

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Андреевича Макарова»**

Принята на заседании педагогического совета

от «26» июня 2023г.

Протокол № 03

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Спортивная школа
имени Макарова»
Э.В. Антонов
2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «триатлон»**

Авторы составители:
Максмова Э.М.
Строкань М.Е.

Возраст обучающихся: 7 лет

Срок реализации программы:
начальная подготовка – 4 года;
тренировочный этап – 5 года;
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

г.Белово, 2023

СОДЕЖАНИЕ

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ...	5
2.1.Сроки реализации этапов	7
2.2.Объём Программы	8
2.3.Виды (формы) обучения	10
2.4.Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5.Календарный план воспитательной работы	15
2.6.План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17
2.7.Планы тренерской, инструкторской и судейская практики	20
2.8.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3. Система контроля	30
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивная дисциплина)	33
4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий	33
4.2.Теоретическая подготовка	35
4.3.Техническая подготовка	37
4.4.Тактическая подготовка	38
4.5.Психологическая подготовка	39
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	40
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	44
7. Перечень информационного обеспечения	48

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке триатлон с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденным приказом Минспорта России от «02» ноября 2022г. № 906 (далее – ФССП).

Настоящая программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебно-тренировочных занятий, согласно: Федеральный закон от 30 апреля 2021 г.№127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в РФ», Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012,№53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и 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.; Приказ Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 года «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Программа включает в себя нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

Программой предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса подготовки спортсменов, последовательность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных триатлонистов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

2. Цель программы – организация спортивной подготовки спортсменов, создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки резерва и основного состава сборных команд Беловского городского округа к официальным областным, всероссийским и международным соревнованиям.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе освоение программ спортивной подготовки;

Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки триатлонистов, его распределение по годам тренировки и в годичном цикле; организацию и проведение тренерского и медицинского контроля; примерные недельные микроциклы по годам на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Нормативная часть спортивной программы включает:

- режим тренировочной работы и наполняемость групп по этапам подготовки;
- примерный план тренировочных занятий;
- соотношение средств общей, специальной физической подготовки и специальной подготовки;
- показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле;
- требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям;
- контрольные нормативы.

Занятия осуществляются в спортивных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности на основании Приказа Минспорта России от 02.11.2022 г. № 906 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта триатлон».

Программа предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья;
- подготовка спортсменов триатлонистов высокой спортивной квалификации, подготовка резервасборной команды России;
- теоретическая подготовка спортсменов;
- воспитание волевых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых триатлонистов.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.
- дополнительные формы тренировочного процесса:
- тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.). Программа учитывает особенности подготовки обучающихся, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Триатлон – это вид спорта, включающий три скоростных спортивных состязания: плавание, велогонку и легкоатлетический кросс.

Это один из самых молодых видов спорта, который берёт начало в 1974, первые соревнования были проведены легкоатлетическим клубом г. Сан-Диего (США). В 1978 году в соревнованиях по триатлону на Гавайских островах приняли участие всего 15 атлетов (3,85 км плавания, 179 км велосипедной гонки и марафон (42,195 км)). После этого триатлон стал распространяться в другие страны, и в 1989 году в Авиньоне во Франции был учрежден Международный союз триатлона. В том же году был проведен первый официальный Чемпионат мира.

Различают 5 видов триатлона:

- короткие дистанции (спринт): плавание – 750 м, велогонка – 20 км и кросс – 5 км;
- Международный или Олимпийский: плавание – 1500 м, велогонка – 40 км и бег – 10 км;
- «Полужелезный человек» (Half Ironman): плавание – 1,9 км, велогонка – 90 км и бег – 21 км;
- «Железный человек» (Ironman): плавание – 3,8 км, велогонка – 180 км и бег – 42 км;
- «Народный триатлон» – практикуется в России, нацелен на любителей и начинающих триатлонистов, плавание – 200 метров, велогонка – 10 км и бег – 2,5 километра.

Также под эгидой Международной Федерации триатлона и Федерации триатлона России культивируются смежные с триатлоном виды спорта:

- дуатлон (бег + велогонка + бег);
- акватлон (бег + плавание + бег);
- триатлон – зимний (бег + велогонка + лыжная гонка);
- кросс-триатлон (плавание + велогонка на МТБ + бег по пересеченной местности).

Дистанции в этих, самостоятельных видах спорта, также отличаются большим разнообразием, в зависимости от возраста спортсменов и особенности конкретных условий проведения соревнований.

Триатлон – циклический, скоростно-силовой вид спорта, в основу которого входят три вида: легкая атлетика, велоспорт и плавание. Одним из основных видов триатлона, который требует тщательного овладения техникой и большей систематической скорости, общей и специальной выносливости, является плавание. Освоение техники плавания наиболее успешно осуществляется в детском и юношеском возрасте. Анатомо-физиологические особенности детского организма обеспечивают лучшую подготовку, чем у взрослого. Поэтому первым видом комплекса, с которого следует начинать подготовку триатлониста, является именно плавание. Занятие плаванием в сочетании с игровыми, гимнастическими и легкоатлетическими упражнениями создают разностороннюю базу общей физической подготовки и способствует успешному овладению остальными видами триатлона.

Наряду с плаванием для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы важное значение имеет бег, движения в котором имеют естественный характер. Систематические беговые упражнения следует включать в учебно-тренировочный процесс триатлонистов с первых занятий. Большая пластичность нервной системы у подростков

позволяет развивать скоростные качества, необходимые для достижения высоких результатов в беге.

Плавание. Соревнования начинаются с плавания. Производится массовый старт всех участников с pontона или прямо из воды (в длинном триатлоне). В случае пониженной температуры воды (обычно не выше 24,5°C по правилам триатлона IRONMAN) допускается использование гидрокостюмов толщиной до 5 мм. Затем заплыv идет по треугольному маршруту, обозначеному буями и тросами. За каждое произвольное сокращение длины маршрута начисляются штрафные очки или возможна дисквалификация. Спортсмены могут использовать любой стиль плавания, который они предпочитают, но наиболее быстрый – кроль.

Велосипедная гонка. После выхода из воды спортсмены переодеваются в транзитной зоне, садятся на велосипеды и начинается велосипедный этап. На дистанции располагаются 6 станций технической помощи для устранения поломок, таких как, например, прокол колеса. По дистанции расположены пункты питания, но техническая помощь для профессионалов запрещена. В коротком триатлоне вообще используются обычные шоссейные велосипеды для групповых гонок, в триатлоне IRONMAN профессионалы используют велосипеды, более схожие с велосипедами для раздельной гонки в велоспорте. По правилам Международной федерации триатлона (ITU) на шоссейных велосипедах допускается использование коротких «лежаков», смонтированных на руль. «Лежак» не должен выступать вперед за линию, соединяющую крайние части тормозных ручек. Сам «лежак» должен либо вообще не иметь выступающих частей, либо выступающие части «лежака» должны быть соединены перемычкой (пластиковой вставкой или просто несколькими слоями изоленты). Запрещены длинные «лежаки», наподобие тех, что используются в велоспорте в индивидуальных гонках на время. Это и понятно, так как особой пользы от «лежаков» в коротком триатлоне нет в связи с возможностью улучшить свою аэродинамику просто спрятавшись за спину впереди идущего спортсмена. В Олимпийском триатлоне на вело этапе разрешено лидирование, то есть спортсмены могут ехать в группе. В триатлоне Ironman лидирование запрещено, спортсмен должен ехать на определенном (примерно 10-15 метров) расстоянии от впереди идущего велосипеда или судейской машины, таким образом аэродинамика велосипеда становится достаточно важной.

Бег. Главное правило состоит в том, что спортсмен должен передвигаться на ногах. С одной стороны это очевидно, но с другой стороны, обессиленные бегуны иногда фактически ползком пересекают финишную черту.

Смена между этапами. Соблюдение порядка смены между этапами строго регламентировано (плавание – велосипед – бег) Спортсмены не должны препятствовать другим спортсменам (во время подготовки своих велосипедов или при переодевании) Они могут вручную перемещать велосипеды только в пределах своей обозначенной площади до и после заезда. Шлем должен быть надет перед началом заезда и снят после того как велосипед установлен на специальную рампу или отведенное для этого место. Обнаженный вид во время переодевания запрещен правилами проведения соревнований согласно мировым стандартам. На выполнение действий во время смены этапов спортсменам предоставляется только 30 секунд. Во время велосипедного этапа номерной знак должен быть на спине спортсмена, во время бегового – на груди.

Наказания. Во время соревнований спортсмены не имеют права создавать друг другу помехи. Если это происходит во время плавания, то по его окончании следует задержка спортсмена на 30 секунд. Если это происходит во время велогонки или бега, то спортсмен предупреждается желтой карточкой. Ему после этого необходимо остановиться и ждать разрешения продолжать соревнование. При совершении опасных действий или повторном нарушении спортсмен может быть дисквалифицирован после предъявления ему красной карточки. Две желтых карточки во время одного этапа автоматически превращаются в красную карточку, и спортсмен дисквалифицируется.

Начиная с самого момента основания, триатлон развивается значительными темпами, и сегодня каждый год проводятся тысячи соревнований по триатлону, в которых принимают участие сотни тысяч спортсменов со всего мира.

Федерация триатлона России (ФТР) основана в 1991 году. Первый чемпионат России по

триатлону состоялся в 1992 году. В дальнейшем вид спорта «триатлон» пополнили такие дисциплины как «дуатлон», «акватлон», «зимний триатлон», эстафеты, супер-триатлон, кросс триатлон и кросс дуатлон, получившие на международной арене официальный статус с проведением соревнований европейского и мирового уровня.

В Российской Федерации триатлон стремительно развивается и популярен во многих регионах России. Российские спортсмены успешно выступают в составе сборной команды России, выигрывая медали различного достоинства на крупнейших международных соревнованиях.

В настоящее время под юрисдикцией ITU проводятся соревнования по:

- дуатлону (бег + велосипед+ бег)
- акватлону (бег + плавание + бег)
- зимнему триатлону (представляет собой концепцию Триатлона, состоящую из бега, гонки на горном велосипеде (MTB) и лыжной гонки)
- по триатлону в закрытых помещениях.

Дистанции в этих, самостоятельных видах спорта, так же отличаются большим разнообразием, в зависимости от возраста спортсменов и особенности конкретных условий проведения соревнований.

При проведении международных и всероссийских соревнований используется следующая возрастная градация и длина дистанций:

Возрастные категории и соревновательные дистанции

Возрастные категории	Возрастные границы	Дистанции	Допустимая длина дистанции
Юноши и девушки	17 лет и моложе	0,3 +8 +2	0,75 +20 +5
Юниоры и юниорки	18-20 лет	0,75 +20 +5	1,5 +40 +10
Мужчины и женщины	21 год и старше	1,5 +40 +10	без ограничений

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»

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

Задачи деятельности спортивной школы различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего этапа производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической, технической и теоретической подготовки. При невыполнении нормативов обучающихся могут пройти повторный этап подготовки, но не более одного раза за этап. В процессе многолетней подготовки триатлонистов выделяется три относительно самостоятельных этапа, каждый из которых имеет свои цели, задачи, особенности организации и проведения тренировочного процесса:

- этап начальной подготовки;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Комплектование тренировочных групп и режимы работы в спортивных школах, происходит с учетом всех возрастных особенностей становления спортивного мастерства, на основе научно обоснованной системы многолетней подготовки спортсменов. Переход обучающихся на следующие этапы подготовки и соответственное увеличение физических и психологических нагрузок обусловлено стажем занятий, уровнем общей и специальной работоспособности, состоянием здоровья и показанными спортивными результатами. Возраст детей при зачислении в группы начальной подготовки спортивной школы на отделение триатлона, зависит от индивидуально-биологического возраста, пола и физической подготовленности. Максимальный состав спортсменов в группе определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях и наиболее эффективным проведением тренировочного процесса. Объем тренировочной работы в неделю является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Начиная, с этапа совершенствования спортивного мастерства, разрешается дополнительные занятия по индивидуальному плану, но не более 15% недельного объема. Продолжительность одного занятия не должно превышать:

- в группах начального этапа подготовки 2-х (академических) часов;
- в группах тренировочного этапа 3-х часов;
- в группе этапа ССМ 4-5 часов, а при двух-трех разовых тренировках в день - 3-х часов.

Так же во время проведения специализированных тренировочных сборов, тренировочная нагрузка может быть увеличена. Но общий годовой объем тренировочного плана для каждого года, должен соответствовать требованию данной программы.

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

Программа многолетней подготовки триатлонистов, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строятся рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной тренировки и обучение в спортивных школах.

Главным условием планомерной подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Разносторонняя подготовленность триатлонистов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния. Нормирование нагрузок в тренировочном процессе спортсменов обусловливается соблюдением двух важнейших принципиальных положений:

- нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям спортсменов,

- нагрузки должны быть ориентированы на уровень, характерный для этапа высшего спортивного мастерства.

Тем самым для каждого этапа многолетней подготовки триатлонистов определяются допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Наряду с планированием важной функцией управления является контроль над эффективностью тренировочного процесса многолетней подготовки триатлонистов. Критериями оценки эффективности подготовки служат выполнение обучающимися контрольных нормативов по годам обучения и уровень спортивных результатов. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Тренеры в своей практике должны придерживаться определенного соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки. Такое соотношение на этапах спортивной подготовки рекомендовано Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта триатлон.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	
Общая физическая подготовка (%)	40	35	20	15	12
Специальная физическая подготовка (%)	50	55	60	62	62
в том числе: плавательный сегмент	40	45	35	30	26
велосипедный сегмент	-	-	10	16	20
беговой сегмент	10	10	15	16	16
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4	6	7
Техническая подготовка (%)	22	24	24	24	20
в том числе: плавательный сегмент	18	16	10	8	6
велосипедный сегмент	-	3	5	6	5
беговой сегмент	4	5	5	6	6
транзитная зона	-	-	4	4	3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	3	4	6	7
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	3	3	4	4	5

тестирование и контроль (%)				
--------------------------------	--	--	--	--

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- индивидуальные учебно-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.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объём соревновательной деятельности

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов в триатлоне.

Спортивные соревнования - способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления. Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря региональных, международных, всероссийских и местных (региональных, областных, школьных и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и мастерство спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь соревнований по триатлону. Большое разнообразие видов спорта, культивируемых федерации триатлона России, дает возможность выступать в соревнованиях практически круглогодично. Но основные старты в Олимпийском триатлоне приходятся все-таки на летний период. Главной отличительной особенностью соревнований в триатлоне является Кубковая система. На международных стартах это Кубок Европы, Кубок Мира и Кубковый турнир Чемпионата Мира (Чемпионская серия), на всероссийском уровне это кубок России и Кубок Федерации по триатлону, зимнему триатлону, дуатлону и акватлону. Кроме перечисленных видов спорта триатлеты так же участвуют в соревнованиях по плаванию, велосипедным гонкам на шоссе и легкой атлетике (беговые дистанции).

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

Основные	-	-	2	3	4
----------	---	---	---	---	---

В таблице приводится рекомендуемое минимальное и максимальное количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле на разных этапах подготовки триатлонистов.

Рекомендуемое количество соревнований по триатлону

Уровень спортивных соревнований		Этапы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Сыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Школьные	триатлон	-	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
	другие виды	3-4	4-5	3-4	3-4	3-4	2-3
Городские	триатлон	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
	другие виды	1-2	2-3	3-4	5-6	4-5	3-5
Региональные	триатлон	-	-	2-3	1-2	1-2	1-2
	другие виды	-	-	-	1-2	1-2	1-2
Всероссийские	триатлон	-	-	1-2	2-3	3-4	5-6
	другие виды	-	-	-	1-2	1-2	-
Международные	триатлон	-	-	-	1-2	1-2	1-2
Итого за год	триатлон	-	1-2	3-6	6-11	8-12	9-14
	другие виды	4-6	6-8	6-8	10-14	10-13	6-10

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта триатлон учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения тренировочных занятий на этапах тренировочного (этапа спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта триатлон допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным

соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта триатлон определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта триатлон определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта триатлон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Требования к наполняемости групп и максимальный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного) устанавливаются федеральными стандартами спортивной подготовки.

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах					
	6	8	14	18	24
Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах					
	2	2	3	3	4
Наполняемость групп (человек)					
	12	12	10	10	6
Теоретическая	15	18	25	45	60
Общая физическая подготовка	106	108	168	84	120
Специальная физическая подготовка	36	48	78	134	165
Техническая подготовка	48	70	114	136	160
Тактическая подготовка	32	54	71	125	140
Интегральная	8	25	71	118	145
Соревнования (игры)	19	25	45	88	142
Восстановительные мероприятия	-	12	45	54	65
Инструкторская и судейская практика	-	-	12	16	50
Контрольные испытания	8	8	12	20	25

Медицинское	4	4	15	8	20
Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальному плану на период летнего активного отдыха	36	44	72	108	156
Всего (52 недели)	312	416	728	936	1248

Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки (НП) до 3-х лет обучения;
 - тренировочный этап (этап спортивной специализации (ТЭ) до 5 лет обучения;
 - этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) без ограничения лет обучения;
- Основной целью является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы.

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой Всероссийской спортивной классификации.

Спортивная подготовка в Учреждении проводится в дисциплинах:

- короткие дистанции (спринт): плавание - 750 м, велогонка - 20 км и кросс - 5 км;
- Международный или Олимпийский: плавание - 1500 м, велогонка - 40 км и бег - 10 км.
- Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года. Соревнования могут быть различных видов: основные, отборочные, контрольные.

Основные соревнования.

Для обучающихся являются первенства и чемпионаты России. Для категории ведущих спортсменов (МСМК, членов состава спортивной сборной команды России) такими

соревнованиями являются главные международные старты текущего года: чемпионаты Европы, мира, Олимпийские игры, Универсиады).

Отборочные соревнования.

Для разного уровня подготовки спортсменов отборочными могут считаться различные соревнования. Так, для менее опытных спортсменов такими соревнованиями являются первенства и чемпионаты Республики, по итогам которых формируются сборные команды Республики для участия в первенствах чемпионатах России.

Соответственно, для более опытных спортсменов отборочными соревнованиями могут быть первенства и чемпионаты России, другие всероссийские и международные соревнования, определенные Всероссийской федерацией триатлона, как этапы отбора к главным стартам международного календаря: чемпионатам Европы, мира, Олимпийским играм.

Контрольные соревнования.

Все другие старты, входящие в официальные календари являются контрольными соревнованиями, целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнение необходимых нормативов для участия в главных стартах, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы. На таких соревнованиях спортсмены, конкурируя с сильными соперниками, могут показать высокие результаты, установить личные рекорды. Чем выше стаж и мастерство спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь соревнований по триатлону.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов в триатлоне. Спортивные соревнования – способ демонстрации, сравнения и оценки определенных способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления. Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей спортсмена, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования – средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (региональных, областных, школьных и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и мастерство спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь соревнований по триатлону. Большое разнообразие видов спорта, культивируемых федерации триатлона России, дает возможность выступать в соревнованиях практически круглогодично. Но основные старты в Олимпийском триатлоне приходятся все-таки на летний период. Главной отличительной особенностью соревнований в триатлоне является Кубковая система. На международных стартах это Кубок Европы, Кубок Мира и Кубковый турнир Чемпионата Мира (Чемпионская серия), на всероссийском уровне это кубок России и Кубок Федерации по триатлону, зимнему триатлону, дуатлону и акватлону.

2.5.Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу. К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабионисты, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикоиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляется Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций. Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в спортивной школе разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности в этом направлении спортивная школа руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами спортивной школы.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по

	нарушение антидопинговых правил»		тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в

соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- Первое нарушение: минимум-предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации.
- Второе нарушение: 2 года дисквалификации.
- Третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

2.7. Планы тренерской, инструкторской и судейская практики.

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начать на этапе тренировочном и продолжить тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта командным языком для построения, отдачи рапорта, применения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе, подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, техники приемов другими учениками, видеть ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научится вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на этапе тренировочном необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения упражнений, замечать и спрашивать ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока, разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе соревнований проводимых спортивной школой в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнований – в роли судьи и секретаря. Для этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-категории.

Для достижения всего вышеизложенного необходимо обеспечение 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

Перечень тренировочных сборов

№ п/ п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям этап			
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	4
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	6
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	8
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	8
2. Специальные тренировочные сборы			
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Физиологические особенности триатлона и спорта вообще, требуют от человека отличного здоровья, хорошей и стабильной выносливости при больших физических напряжениях, психологической подготовленности к работе в различных климатических условиях, уравновешенной нервной системы и эмоциональной устойчивости.

Медицинские требования к детям, проходящим спортивную подготовку в триатлоне - общие для всех видов спорта на выносливость. Главное, это отсутствие медицинских противопоказаний на всех этапах подготовки спортсмена (разрешение врача, на основе оценки

психофизического развития и функционального состояния).

Физическое развитие занимающихся спортивной школы строится с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей детей и подростков. Типы и темпы биологического развития у детей различны. При зачислении и переходе на следующий этап подготовки нужно учитывать не только календарный возраст, но и биологический. Дети одного возраста могут сильно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. Наибольшим потенциалом развития, в видах спорта на выносливость, обладают лица, имеющие высокие уровни психофизических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового созревания. Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов подготовки развития физических качеств в течение года. Тренер должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов и их совершенствования применительно к конкретным условиям. Если ребенок начал заниматься спортом в детской спортивной школе, в этом случае для его планомерного роста тренеру необходимо знать темпы роста и развития физических качеств и их сенситивные периоды.

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

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

Врачебно-педагогический контроль заключаются в осуществлении совместного наблюдения врачом и тренером за всем ходом тренировочной работы. В процессе врачебно-педагогических наблюдений устанавливается более тесный контакт между врачом, тренером и спортсменом. Наблюдая за спортсменом в условиях спортивной тренировки и соревнований, врач определяет важные данные, характеризующие функциональные особенности его организма, степень напряжения при конкретной физической нагрузке, особенности его реакций в том или ином периоде тренировки или на соревновании, а также в период восстановления организма. Обследование спортсмена в кабинете и наблюдение в условиях тренировок и соревнований тесно связаны между собой, дополняя друг друга. Наблюдения за спортсменами в естественных условиях спортивной деятельности могут быть эффективными только в тех случаях, когда им предшествует углубленное обследование спортсмена в кабинете с применением необходимого комплекса клинико-функциональных методов исследования. Эти наблюдения приобретают особую важность, если при обследовании в условиях врачебного кабинета выявлены отклонения в состоянии здоровья спортсмена. Осуществляя врачебно-педагогические наблюдения, врач изучает условия проведения занятий и соревнований; организацию и методику проведения занятий; исследует влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена; определяет функциональное состояние и тренированность спортсмена; решает вопрос о рекомендациях относительно текущего и перспективного планирования тренировок. Изучение условий проведения занятий и соревнований связано с изучением тех факторов внешней среды, которые влияют на организм спортсмена в процессе тренировок и соревнований. К ним относятся метеорологические и температурные факторы, санитарное состояние мест занятий и соревнований, состояние спортивного инвентаря и оборудования и др.

Психологический контроль над состоянием спортсмена включает в себя: определенные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки и проведение специальных психологических тестов.

Контроль осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии

эмоционального напряжения и т.д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов внутри команды.

Психологический контроль может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки спортсмена – физической, технической и тактической. Подготовка самого триатлета перед соревнованиями носит чисто психологический характер. Надо преодолеть отрицательные формы предстартового состояния, повысить свою активность, настроить себя к предстоящей борьбе. Тут велика роль тренера. Хорошо зная мастерство и опыт подопечного и присущие ему психологические барьеры, он должен правильно воздействовать на спортсмена, настроив его на предстоящие соревнования. Необходимо стремится к тому, чтобы у спортсмена были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов.

Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения (в основном это врачебно-физкультурные диспансеры) и включает в себя следующие виды контроля:

- Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся корректировки в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности;
- Этапное комплексное обследование (ЭКО), используется для оценки текущего состояния здоровья, динамики тренированности и оценки эффективности системы подготовки триатлета, при необходимости внесение поправок, дополнений и частичных изменений. Этапный контроль проводится 3-4 раза в год в основном после тяжелых тренировочных циклов, тренировочных сборов и серий контрольных соревнований. Для оценки общей и специальной подготовки измеряется частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся ортоклинопробы, электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи;
- Текущее обследование (ТО) проводится не только непосредственно в дни больших или контрольных тренировок для получения срочной информации о ходе тренировочного процесса и функционального состояния спортсмена, но и ежедневно (в условиях тренировочного сбора) для контроля над эффективностью применяемых восстановительных средств. В основном, также как и на этапном контроле проводятся ортоклинопробы, электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи.

Все виды контроля над состоянием спортсмена должны осуществляться постоянно и систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов контроля помогает следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития. Дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторное обследование и консультации с врачами-специалистами.

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

Врачебно-педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Врачебно-педагогический контроль заключаются в осуществлении совместного наблюдения врачом и тренером за всем ходом тренировочной работы. В процессе врачебно-педагогических наблюдений устанавливается более тесный

контакт между врачом, тренером и спортсменом. Наблюдая за спортсменом в условиях спортивной тренировки и соревнований, врач определяет важные данные, характеризующие функциональные особенности его организма, степень напряжения при конкретной физической нагрузке, особенности его реакций в том или ином периоде тренировки или на соревновании, а также в период восстановления организма. Обследование спортсмена в кабинете и наблюдение в условиях тренировок и соревнований тесно связаны между собой, дополняя друг друга. Наблюдения за спортсменами в естественных условиях спортивной деятельности могут быть эффективными только в тех случаях, когда им предшествует углубленное обследование спортсмена в кабинете с применением необходимого комплекса клинико-функциональных методов исследования. Эти наблюдения приобретают особую важность, если при обследовании в условиях врачебного кабинета выявлены отклонения в состоянии здоровья спортсмена. Осуществляя врачебно-педагогические наблюдения, врач изучает условия проведения занятий и соревнований; организацию и методику проведения занятий; исследует влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена; определяет функциональное состояние и тренированность спортсмена; решает вопрос о рекомендациях относительно текущего и перспективного планирования тренировок. Изучение условий проведения занятий и соревнований связано с изучением тех факторов внешней среды, которые влияют на организм спортсмена в процессе тренировок и соревнований. К ним относятся метеорологические и температурные факторы, санитарное состояние мест занятий и соревнований, состояние спортивного инвентаря и оборудования и др.

Психологический контроль над состоянием спортсмена включает в себя: определенные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки и проведение специальных психологических тестов. Контроль осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов внутри команды. Психологический контроль может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки спортсмена – физической, технической и тактической. Подготовка самого спортсмена перед соревнованиями носит чисто психологический характер. Надо преодолеть отрицательные формы предстартового состояния, повысить свою активность, настроить себя к предстоящей борьбе. Тут велика роль тренера. Хорошо зная мастерство и опыт подопечного и присущие ему психологические барьеры, он должен правильно воздействовать на спортсмена, настроив его на предстоящие соревнования. Необходимо стремится к тому, чтобы у спортсмена были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов.

Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения (в основном это врачебно-физкультурные диспансеры) и включает в себя следующие виды контроля:

- *углубленное медицинское обследование (УМО)* проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся корректизы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности;
- *этапное комплексное обследование (ЭКО)*, используется для оценки текущего состояния здоровья, динамики тренированности и оценки эффективности системы подготовки спортсмена, при необходимости внесение поправок, дополнений и частичных изменений. Этапный контроль проводится 3-4 раза в год в основном после тяжелых тренировочных циклов, учебно-тренировочных сборов и серий контрольных соревнований. Для оценки общей и специальной подготовки измеряется частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи;
- *текущее обследование (ТО)* проводится не только непосредственно в дни больших или контрольных тренировок для получения срочной информации о ходе тренировочного процесса и функционального состояния спортсмена, но и ежедневно (в условиях учебно-тренировочного сбора) для контроля над эффективностью применяемых восстановительных средств. В основном, так же как и на этапном контроле проводятся электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи.

Все виды контроля над состоянием спортсмена должны осуществляться постоянно и систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки

данных всех видов контроля помогает следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития. Даёт возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторное обследование и консультации с врачами-специалистами

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Оптимальные возрастные периоды развития физических качеств (девушки)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	до года	свыше года	до 3 лет	свыше 3 лет	
Координационные способности	+	++	+	-	-
Силовые способности	-	+	++	+	+
Скоростные возможности	+	+	++	+	+
Аэробная выносливость	-	+	+++	++	++
Анаэробно-гликолитические способности	-	-	++	++	+
Быстрота	++	+++	+	-	-
Гибкость	+++	+++	++	+	+
Ловкость	+	+++	+	++	+

Оптимальные возрастные периоды развития физических качеств (юноши)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 3 лет	свыше 3 лет	
Координационные способности	+	++	+	-	-
Силовые способности	-	+	++	+++	+
Скоростные возможности	+	+	++	++	+
Аэробная выносливость	-	+	++	+++	+++
Анаэробно-гликолитические способности	-	-	++	++	+
Быстрота	+++	++	+	+	+
Гибкость	+++	+++	+	-	-
Ловкость	++	++	+		+

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

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

Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.

Принято подразделять тело человека на отдельные системы и рассматривать эти системы как изолированно, так и во взаимосвязи. К основным системам относят костную, нервную, мышечную, кровеносную, дыхательную, пищеварительную.

Кости скелета выполняют опорную, защитную и двигательную функции и являются опорой для других органов. Скелет защищает от повреждений более глубоко расположенные органы (мозг, сердце, лёгкие и др.). Форма и строение костей разнообразны: они могут быть трубчатыми, губчатыми и смешанными. Трубчатые кости разделяются на длинные и короткие, губчатые – на длинные, короткие, плоские и сесамовидные. Длинные кости составляют главным образом скелет верхних и нижних конечностей. Короткие кости встречаются на конечностях (предплечья, запястье), они же составляют в основном позвоночный столб.

Занятия физическими упражнениями способствуют улучшению свойств кости – сопротивляемости её на изгиб, сдавливание, растяжение, скручивание. Рост скелета заканчивается в основном к 25 годам. Суставы представляют собой соединение двух или нескольких костей между собой. Место их соединения заключено в сумку. В сочленении костей имеется полость, содержащая небольшое количество жидкости. Суставная поверхность кости покрыта гладким гиалиновым хрящом, что облегчает движение.

Мышечная система имеет важнейшее значение в жизнедеятельности организма. Она

оказывает влияние на все органы и системы. В результате сокращений мышц, вызываемых импульсами, идущими к ним от центральной нервной системы, осуществляется движения человека и активные перемещения тела в пространстве. Мышцы неразрывно связаны с нервной системой. В них находятся двигательные окончания нервов, которые передают импульсы от центральной нервной системы. В мышцах находятся рецепторные окончания нервов, воспринимающие чувствительные раздражения (болевые, температурные), а также раздражения сигнализирующие о степени утомления, об условиях питания мышцы. Роль этих раздражений, воспринимаемых чувствительными нервными окончаниями мышцы, очень велика. С их помощью согласуется деятельность мышц, т. е. координируются движения. Для характеристики сократительной способности мышцы большое значение имеет определение её абсолютной силы.

Абсолютной силой называют силу, приходящую на 1 см поперечного сечения мышечного волокна. Чем больше волокон в мышце тем она сильнее. При учащении нервных импульсов, идущих к мышце, её напряжение, т. е. сократительная сила возрастает. Мышца прикрепляется к костям с помощью сухожилий. Живая мышца характеризуется особым состоянием – непроизвольным постоянным напряжением (тонусом). Благодаря этому свойству мышцы сопротивляются растяжению. Мышцы выполняют преодолевающую, уступающую и удерживающую работу. Когда мышца, сокращаясь, преодолевает действие какой – либо силы, говорят о преодолевающей работе. Под уступающей работой подразумевают работу мышцы, при которой она, оставаясь напряжённой, уступает действию какой – либо силы. Удерживающей называют работу, при которой действие силы, развиваемой мышцей, и другой, противоположной ей силы уравновешено.

Нервная система – система органов, осуществляющая связь организма с внешней средой и играющая ведущую роль во взаимосвязи органов между собой и тем самым в регуляции и координации всех функций организма. Нервная система состоит из ткани, основным структурным и функциональным элементом которой являются нервные клетки – нейроны. Нервная система подразделяется на центральную и периферическую.

Центральная нервная система (ЦНС) человека представлена головным и спинным мозгом. Периферическая нервная система представлена нервами, отходящими от головного и спинного мозга. В составе нервов имеются афферентные (проводящие импульсы от рецепторов в ЦНС) и эфферентные (проводящие импульсы от ЦНС ко всем органам и тканям) нервные волокна. В основе деятельности нервной системы лежит рефлекс, т. е. реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая с помощью ЦНС. В организме имеются рецепторы, воспринимающие раздражения из внешней среды (экстерорецепторы – органы зрения, слуха, обоняния и др.) и из внутренних органов (интерорецепторы). Осуществляемые с помощью нервной системы ответы организма на воздействие данного раздражителя бывает врождёнными (безусловный рефлекс) и приобретёнными в течение жизни (условный рефлекс).

Кровеносная система – система сосудов и полостей, по которым кровь циркулирует в организме. Посредством кровеносной системы клетки и ткани организма человека снабжаются питательными веществами и кислородом и освобождаются от продуктов обмена веществ. У человека имеется два круга кровообращения: большой (телесный) и малый (лёгочный). Сосуды большого круга кровообращения снабжают все органы и ткани тела. Сосуды малого круга кровообращения проходят только через лёгкие, где кровь освобождается от углекислоты и снабжается кислородом. Движение крови обеспечивается работой четырёхкамерного сердца. Предсердия выполняют роль резервуаров, принимающих кровь, которая поступает из вен, а желудочки играют роль насосов, перекачивающих кровь из венозной системы в артериальную.

Дыхательная система – система органов, обеспечивающих дыхание. Дыхание – совокупность процессов, в результате которых организм человека поглощает кислород и выделяет углекислый газ. В основе дыхания лежат процессы окисления жиров, белков и углеводов, в результате которых освобождается энергия, обеспечивающая жизнедеятельность организма. Лёгкие – органы дыхания, в которых кислород из воздуха переходит в кровь, а углекислый газ из крови выделяется в воздух. Дыхание обеспечивается ритмичными изменениями объёма грудной клетки (вдох и выдох), в результате чего происходит вентиляция лёгких воздухом. Кровь благодаря особенностям состава способна переносить значительное

количество кислорода и углекислоты. Она отдаёт тканям часть содержащегося в ней кислорода и обогащается переходящей в неё углекислотой.

В пищеварительной системе пища подвергается механической и химической переработке. Питательные вещества поступают в кровь и лимфу, и доставляются ко всем участкам организма. Пищеварительная система представляет собой длинную трубку, ширина которой на различных участках неодинакова. Отдельными её частями являются ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник. К органам выделения относится, в том числе и мочеполовая система. Мочевые органы – это почки, мочеточники, мочевой пузырь и мочеиспускательный канал. Основным органом мочевой системы является парный орган – почка, которая выделяет мочу, содержащую продукты обмена веществ. Все остальные органы мочевого аппарата служат для накопления или выделения мочи. Кроме того, к органам выделения можно отнести кожу (потовые и сальные железы).

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности. Использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля (исключая запрещенные). Использование среднегорья, климатотерапии, санаторно-курортных методов. Сегодня особое значение приобретает формирование здорового образа жизни. Все это связано с тем, что среди подростков распространено ложное представление о том, что болезни приходят в старости, когда активная жизнь позади, однако это далеко не так, и сегодня у молодежи все чаще и чаще отличаются заболевания, которые раньше были уделом лиц старшего возраста. Большинство из них обусловлено образом жизни подростков, их гигиеническим поведением. К таким недугам относятся сердечно-сосудистые заболевания, болезни желудочно-кишечного тракта, болезни органов зрения, алкоголизм, наркомания и др. Очевидно, что гигиеническое воспитание – это наиболее эффективный метод профилактики. Спортсменам нужны знания об охране и укреплении своего здоровья. Необходимо воспитывать привычки к здоровому образу жизни, к соблюдению правил личной гигиены, общественной гигиены, психогигиены в связи с растущими психоэмоциональными нагрузками.

Личная гигиена. Личная гигиена – уход за телом, кожей, волосами, ногтями, зубами – залог красоты и здоровья. Многое зависит от гигиены жилища, где человек проводит 1/3 своей жизни. Личная гигиена подразумевает и гигиену половой жизни. Злостным врагом, наносящим огромный вред здоровью, является курения табака. Нельзя забывать о гигиене одежды и обуви. Гигиенически оптимальна, с учетом специфики вида спорта, спортивная одежда и обувь необходимые для эффективной и безопасной тренировочно-соревновательной деятельности. Важный элемент здорового образа жизни - личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления. Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение само-чувствия. Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время - к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

Режим дня. Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать

каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни. Важно соблюдать следующий распорядок дня: вставать ежедневно в одно и тоже время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время.

Закаливание. В России закаливание издавна было массовым. Примером могут служить деревенские бани с парными и снежными ваннами. Широко известны различные способы закаливания от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания. Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру. Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует они как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность. Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Контрастный душ в течение 5-7 мин также может стать простым средством восстановления в процессе тренировки при следующей методике применения: 1 минута подается горячая вода (+37-38 °C), затем 5-10 секунд - холодная (+12-15 °C) и т.д.

Питание. Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья. Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, мы полнеем. Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела. Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть: - Прием пищи только при ощущениях голода. Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела. Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также и после серьезной работы, физической либо умственной. Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удается достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам,

полное их усвоение на уровне клетки. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

3. Система контроля

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), 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.

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 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 и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего 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 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 «второй

- спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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 обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «триатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не менее		не менее	
			7.10	7.35	6.10	6.30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			5	6	8	7
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более		не более	
			-	-	70	65
2.3.	Плавание 100 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	2.00	2.10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «триатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10,2	12,10
1.3.	Сгибание и разгибание	количество	не менее	

	рук в упоре лежа на полу	раз	13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			3.50	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «триатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		
			9,6	10,6	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		
			8.00	9.00	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			24	10	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			190	160	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более		
			4.30	4.50	
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более		
			65	60	
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

4. Рабочая программа

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

Учебный год в группах **начальной подготовки и тренировочных группах 1-3 года обучения** начинается с середины сентября и заканчивается в конце июля, август месяц спортсмены проводят в спортивно – оздоровительном лагере 2-3 недели или самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму. Начало сентября используется как активный отдых (адаптация к новому учебному году в общеобразовательных школах). На последних годах **тренировочных групп и этапах совершенствования спортивного мастерства** планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований. Обычно Республиканский календарь соревнований по триатлону заканчивается в сентябре месяце. Далее следует короткий переходный период (самостоятельные тренировки и активный отдых 2-3 недели). Новый тренировочный год начинается с середины октября - начала ноября.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (этап ССМ);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта триатлон

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

Оптимальные возрастные периоды развития физических качеств (девушки)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 3 лет	свыше 3 лет	
Координационные способности	+	++	+	-	-
Силовые способности	-	+	++	+	+
Скоростные возможности	+	+	++	+	+
Аэробная выносливость	-	+	+++	++	++
Анаэробно-гликолитические способности	-	-	++	++	+

Быстрота	++	+++	+	-	-
Гибкость	+++	+++	++	+	+
Ловкость	+	+++	+	++	+

Оптимальные возрастные периоды развития физических качеств (юноши)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 3 лет	свыше 3 лет	
Координационные способности	+	++	+	-	-
Силовые способности	-	+	++	+++	+
Скоростные возможности	+	+	++	++	+
Аэробная выносливость	-	+	++	+++	+++
Анаэробно-гликолитические способности	-	-	++	++	+
Быстрота	+++	++	+	+	+
Гибкость	+++	+++	+	-	-
Ловкость	++	++	+		+

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

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

Предельные тренировочные нагрузки

Триатлон это сложно-технический вид спорта, для спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку по триатлону, необходимо наличие определенной инфраструктуры спортивных сооружений. Обязательными являются:

1. Плавательный бассейн с разделительными дорожками стандартной длины 25 или 50 метров,
2. Легкоатлетический манеж (стадион).
3. Тренажерного зала,
4. Загородной спортивной базы, в непосредственной близости от естественного водоема и асфальтированного шоссе.

Даная программа устанавливает следующие предельно-допустимые нагрузки (в часах) спортивной подготовки на всех этапах многолетней тренировки по триатлону. Главным условием планомерной подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Разносторонняя подготовленность триатлетов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния.

Нормирование нагрузок в тренировочном процессе спортсменов обусловливается соблюдением двух важнейших принципиальных положений:

- нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям спортсменов,
- нагрузки должны быть ориентированы на уровень, характерный для этапа высшего спортивного мастерства.

Тем самым для каждого этапа многолетней подготовки триатлетов определяются допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	14	18	24
Количество тренировок в неделю	3	5	5	6	7
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312	364

4.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов.

Основная направленность в учебных группах изменяется следующим образом:

-учебно-тренировочные группы - создание представлений о системе подготовки триатлониста и эффективной техники выполнения упражнений

- группы совершенствования спортивного мастерства – психологическая подготовка к соревнованиям, освоение различных тактик прохождения дистанции

- группы высшего спортивного мастерства – средства восстановления, профилактика допинга.

В соответствии с общей направленностью в учебных группах изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах.

Тема №1.

Состояние и развитие ФК и С в России. Состояние и развитие триатлона в Санкт-Петербурге. Система проведения соревнований в РФ. География триатлона в РФ. Международная федерация триатлона.

Тема №2.

Выступление Российских спортсменов на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы. Выступление спортсменов школы в соревнованиях.

Тема №3.

Правила безопасности проведения занятий, оказание первой помощи при несчастных случаях. Правила безопасности в осенний период. Изучение инструкции по оказанию первой помощи пострадавшим на воде. Приёмы искусственного дыхания.

Тема №4.

Спортивный инвентарь, оборудование.

Правила внутреннего распорядка и пользования инвентарем. Правила хранения спортивного инвентаря. Одежда и обувь триатлониста.

Правила использования оборудования, инвентаря и их ремонт. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Специальные тренажеры, использование для обучения технике и физической подготовке.

Тема №5

Единая всероссийская спортивная классификация. Правила организации и проведения соревнований по триатлону.

Основные понятия спортивной классификации. Возрастные группы участников. Правила соревнований: номера вод, старт, финиш, форма участников.

Разрядные требования по триатлону. Положение о соревнованиях. Распределение участников по заездам и водам. Нарушения правил: фальстарт, навал, лидирование. Взыскания и нарушения. Оформление мест соревнований. Система розыгрыша предварительных и

последующих заездов. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов.

Тема №6.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма человека.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха.

Понятия об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий.

Тема №7.

Спортивный режим, гигиена, закаливание.

Гигиена и её задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий.

Условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение.

Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания.

Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвоемость пищи. Норма суточной калорийности и состав рациона при занятиях триатлоном. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнований. Регулирование веса спортсменов.

Тема №8.

Техника видов триатлона и её совершенствование.

Терминология в триатлоне. Основные понятия о технике. Основные данные в технике триатлона. Зависимость техники и тактики от общей и специальной физической и волевой подготовки спортсмена.

Тема №9.

Планирование спортивной тренировки.

Физические качества спортсмена. Классификация спортивных упражнений. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена. Специальная подготовка. Варианты уроков в триатлоне. Значение разминки в зависимости от метеоусловий и характера тренировки.

Взаимосвязь воздействия физических нагрузок, восстановительный период после тренировок.

Построение микроциклов, распределение величины и направленности нагрузки в них на разных этапах годичного цикла подготовки. Развитие специальной выносливости, средства, критерии их эффективности.

Тема №10.

Тактическая подготовка.

Создание представлений о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша.

Тема №11

Психологическая подготовка.

Основные методы развития волевых качеств. Влияние тренировки в усложненных условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств.

Тема №12.

Контроль и самоконтроль тренировочного процесса.

Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям триатлоном. Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля, самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям. Общее состояние. Ведение дневника самоконтроля.

Тема №13.

Основные средства восстановления работоспособности.

Основные средства восстановления:

-педагогические;

-медицинско-биологические;

-психологические.

Тема №14.

Учет содержания занятий, самочувствия, показателей режима тренировки.

Оценка результатов работы над техникой, тактикой, развитием двигательных качеств.

Тема №15

Допинг в спорте, последствия применения.

4.3. Техническая подготовка

Целью технической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма. Не секрет, далеко не каждый, кто по отдельности умеет быстро плавать, не плохо едет на велосипеде и быстро бежит, сможет все это успешно реализовать в триатлоне. Для того чтобы реализовать свой потенциал, триатлонисту необходима, помимо подготовки в отдельных видах, и специальная подготовка. Тренировки этого рода научат триатлониста не просто ехать после плавания и бежать после велогонки, а перевоплощаться из пловца в велосипедиста и затем в лёгкоатлета. Основное в специальной подготовки триатлониста - это тренировка переходов от одного вида к другому. Тренировка перехода «плавание-велосипед» Тренировка перехода «плавание-бег» плавание-бег-плавание» Специальная подготовка триатлониста Тренировка перехода «велосипед-бег» комплексная тренировка 36 Тренировки, проводимые в рамках специальной подготовки триатлониста, отличаются повышенной эффективностью и значительным напряжением адаптационных механизмов. Тренировка на велосипеде по совокупности свой функциональной напряжения (при одинаковых значениях интенсивности и времени) совсем не то же самое, что занятие на велосипеде и на беге. Смешанная велосипедно-беговая тренировка значительно тяжелее: она обладает более целенаправленным действием и требует более длительного восстановления. Желательно, чтобы специальные тренировки присутствовала в процессе многолетней подготовки триатлонистов круглогодично. Рассуждая об эффективности специальной подготовки триатлониста, можно прийти к выводу, что ею желательно заниматься ежедневно, и лучше в комплексной форме триатлона, ведь триатлон – это не троеборье, в нём нет пауз между дисциплинами. Однако такой вывод будет неверным. Слишком частое использование специальных тренировок приводит к истощению адаптационных возможностей организма, а при уменьшении функциональных качеств – к падению результатов во всех видах.

Для освоения технической подготовки в триатлоне необходимо знать:

Плавательная подготовка

1. Создание представления о виде спорта (плавании), о спортивных стилях плавания: краткие сведения о технике спортивных стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Подробный разбор и создание представления, разучивание элементов техники плавания кроль на груди. Создание представления и разучивание элементов выполнения стартов и поворотов в стиле плавания кроль на груди. Специальные подводящие упражнения на суше для освоения техники плавания стилем кроль на груди. Специальные подводящие упражнения на суше для работы ног, рук, дыхания, согласования дыхания с работой рук и ног.

2. Подготовительные упражнения в воде: передвижение в воде шагом, бегом, прыжками и т. д., передвижение по дну ногами с помощью гребковых движений руками, погружение под воду с открытыми глазами, задержка дыхания, передвижение под водой, скольжение с различным положением рук, головы, туловища, дыхательные упражнения под водой с задержкой дыхания на вдохе, выдох через рот и нос; вдохи над водой через рот с поворотом головы в сторону; выдох в воду через рот и нос в скольжении, с движением руками, кроль на груди.

3. Изучение техники плавания кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: изучение движений руками, ногами, дыхания и их согласованности во всех способах плавания, при плавании с помощью рук и ног, и в полной координации без поддерживающих средств, плавание в полной координации всеми способами, плавание с дощечкой, на одних ногах, плавание на ногах в сочетании с дыханием, плавание на руках, без дыхания, плавание на руках с дыханием.

4. Подвижные игры в воде – догонялки, скольжение и т. д.

5. Совершенствование техники плавания: плавание в полной координации коротких, средних и длинных отрезков, плавание с дополнительными сопротивлениями (тормоза, буксировка партнера), плавание с дополнительными отягощениями, плавание с растягиванием резинового амортизатора; плавание в лопатках, плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам), плавание в ластах с минимальным количеством гребков, командное плавание на дальность с минимальным количеством гребков, интервальное плавание отрезками сериями, контрольное плавание отрезков, эстафетное плавание.

Велосипедная подготовка

Вело подготовка входит в программу обучения на отделении триатлон с 7 лет. В начале вело подготовки, создается представление о велосипеде в целом. Упражнение на равновесие велосипедиста, изменения скорости наклона, радиуса поворота. Упражнение на технику педалирования. Обучаются правилам дорожного движения, правилам передвижения на велосипеде, как в одиночку, так и в группе, на автомобильных дорогах города. Изучают материальную часть велосипеда, устройство переключателей скоростей, шатунов втулок, колес проведением ремонтных работ. Обучаются правильной посадке на велосипеде, правильной работе ног, дыхании.

Основные задачи: формирование мышечно-двигательного представления об изучаемом двигательном действии, обучение частям, фазам и элементам техники двигательного действия, овладение базовыми элементами техники велосипедного спорта.

Беговая подготовка триатлониста

На начальном этапе легкоатлетической беговой подготовки используются упражнения для освоения техники бега - правильного положения туловища бегуна, головы, правильной работы рук, ног, правильной постановки стопы и т.д., пробежки на оценку техники на отрезках 30, 50, 60, 100 метров с места и с ходу. Беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками в шаге, многоскоки, прыжки, подскоки, бег с ускорениями. Изучение низкого и высокого старта на отрезках 20, 30 метров, различные легкоатлетические, недлинные эстафеты. Кроссовая подготовка – бег по стадиону и по пересеченной местности, длительный кроссовый бег. На более высоких этапах подготовки используется большое количество общеразвивающих упражнений, направленных на развитие силы, гибкости, подвижности в суставах. Упражнения для совершенствования техники бега, силы ног используя большое количество прыжковых упражнений. Для развития скорости используется пробегание небольших отрезков с ходу, челночный бег, бег с отягощением. Повторный бег на отрезках от 30 до 150 м. Для развития выносливости используется длинный бег от 500 м до трех километров, на местности темповой бег и т.д.

4.4.Тактическая подготовка

Тактика — это умение спортсмена использовать все сильные стороны своей подготовки. В тактической игре, кроме использования своих лучших качеств, важно не дать соперникам использовать их сильные стороны. Действовать тактически правильно — это значит действовать обдуманно, планомерно и уверенно.

Тактическая подготовка должна строиться на основе современной информационной базы данных. Формирование такой базы данных предполагает процесс накопления и анализа знаний, методик освоения практических умений и навыков в триатлоне. Накопление информации по тактике происходит с помощью широкого круга методов. Самые распространённые и доступные методы – наблюдение и анализ соревновательной тактики, беседы с тренерами, спортсменами, специалистами. Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов прохождения дистанции сильнейшими триатлонистами мира.

Тактическая подготовка триатлониста строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учётом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста спортсмена. На начальных этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований в различных дисциплинах и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объёма тактических действий, которыми необходимо овладеть триатлонисту на каждом этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки должен согласоваться с планом по другим разделам подготовки триатлониста (физической, технической, психической).

Важным разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и приёмы психологического воздействия на соперников. Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем других компонентов подготовленности триатлонистов. Чем выше уровень физической, технической, психологической подготовленности, тем больше возможности спортсмена в освоении разнообразных вариантов спортивной тактики.

При построении процесса тактической подготовки следует учитывать определённую последовательность в применении методов овладения элементами тактики.

На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются

упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения борьбы в гонке и т. п. По мере освоения простейших тактических приёмов тренировочные задания усложняются. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем – с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода – парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности.

На завершающей подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков триатлонист должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия трасс (водоёмов)).

Опираясь на систематический сбор информации, разрабатывается тактический план на конкретные соревнования.

При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

- стратегический план выступления в конкретных соревнованиях, серии соревнований;
- уровень подготовленности триатлониста (с учётом отдельных компонентов: физической, технической, тактической психической);
- подготовленность соперника; соревновательные условия (состояние водоёма, профиль велотрассы, трассы для бега, климатические и погодные условия).

Основное внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приёмов, которые могут оказывать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. И хотя такой анализ не гарантирует защиты от неожиданных действий соперника, предварительная разработка тактического плана на конкретные соревнования и специальная подготовка к ним, с учётом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности триатлониста.

На основе конкретной информации обо всём комплексе факторов могут вноситься коррективы в отработанный модельный вариант тактики, включающие конкретные тактические элементы, позволяющие добиться цели в данных соревнованиях.

Процесс совершенствованию тактического мастерства происходит значительно эффективнее, когда тренер и триатлонист постоянно анализируют итоги каждого соревнования, отмечая слабые стороны тактической подготовленности и вносят на основе этого соответствующие коррективы в подготовку.

4.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

На тренировочном этапе главная цель: закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Главными методами являются психолого-педагогические методы. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов высокого класса; общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Формы воздействия могут быть различными - от создания соответствующих ситуаций в ходе тренировочного процесса до социальных бесед, проводимых тренером или специалистом владеющим аутотренингом, составленных заранее и направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у спортсмена. На этом этапе психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой и проводится тренером.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях. Содержанием общей

психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервнопсихологического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психологической регуляции спортсменов.

В соревновательный период в ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своихилах, стремление к успеху оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

При организации тренировочного процесса в спортивных школах на отделении триатлон особое внимание необходимо уделять постепенному повышению уровня физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Этому будет способствовать, в первую очередь, хорошая организация занятий. Одним из главных условий хорошей организации занятий - является планирование тренировочного процесса по годам обучения, распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по микроциклам как основным структурным блокам планирования.

Объем тренировочных нагрузок на год (по месяцам) Тренировочный этап (свыше 3 лет) - женщины

месяцы		11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого
1 зона	км	41.5	61	59	63	53.5	52.5	46.5	38	45	45.5	40.5	28.5	574.5
	мин	207.5	305	295	313	267.5	261.5	232.5	190	225	227.5	202.5	142.5	2872.5
	%	24	23.5	21	19.5	18	17.5	20	15	21.5	18	17	19	19.666
2 зона	км	35	61	80	80	77.5	77.5	49	65	40	62.5	60	20	717.5
	мин	275	345	342.5	400	387.5	387.5	245	325	200	312.5	300	150	3530
	%	22	23.5	24.5	25	26	26	21.5	26	19	25	25	20	23.625
3 зона	км	2.5	6.5	14	14	15	16	16	17	19	15	17	15	167
	мин	12.5	32.5	50	50	75	80	80	85	95	75	85	75	815
	%	1.55	2.5	3.55	4.4	5	5.35	6.95	9.8	9.05	6	7.1	10	5.687
4 зона	км	0	0	1.5	1	1.5	2.5	2.5	3.5	0.5	1	1.5	1	18
	мин	0	0	5	7.5	12.5	12.5	12.5	17.5	2.5	5	7.5	5	87.5
	%	0	0	0.35	0.45	0.85	0.85	1.1	1.4	0.25	0.4	0.65	0.65	0.579
5 зона	км	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1.5	0.5	1	1	0.5	14
	мин	5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	5	7.5	2.5	5	5	2.5	70
	%	0.65	0.6	0.55	0.45	0	0.5	0.72	0.99	0.45	0.63	0.72	0.81	0.6
6 зона	км	80	130	160	160	150	150	115	125	105	125	120	75	1495
	мин	400	650	700	800	750	750	575	625	525	625	600	375	7375
СФП	мин	200	300	250	200	150	150	75	100	50	100	10	50	1725

Этап тренировочный (свыше 3-х лет) - мужчины месяц – декабрь

Кол-во тренировочных дней			
Всего км.	155		
В неделю км.	38.75		
В день км.	12.9		
зона	месяц	неделя	день
1 зона	70	17.5	5.8

2 зона	76.5	19.1	6.3
3 зона	7	1.75	0.5
4 зона	0	0	0
5 зона	1.5	0.5	0.1
С.Ф.П. мин	300	75	25

Этап спортивного совершенствования

Основными его задачами являются:

Дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки, достижение спортивногомастерства в технике и тактике избранного вида спорта. Выполнение норм КМС.

Задачей этапа спортивного совершенствования является создание предпосылок для исключительно напряженной тренировки на последующем этапе - этапе спортивного мастерства. Подготовка становится более специализированной.

Годовой объем работы на этапе спортивного совершенствования возрастает до 9072-10584 мин., специальная физическая подготовка составляет 50% от годового объема. Решая задачу повышения функционального потенциала организма спортсмена не рекомендуется использовать большой объем той работы, которая близка по характеру к соревновательной. Желательно применять средства, не отдавая предпочтения остро воздействующим. Объем работы на этом этапе у многих достигает 70-80 % объема, выполняемого спортсменами высокого класса на этапе высшего спортивного мастерства.

Объем тренировочных нагрузок на год (по месяцам) представлено в таблице.

Объем тренировочных нагрузок на год (по месяцам)
Этап спортивного совершенствования (до 1 года) – мужчины

месяцы	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого
1 зона	км	54	84	85.2	83.4	79.2	70.8	60	60	59.4	62.4	56.4	34.5
	мин	243	378	383.4	375.6	356.4	318.6	270	270	267.6	280.8	253.8	154.2
	%	31.8	27	25.2	23.4	22.2	21	24	19.8	25.8	22.2	21	22.8
2 зона	км	43.8	91.8	111	111	111	106.8	65.4	91.8	54	84	81	36
	мин	197.4	413	493.6	499.8	499.8	480.6	294.6	413.4	243	261.8	364.8	162
	%	25.8	29.4	29.4	30.6	30.6	31.2	26.4	30.6	23.4	30	30	24
3 зона	км	3	8.4	18	18	21	21.6	20.4	22.2	23.4	19.2	21.6	18
	мин	13.8	37.8	67.8	81	94.8	97.2	91.8	100.2	105.6	86.4	97.2	81
	%	1.74	2.7	4.44	4.98	5.82	6.36	8.16	7.38	10.2	6.48	7.98	12
4 зона	км	0	0	1.8	1.8	3	3	3	4.2	0.6	1.2	1.8	1.2
	мин	0	0	5.4	8.4	13.8	13.8	13.8	19.2	3	5.4	8.4	5.4
	%	0	0	0.36	0.48	0.84	0.9	1.2	1.38	0.24	0.42	0.66	0.78
5 зона	км	1.2	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.2	0.6	1.2	1.2	0.6	12.8
	мин	5.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	5.4	8.4	3	5.4	5.4	3
	%	0.72	0.6	0.54	0.48	0.48	0.54	0.48	0.6	0.24	0.42	0.42	0.495
6 зона	км	172	185	216	216	216	204	150	180	138	168	162	90
	мин	459	437	918	972	972	918	675	810	621	756	729	405
СФП	мин	480	900	900	720	480	360	120	240	0	12	12	0
													4440

Этап спортивного совершенствования (до 1 года) – женщины

месяцы	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого
1 зона	км	49.2	73.2	70.8	75.6	64.2	63	55.8	45.6	54	54.6	48.6	32.4
	мин	249	366	354	378	231	315	279	228	270	273	243	171
	%	36.2	28.2	25.2	23.4	21.6	21	24	18	25.8	21.6	20.4	22.8
2 зона	км	42	73.2	96	96	93	93	58.8	78	48	75	72	36
	мин	200	366	411	480	465	465	294	390	240	375	360	180
	%	26.4	28.2	29.4	30	31.2	31.2	25.8	31.2	22.8	30	30	24
3 зона	км	3	7.8	16.8	16.8	18	19.2	19.2	20.4	22.8	18	20.4	18
	мин	25	39	60	84	90	96	96	102	114	90	102	90
	%	1.86	3	4.26	5.28	6	6.42	8.34	8.16	10.86	7.2	8.52	12
4 зона	км	0	0	1.8	1.8	3	3	3	4.2	0.6	1.2	1.8	1.2
	мин	0	0	6	9	15	15	15	21	3	6	9	87.5
	%	0	0	0.42	0.54	1.02	1.02	1.32	1.68	0.3	0.48	0.78	0.695
5 зона	км	1.2	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.2	1.8	0.6	1.2	1.2	0.6
	мин	6	9	9	9	9	6	9	3	6	6	3	84

%	0.78	0.72	0.66	0.54	0.6	0.6	0.54	0.72	0.3	0.48	0.48	0.42	0.57	
6 зона	км	96	156	192	192	180	180	136	150	126	150	144	90	1794
	мин	490	780	840	960	900	900	690	750	630	750	720	450	8850
СФП	мин	240	360	300	240	180	180	90	120	60	120	120	60	2070

Объем тренировочных нагрузок на год (по месяцам)
Этап спортивного совершенствования (свыше 1 года) – мужчины

месяцы	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	
1 зона	км	63	68	99.4	97.3	92.4	82.6	70	70	69.3	72.8	65.8	39.9	920.5
	мин	283.5	441	447.3	483.2	415.8	371.7	315	315	312.2	227.6	296.1	179.9	41143.3
	%	37.1	31.5	29.4	27.3	25.5	24.5	28	23.2	30.1	25.9	24.5	26.6	27.225
2 зона	км	54.1	107	129.5	129.5	129.5	124.6	76.3	107.1	63	98	94.5	42	1152.2
	мин	230.3	282	529.2	583.1	583.1	560.7	343.7	482.3	283.5	422.1	425.6	189	5114.9
	%	30.1	34.3	34.3	35.7	35.7	46.6	30.8	35.7	27.3	35	35	28	33.191
3 зона	км	3.5	9.8	21	21	24.5	25.2	23.8	25.9	27.3	22.4	25.2	21	250.6
	мин	16.1	44.1	79.1	94.5	100.6	133.4	107.1	116.9	123.2	100.8	133.4	94.5	1113.7
	%	2.03	3.15	5.18	5.81	6.79	7.42	9.52	8.61	11.9	7.98	9.31	14.	7.641
4 зона	км	0	0	2.1	2.1	3.5	5.5	3.5	4.9	0.7	1.4	2.1	1.4	25.2
	мин	0	0	6.3	9.8	16.1	16.1	16.1	22.4	3.5	6.3	9.8	6.3	112.7
	%	0	0	0.42	0.56	0.98	1.05	1.4	1.61	0.28	0.49	0.77	0.91	0.705
5 зона	км	1.4	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	1.4	0.7	1.4	1.4	0.7	19.6	37.1
	мин	6.3	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	6.3	9.8	3.5	6.3	6.3	3.5	91
	%	0.34	0.7	0.63	0.56	0.56	0.63	0.56	0.7	0.28	0.49	0.49	0.49	0.577
6 зона	км	119	217	252	252	252	238	175	210	161	196	189	105	23.66
	мин	455.5	977	1071	1134	1134	1071	787.5	945	724.5	882	850.5	472.5	10584
СФП	мин	219	420	350	280	210	210	105	140	70	140	140	70	2415

Этап спортивного совершенствования (свыше 1 года) – женщины

месяцы	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	
1 зона	км	58.1	85.4	82.6	88.2	74.9	73.5	65.1	53.2	63	63.7	56.7	39.9	804.3
	мин	290.5	427	413	441	374.5	376.5	325.5	266	315	318.5	283.5	199.5	4021.5
	%	36.4	32.9	29.4	27.3	25.2	24.5	28	21	30.1	25.2	23.8	26.6	27.533
2 зона	км	49	85.5	112	112	108.5	108.5	68.6	91	56	87.5	84	42	1004.5
	мин	245	427	479.5	560	542.5	542.5	343	455	280	437.5	420	210	4929
	%	30.8	32.9	34.3	35	36.4	36.4	30.1	36.4	26.6	35	35	28	33.075
3 зона	км	3.5	9.1	19.6	19.6	21	22.4	22.4	23.8	26.6	21	23.8	21	233.8
	мин	175	456	70	98	105	112	112	119	133	105	119	105	1141
	%	2.17	3.5	4.97	6.16	7	7.49	9.73	9.52	12.67	8.4	9.94	14	7.962
4 зона	км	0	0	2.1	2.1	3.5	3.5	3.5	4.9	0.7	1.4	2.1	1.4	25.2
	мин	0	0	7	10.5	17.5	17.5	17.5	24.5	3.5	7	10.5	7	122.5
	%	0	0	0.49	0.63	1.19	1.19	1.54	1.96	0.35	0.56	0.91	0.91	0.81
5 зона	км	1.4	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	1.4	2.1	0.7	1.4	1.4	0.7	19.6
	мин	7	10.5	10.5	10.5	10.5	0.5	7	10.5	3.5	7	7	3.5	98
	%	0.91	0.84	0.77	0.63	0.7	0.7	0.63	0.84	0.35	0.56	0.56	0.49	0.665
6 зона	км	112	182	244	244	21	21	161	175	147	175	168	105	2093
	мин	560	910	980	1120	1050	1050	805	875	735	875	840	525	10325
СФП	мин	280	420	350	280	21	210	105	140	70	140	140	70	2415

Этап спортивного совершенствования (до 1 года) - мужчины
месяц – декабрь

Кол-во тренировочных дней				
Всего км	155			
В неделю км	38.75			
В день км	12.9			
зона		месяц	неделя	день
1 зона		84	21	5.25
2 зона		91.8	22.9	5.7
3 зона		8.4	2.1	0.5
4 зона		0	0	0
5 зона		1.8	0.45	0.1
С.Ф.П. мин		360	90	22.5

Этап спортивного совершенствования (свыше 1 года) - мужчины месяц – декабрь

Кол-во тренировочных дней			
Всего км	155		
В неделю км	38.75		
В день км	12.9		
зона	месяц	неделя	день
1 зона	98	24.5	6.1
2 зона	107.1	26.7	6.69
3 зона	9.8	2.45	0.61
4 зона	0	0	0
5 зона	2.1	0.525	0.13
С.Ф.П. мин	420	105	26.25

Основными его задачами являются:

1. Привлечение к специализированной спортивной подготовки, оптимального числа перспективных спортсменов, для достижения ими высоких спортивных результатов, позволяющих войти в состав сборной России.
2. Построение тренировочного процесса предполагает достижение максимально возможных результатов. В это время существенно увеличивается доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы.

Главная задача этого этапа - достижение наивысших результатов, диктует необходимость максимального использования наиболее сильных тренировочных воздействий, способных вызвать интенсивное протекание адаптационных процессов.

Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы возрастают до максимальной величины значений, широко используются занятия с большими нагрузками, увеличивается количество занятий в недельных микроциклах. Общий объем работы за год составляет 12096-13608 мин. Доля общей физической подготовки уменьшается до 30 %, а специальная физическая подготовка возрастает до 70 %.

Наблюдается стремление к применению максимальных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, которые по отдельным показателям достигают предельных значений. Эффективность работы зависит от того, насколько тренер сумеет совместить во времени период использования мощных средств тренировочных воздействий с периодом максимальной предрасположенности организма спортсмена к достижению наивысших результатов.

К этому периоду организм спортсмена должен быть подготовлен, с одной стороны, естественным развитием, а с другой стороны направленными преобразованиями, обусловленными многолетней подготовкой. При совмещении этих условий максимальные спортивные достижения становятся реальностью, если этого сделать не удалось, то спортсмен демонстрирует результаты ниже тех, которые он мог бы показать.

Объёмы индивидуальной спортивной подготовки

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов.

В триатлоне самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки составляющих триатлон.

Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по триатлону;
- дополнительное техническое обслуживание велосипеда и другого спортивного инвентаря;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки, составляющих триатлон.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Кадровые условия реализации программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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, региональный № 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 21.04.22 № 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).

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

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 мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный номер № 61238);
 - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 к ФССП);
 - обеспечение спортивной экипировкой (приложение №11 к ФССП);
 - обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 - медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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 каратки	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 (20м)	штук	1
21	Седло анатомическое	штук	1
22	Секундомер	штук	2
23	Спицы	штук	50
24	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	4

25	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
26	Тормоз ободной	комплект	1
27	Тормозные колодки	комплект	20
28	Тросы и рубашки переключения	комплект	100
29	Цепи с кассетой	комплект	20
30	Чашки рулевые	комплект	10
31	Шатуны разных размеров	комплект	1
32	Эксцентрик	штук	10

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	
				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
2	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
3	Запасные колеса шоссейные	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на обучающегося	-	-	3	1	4	1
5	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	-	-	3	1	4	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	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2	Велоперчатки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

3	Велорубашка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4	Велотрусы	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
5	Велотуфли	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6	Велошлем	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	2
7	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10	Купальник (для женщин)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
11	Обувь для бассейна	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
12	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
13	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
14	Плавки (для мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
15	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
16	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
17	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
18	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

Перечень информационного обеспечения

1. Приказ Минспорта России от 02 ноября 2022г. № 906 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» - М., 2022г. - 23 стр.;
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 352 с.;
3. Армстронг Л., Кармайл К. Программа подготовки Лэнса Армстронга - М.: Попурр 2004. - 244 с.;
4. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. - М.: Советский спорт, 2009. - 220 с.;
5. Браунли А. Плыть, ехать, бежать. Путь к олимпийскому пьедесталу в триатлоне. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 272 с.;
6. Бреслав И.С., Волков Н.И., Тамбовцева Р.В. Дыхание и мышечная активность человека в спорте. - М.: Советский спорт, 2013. - 336 с.;
7. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2002. - 240 с.;
8. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. М.: Советский Спорт, 2014. - 80 с.;
9. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 112 с.;
10. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013. - 288 с.;
11. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 120 с.;
12. Дубровский В.И. Спортивная медицина. - М.: Владос, 1999. -480 с.;
13. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. - М.: Академия, 2003. - 464 с.
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.;
15. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1988. - 199 с.
16. Клайон М., Джекобсон Т. Анатомия триатлона. - М.: Попурри, 2013.-216 с.;
17. Ньюсом П., Янг А. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 400 с.;
18. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1959. - 128 с.
19. Правила проведения соревнований по триатлону, дуатлону, акватлону и зимнему триатлону. - М.: Федерация триатлона России, 2010. - 31 с.;
20. Программа комплексной подготовки спортсменов-триатлетов как средство повышения эффективности тренировки / Л. И. Вериго, Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров // Вести. КрасГАУ. - 2014. - № 7. - С. 239-242.;
21. Таормина Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатле- тов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 176 с.;
22. Фрил Д. Библия триатлета. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 496 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <https://olympic.kz/ru/page/129-mezhdunarodnaya-federatsiya-triatlona-itu> Международная федерация триатлона;
2. <https://www.triathlon.org/> Официальный ресурс по триатлону;
3. <http://www.minsport.gov.ru/> / Министерство спорта Российской Федерации;
4. <http://olympic.ru/> / Олимпийский комитет России;
5. <http://www.rusada.ru/> / РУСАДА;
6. <https://www.wada-ama.org/en> ВАДА;
7. <http://lib.sportedu.ru/> / Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»;
8. <https://www.rustriathlon.ru/> Федерация триатлона России.