широко использовать все виды спортивного плавания, разнообразные вспомогательные технические

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

Велосипедная подготовка в осенний период полностью повторяет прошлогоднюю схему тренировок, только теперь участвуя в соревнования 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 300-500метров. Отрезки и интенсивность упражнения подбираются исходя из конкретных задач подготовки.

Плавательная и беговая работа в это время носит стабилизирующий характер, в основном применяются упражнения для совершенствования техники и поддержания аэробного уровня готовности.

Во второй мезоцикл 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 плавание 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. Основанная работа – совершенствование техники бега, с помощью прыжковых упражнений, СБУ, упражнений с барьерами и закрепления технически правильного навыка на отрезках от 200 до 600 метров с соревновательной скоростью (на 2 км). Параллельно с развитием аэробного потенциала спортсменов, необходимо хотя бы два раза в неделю, лучше вечером после не объемной тренировки, проводить короткие силовые тренировки на основные группы мышц. На одной тренировке - верхний плечевой пояс и руки, на другой ноги (мышцы передней, задней поверхности бедра и икроножные), а упражнениями на мышцы спины и пресса можно заполнять отдых между сериями основных заданий. *«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 триатлоне 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. Основанные интенсивные нагрузки в это время планируются в плавательной и беговой подготовке. Сюда входит весь арсенал специализированных заданий, по этим видам спорта непосредственно отвечающий за результат, но с учетом всей специфики триатлона. Второй мезоцикл специально-подготовительного периода включает в себя серию тренировочных стартов по дуатлону и триатлону. Эти соревнования необходимы для совмещения всех звеньев триатлона в одном соревновательном упражнении и отработки переходов с одного вида на другой.

Как уже отмечалось выше, задачи 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 соревнования 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 ПАНУ 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 ПАНУ.

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 переходишь на другую группу мышц и так 3-4 упражнения на разные мышечные группы в одной тренировке. После чего следует отдых в течение 10-15 минут, который можно использовать для развития гибкости и подвижности в суставах. Таких 3-5 серий составляют хорошую развивающую тренировку. Начинать надо с одной 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 200-300 метров после смены с первой позиции из группы или команды.

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

Следующий микроцикл посвящается интенсивным, развивающим тренировкам. Общий объем нагрузки снижается на 15-25 процентов. Одновременно увеличивается интенсивность задания. В плавании: основное задание включает 1-3 серии от 10 до 20 отрезков по 100- 400 метров. Скорость отрезков может быть одинаковой, прогрессивной от серии к серии или чередоваться - аэробная (пульс 120-140 у/м), с соревновательной или близкой к ней скоростью (пульс 160-180 у/м).

Велосипедная работа: 1. силовая езда в подъем на утяжеленных передачах (частота педалирования 55-60 об/м, пульс 140-160 у/м) отрезок 1-3км, число повторений 3-10 раз, + ускорение в конце отрезка в гору на последних 200 метрах до пульса 170-180 у/м. 2. Интенсивные отрезки в командах: 3-5 раз по 5-10 км (Пульс 160-180у/м) отдых 3-5 км.

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

После дня отдыха завершающего развивающий микроцикл, следует 5-дневка контрольно-соревновательной направленности. На этот микроцикл планируется участие в соревнования 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 России по акватлону, результаты которого служат, как ориентиры соревновательных скоростей по плаванию и бегу для последующей подготовки.

Заключительный этап специализированной подготовки полностью подчиняется индивидуальным планам выступлений в соревнованиях, так как первые международные Кубковые старты проводятся уже в конце марта. Схема дальнейшей подготовки по тренировочным микроциклам практически не меняется. Только перед соревновательным микроциклом на котором планируется выступление в триатлоне, включается подводный 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.

## 4.2 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных

вания спортивного мастерства	обществе. Состояние современного спорта		соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ нетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие

			социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

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».

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду
- индивидуальные особенности спортсменов
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам)
- планируются основные средства тренировки
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок
- количество соревнований
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам

подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта «триатлон» определяются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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.

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

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, в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Многолетняя спортивная подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;

- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Постепенно подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет.

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА: ТРИАТЛОН**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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):

наличие бассейна 25 м или 50 м;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом 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 мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

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.

### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Реализация Программы спортивной подготовки требует обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах соответствующей экипировкой, инвентарем и оборудованием.

*Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки*

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Беговая дорожка	штук	2
3.	Велостанок универсальный	штук	1
4.	Верстак железный с тисками	штук	1
5.	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.	Троса и рубашки переключения	штук	100
29.	Цепи с кассетой	комплект	20
30.	Чашки рулевые	комплект	10
31.	Шатуны разных размеров	комплект	1
32.	Эксцентрик	штук	10

Спортивный инвентарь и оборудование может приобретаться за счет субсидии, выделяемой на выполнение государственного задания, целевой субсидии и иных источников в том числе благотворительных взносов, спонсорских средств, и средств от приносящей доход деятельности.

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№ 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.	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1

*Обеспечение спортивной экипировкой*

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ 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.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Велоперчатки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Велорубашка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Велотрусы	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
5.	Велотуфли	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Велошлем	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	2	2	2
7.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	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.	Плавки (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

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки предусматривают:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

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).

В ГБОУ ДО «НОСШОР «Дельфин» по состоянию на 01.01.2023 г. количество работников Учреждения по организации спортивной работы - 22 человека, из них: директор – 1, заместитель директора по спортивной работе — 1, методисты – 2, тренеры – 18.

Квалификация работников:

Квалификация	Всего	% к общему числу работников
Количество работников	22	
Количество работников, имеющих квалификационную категорию	15	68%
в т.ч. - высшую	8	36%
- первую	1	5%
- вторую	6	27%
Количество работников, не имеющих квалификационной категории	7	32%

*Характеристика состава по стажу и образованию*

Общее количество (чел.)	Стаж работы					Образование	
	До 2х лет	2-5 лет	5-10 лет	10-20 лет	Свыше 20 лет	Высшее профессиональное	Среднее профессиональное
22	1	1	6	7	7	20	1

Современная система подготовки спортсменов и острый накал соперничества в спорте предъявляет особые требования к профессиональной компетенции тренеров-преподавателей, представляющая собой систему фундаментальных знаний и умений, уровень профессиональной деятельности. А также, это является совокупностью индивидуальных и психологических особенностей личности и готовности тренеров-преподавателей, как субъектов педагогического воздействия, умения структурирования научных и практических знаний с целью эффективной организации учебно-тренировочного процесса для успешного решения поставленных задач, в том числе умение их быстрой переориентации в соответствии с изменяющимися запросами рынка труда.

В настоящее время недостаточно наличие у специалиста хороших знаний и эффективное выполнение им своих обязанностей, необходим успешный, систематически самосовершенствующийся профессионал. Одним из аспектов совершенствования функционирования педагогических систем, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе является наличие благоприятных педагогических условий, обеспечивающих качество осуществляемой деятельности тренера-преподавателя, а также способствующие развитию его профессиональной компетенции.

Для развития профессиональной компетенции тренеров-преподавателей Учреждение проводит:

- заседания Тренерского совета в форме «Педсовет-дискуссия» для выявления пожеланий тренеров-преподавателей для улучшения педагогических условий.
- для большей эффективности заседания тренерского совета проводятся с имитацией различных ситуаций учебно-тренировочного процесса и поиска выхода из них.
- заседания методического совета проводятся в форме «Круглого стола» для общения и обмена опытом среди тренеров-преподавателей.
- проводится мотивация тренеров-преподавателей для участия в различных смотрах-конкурсах и профессиональных конкурсах, научно-практических конференциях различных уровней.
- создаются условия для внедрения информационно-коммуникационных технологий в учебно-тренировочный процесс.
- создаются условия для оказания консультативной помощи в организации самообразования тренеров-преподавателей.
- внедряется система морального и материального стимулирования тренеров-преподавателей.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### **Перечень информационного обеспечения**

##### **Список литературы**

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](http://www.ftr.org.ru) - сайт Федерации триатлона России

[www.cycleon.ru](http://www.cycleon.ru) - сайт Федеральной системы спортивной подготовки по триатлону

[www.sbr88.org](http://www.sbr88.org) - сайт команды триатлетов

[www.russiantriathlon.com](http://www.russiantriathlon.com) - русскоязычный сайт о триатлоне

[www.ironman.com](http://www.ironman.com) - сайт серии соревнований по триатлону IRONMAN  
[www.triathlon.org](http://www.triathlon.org) - сайт Международной Федерации Триатлона (ITU)  
[www.iutasport.com](http://www.iutasport.com) - сайт Международной Федерации Ультратриатлона (IUTA)

[www.trimapper.com](http://www.trimapper.com) - карта соревнований по триатлону в Мире  
[forum.swimming.ru](http://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/](http://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.fizkulturaisport.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».