

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
ОБЪЕДИНЕНИЕ» «Центральный» г. Казани

Принято педагогическим советом
МБУ ДО «СШОР «ФСО
«Центральный» г.Казани
СП СШ «Олимп»
спортивной школы «Олимп»
« 17 » мая 2023 г
Приказ № 33

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель генерального
директора-директор
МБУ ДО «СШОР «ФСО
«Центральный» г.Казани
СП СШ «Олимп»
М.Г.Коростелева
« 17 » мая 2023 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ СШ «ОЛИМП»
по виду спорта «триатлон»**

Возраст обучающихся: от 7 лет и старше
Срок реализации программы: 9 лет

Автор(ы)-составитель:
Е.В. Гудина
Начальник структурного
подразделения спортивной
направленности

г. Казань
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Основные цели программы 3
- 1.2. Принципы спортивной подготовки 3
- 1.3. Триатлон: характеристика вида спорта 5

II. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

- 2.1. Этапы спортивной подготовки 11
- 2.2. Учебно-тренировочный процесс 11
- 2.3. Индивидуальная спортивная подготовка 20
- 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности 21
- 2.5. Структура годичного цикла 22
- 2.6. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 25
- 2.7. Кадровое и материально-техническое обеспечение спортивной подготовки 26

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 3.1. Организационно-методические указания 31
- 3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований 33
- 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов 37
- 3.4. Антидопинговые мероприятия 38

IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

- 4.1. Теоретическая подготовка 44
- 4.2. Техническая подготовка 50
- 4.3. Физическая подготовка 54
- 4.4. Тактическая подготовка 60
- 4.5. Воспитательная работа 62
- 4.6. Психологическая подготовка 64
- 4.7. Инструкторская и судейская практика 68
- 4.8. Педагогический контроль 70
- 4.9. Медико-биологический контроль 72
- 4.10. Восстановительные средства и мероприятия 75

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 5.1. Результаты реализации программы по этапам подготовки 82
- 5.2. Виды контроля и комплекс контрольных испытаний 83
- 5.3. Организация тестирования 86
- 5.4. Организация медико-биологического обследования 87

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 6.1. Нормативные документы 89
- 6.2. Список литературных источников 89
- 6.3. Интернет-ресурсы 90

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Основные цели программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 г. № 906, разработанного в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №26, ст. 3525; 2013, №30 (ч. 2), ст. 4112, №45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741), и определяющим условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1.2. Принципы спортивной подготовки

В соответствии с «Требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999), при составлении программы учтены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающегося, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса, с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих

достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

– индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

– единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства, обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

– непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

– взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки занимающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление учащихся на соревнованиях соответствующего уровня).

Данная программа является основным документом, регламентирующим организацию учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО «СШОР «ФСО «Центральный»» г. Казани СП СШ «Олимп» (далее – СШ), определяющим основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе.

На ее основе разрабатываются остальные документы планирования спортивной подготовки, включая индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Конечная цель программы - подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации (далее – триатлеты).

При разработке настоящей программы использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров-преподавателей по подготовке спортсменов различных возрастных групп, данные научных исследований по теории и методике детско-юношеского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики спортивной подготовки, педагогики, биохимии и биоэнергетического обеспечения двигательной деятельности.

Программа спортивной подготовки разработана, исходя из следующих принципов:

– *Принцип комплексности* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической,

психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

– *Принцип преемственности* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам учебно-тренировочных занятий и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

– *Принцип вариативности* - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

Программа включает нормативную и методическую части, систему контроля и зачетные требования, информационное обеспечение, рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки обучающихся в США.

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.

1.3. Триатлон: характеристика вида спорта

Триатлон - это комплексный вид спорта, включающий в себя три циклические дисциплины (плавание, велогонка и бег). При прохождении дистанции триатлона, все три этапа преодолеваются непрерывно, без интервалов отдыха. Переход с одного этапа на другой осуществляется в специальной транзитной зоне. Соревнования по триатлону проводятся в естественных условиях в теплое время года.

В программе Олимпийских игр представлены 2 дисциплины:

- классическая гонка у мужчин и женщин (1,5 км - плавание, 40 км - велогонка, 10 км -бег);

- эстафета (команды состоят из двух мужчин и двух женщин, а длина этапа составляет 10 300 метров (плавание 300 м, велосипед 8 км, бег 2 км).

Правилами ITU (Международная федерация триатлона) предусмотрены соревнования по нескольким дисциплинам триатлона: триатлон на олимпийской дистанции, триатлон на спринтерской дистанции, длинный триатлон, кросс-триатлон, дуатлон, акватлон и зимний триатлон. Кроме личных соревнований проводятся также соревнования среди эстафетных команд в различных дисциплинах. При этом команда может состоять из трех человек (мужчин или женщин) или из четырех человек (2 женщины и 2 мужчины).

Согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС), вид спорта «триатлон» развивается на общероссийском уровне, относится к внесезонным, неигровым видам спорта и включает в себя следующие спортивные дисциплины (Таблица 1).

Таблица 1

Спортивные дисциплины вида спорта «триатлон»

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта
Триатлон	030 000 5 6 1 1 Я
Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
триатлон	030 001 1 6 1 1 Я
триатлон-спринт	030 002 1 8 1 1 Я
триатлон-эстафета (3 чел.)	030 003 1 8 1 1 Я
триатлон-эстафета (2 м + 2 ж)	030 004 1 6 1 1 Я
триатлон-длинная дистанция	030 005 1 8 1 1 Л
триатлон-средняя дистанция	030 014 1 8 1 1 Л
триатлон-зимний	030 006 3 8 1 1 Я
триатлон-зимний-эстафета (3 чел.)	030 007 3 8 1 1 Я
дуатлон	030 008 1 8 1 1 Я
дуатлон-спринт	030 009 1 8 1 1 Я
дуатлон-эстафета (3 чел.)	030 010 1 8 1 1 Я
акватлон	030 011 1 8 1 1 Я

Официальные соревнования по триатлону проводятся отдельно между мужчинами и женщинами в следующих возрастных категориях: элита (мужчины и женщины не моложе 19 лет), молодежь (20-23 года), юниоры (18-19 лет), старшие юноши/девушки (15-17 лет). Кроме того, проводятся соревнования для юношей и девушек младшего возраста (13-14 лет) и для мальчиков и девочек (10-12 лет).

В зависимости от возраста меняется длина дистанции соревнований. На олимпийскую дистанцию триатлона (1500м+40 км+10км) допускаются участники с 19 лет, на спринтерскую дистанцию (750м+20км+5км) допускаются участники с 16 лет. Юноши и девушки соревнуются на дистанции (300м+8км+2км). На этой же дистанции соревнуются участники эстафетных команд.

На крупных соревнованиях судейство осуществляется при помощи электронных систем считывания информации о временных этапах прохождения дистанции со специальных чипов, которые участники соревнований крепят на щиколотке правой ноги.

Перед началом соревнований участник расставляют экипировку и инвентарь, необходимые для прохождения дистанции триатлона в транзитной зоне.

За каждым участником закреплено место, соответствующее его стартовому номеру.

Соревнования начинаются с массового старта в плавании. Старт возможен с береговой линии водоема или со специального понтона. Это зависит от

специфики естественного водоема (река, озеро, море, океан) и количества участников.

В зависимости от длины дистанции и размеров водоема дистанция плавания может состоять из одного или нескольких кругов с выбегом на берег после каждого круга. В зависимости от температуры воды и длины дистанции плавания разрешается использование специальных гидрокостюмов, стандарт которых утвержден Правилами соревнований.

Переход с плавательного этапа на велосипедный происходит в транзитной зоне № 1. Время прохождения транзитной зоны входит в общее время прохождения дистанции триатлона. Действия участника соревнований в транзитной зоне строго регламентируются Правилами соревнований, которые предусматривают штрафные санкции (по 15 секунд) за небрежное прохождение транзитной зоны. Штрафные секунды участник обязан отстоять в специальном месте на дистанции бега.

Велосипедный этап проводится на дорогах с асфальтовым покрытием, и может проходить по городским улицам, шоссе или специальным кольцевым велотрассам (велотреком). На различных соревнованиях велосипедные этапы могут сильно отличаться по сложности. Велогонка может проходить как по равнине, так и на участках со значительным перепадом высот и большим количеством поворотов. На крупных официальных соревнованиях движение автотранспорта на трассе соревнований полностью перекрывается.

Переход от дистанции вело к беговому этапу происходит, также, внутри транзитной зоны.

Беговой этап проводится на дорогах с твердым покрытием и может состоять из одного или нескольких кругов. В зависимости от длины бегового этапа участника соревнований обеспечиваются на дистанции водой и питанием на специальных пунктах.

Первые соревнования по триатлону были проведены в 1970 году в США. В короткие сроки триатлон завоевал в мире огромную популярность. В 80-е годы он становится по-настоящему массовым видом спорта, им начинают заниматься миллионы любителей активного образа жизни, ежегодно проводятся тысячи соревнований по триатлону на различных дистанциях. Наиболее популярные соревнования собирают на старте до пяти тысяч участников.

В 1989 году во французском Авиньоне был учрежден Международный союз триатлона (ITU) и утверждены официальные соревновательные дистанции триатлона (плавание – 1500 м, велогонка – 40 км, бег – 10 км). С 1989 года проводятся чемпионаты мира и Европы на этой дистанции. В 1994 году на сессии МОК в Париже триатлон был включен в программу Олимпийских игр 2000 года в Сиднее.

Соревновательная деятельность в триатлоне тесно взаимосвязана с подготовленностью участника соревнований на разных этапах гонки (плавание, вело и бег), его тактико-техническим мастерством при прохождении каждого этапа дистанции, условиями трассы соревнований и погодными условиями. Эти условия имеют большое значение при определении основных направлений подготовки участника соревнований.

Определение основных компонентов соревновательной деятельности в триатлоне, роли каждого из них для достижения высокого спортивного результата, взаимосвязи различных компонентов, позволяет в значительной степени систематизировать и упорядочить учебно-тренировочный процесс. Тесная взаимосвязь структуры соревновательной деятельности с системой совершенствования всех сторон подготовленности обучающегося – технико-тактической, физической и психологической позволяет упорядочить процесс управления подготовкой.

Структуру соревновательной деятельности в триатлоне можно представить в виде следующих компонентов:

1. Выбор места на старте, эффективность преодоления первых 100 метров дистанции плавания в условиях массового старта и переход к дистанционной скорости.
2. Скорость на участке дистанционного плавания.
3. Скорость на участке преодоления заключительной дистанции плавания (последние 100 м)
4. Скорость преодоления первой транзитной зоны плавание - вело.
5. Преодоление начальной дистанции велогонки (до 3 км) и переход к средней дистанционной скорости езды.
6. Скорость преодоления дистанции велогонки.
7. Скорость преодоления заключительной дистанции велогонки.
8. Скорость преодоления второй транзитной зоны вело - бег.
9. Скорость преодоления начальной дистанции бега (до 1 км).
10. Скорость преодоления дистанции бега (дистанционная скорость).
11. Скорость преодоления заключительной части дистанции (последние 1 – 2 км).
12. Эффективность финиша.

С помощью представленных показателей можно оценивать эффективность важнейших составляющих соревновательной деятельности, выявлять слабые и сильные стороны подготовленности каждого участника соревнований, определять индивидуальные резервы дальнейшего роста спортивного мастерства и существенно влиять на ход спортивной борьбы на дистанции.

На эффективность соревновательной деятельности в триатлоне наибольшее влияние оказывают следующие показатели и факторы:

- индивидуальный уровень технической и физической подготовленности участника соревнований в каждом из видов;
- способность участника соревнований продемонстрировать этот уровень в течение всей дистанции триатлона в условиях чередования видов, т.е. уровень общей и специальной выносливости спортсмена;
- техническое мастерство прохождения транзитной зоны и способность участника соревнований эффективно переключаться с одного вида на другой;
- тактическая подготовленность участника соревнований, его способность грамотного восприятия, анализа и переработки информации по ходу гонки;
- психологическая подготовленность, уровень мотивации и психо-эмоциональная устойчивость участника соревнований в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Фактически, эффективность соревновательной деятельности в триатлоне оценивается по разнице между уровнем результатов участника соревнований в отдельных видах (плавание, велогонка, бег) и его результатами в триатлоне на основных соревнованиях сезона.

Кроме того, на характер соревновательной деятельности участника соревнований в триатлоне оказывают существенное влияние множество других факторов:

- климатические (направление и сила ветра, волны, наличие осадков, температура и соленость воды, температура и влажность воздуха);
- характер дистанции (особенности водоема, профиль и конфигурация велосипедной и беговой трассы, особенности дорожного покрытия);
- мастерство, уровень подготовленности других участников соревнований, тактическое поведение соперников и партнеров по команде и др.

Общий анализ результатов Олимпийских игр и чемпионатов мира последних лет показывает, что в борьбе за места в верхней части турнирной таблицы, как правило, участники соревнований, имеющие высокий уровень плавательной и велосипедной подготовки и закончившие велосипедный этап в лидирующей группе. При этом, распределение призовых мест непосредственно зависит от результата, который они смогут показать на беговом этапе. Т.е. рассчитывать на призовые места могут только участники соревнований, имеющие высокий уровень подготовленности во всех трех видах.

В последние годы вместе с ростом уровня подготовленности участников, растет и плотность результатов в плавании и велогонке, при этом уровень подготовленности в беге приобретает все большее значение.

Анализ результатов чемпионатов мира и Олимпийских игр показал, что высокий результат в плавании дает участнику огромное тактическое преимущество, но никак не гарантирует высокое место на финише триатлона. При этом, участник соревнований, который не смог на плавательном этапе удержаться в основной группе участников теряет все шансы на высокое место.

Результат, показанный участником соревнований, на велосипедном этапе, часто не отражает его реального уровня подготовленности и в значительной степени зависит от того в какой группе он оказался после плавательного этапа, какой тактики придерживался.

Кроме того, результат на велосипедном этапе в наибольшей степени зависит от внешних факторов, которые оказывают значительное влияние, не только на скорость велогонки, но и на весь ход тактической борьбы в триатлоне. Сложная велотрасса предъявляет серьезные требования к уровню подготовленности участник соревнований, и может существенно повлиять на распределение мест на финише триатлона.

На такой трассе решающее значение имеют слаженные командные действия участников соревнований, необходимые для поддержания высокой скорости гонки, нейтрализации тактической активности соперников и попыток отрыва, целенаправленной поддержки лидеров своей команды.

Анализ результатов чемпионатов мира и Олимпийских игр показал, что результат и занятое место в триатлоне напрямую зависит от результата на беговом этапе.

Ведущим качеством участника соревнований, является выносливость, а успех, прежде всего, связан с высоким уровнем развития аэробных возможностей организма и с мощностью, емкостью и эффективностью работы систем их определяющих.

Возможность достижения высоких результатов в оптимальном возрасте определяется четко и правильно спланированной подготовкой занимающихся. Ведущие триатлеты достигают своих лучших результатов после многолетней тренировки в возрастном диапазоне 25-35 лет, таким образом, значительная часть из периода 12-14-летней непрерывной целенаправленной подготовки совпадает с периодом интенсивного возрастного развития, что должно обязательно учитываться при планировании учебно-тренировочных занятий с обучающимися.

Важное условие перехода спортсмена из одной возрастно-квалификационной группы в другую - уровень его всесторонней подготовленности: прирост результатов должен происходить не за счет узкой специализации и форсированной подготовки, а за счет сбалансированного, меняющегося от этапа к этапу, сочетания общей и специальной физической, психической и технико-тактической подготовки.

В программе изложены цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической (интеллектуальной)); средства и формы подготовки; определены допустимые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; предложены оптимальные варианты построения годичного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня различных сторон подготовленности обучающихся. Здесь также приведена система контрольных упражнений и нормативов (нормативные требования по отбору - приемные, переводные - после каждого года обучения и выпускные - для перевода из учебно-тренировочных групп в группы спортивного совершенствования и из групп спортивного совершенствования в группы высшего спортивного мастерства); систему восстановительных мероприятий и медико-педагогического контроля. Она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства.

II. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Этапы спортивной подготовки

Подготовка обучающихся по виду спорта «триатлон» (далее - обучающиеся) является многолетним процессом, рассчитанным на 9-12 лет, и предусматривает выполнение занимающимися определенных требований в соответствие с этапом подготовки и их возрастно-квалификационными особенностями (таблица 2).

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1

Программа поэтапной подготовки обучающихся, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе. При осуществлении спортивной подготовки в СШ установлены следующие этапы: этап начальной подготовки; учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства. Для каждого этапа установлены продолжительность и минимальный возраст зачисления в группы.

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

2.2. Учебно-тренировочный процесс

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых объемах учебно-тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Спортивная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Федеральных стандартов и основанной на них программы спортивной подготовки, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Основной формой учебно-тренировочного процесса является тренировочное занятие (тренировка). Предельно допустимые объемы учебно-тренировочных нагрузок по этапам подготовки и годам подготовки обучающихся приведены в таблице 3.

Таблица 3

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Недельный объем учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа спортивной подготовки. Его превышение не допускается.

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25 %. Продолжительность

одного учебно-тренировочного занятия определяется поставленными задачами, условиями проведения занятий, возможностями и подготовленностью занимающихся. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю зависит от задач по выполнению программных требований, этапа подготовки, особенностей предстоящих соревнований, года обучения.

Предельно допустимые объемы учебно-тренировочных нагрузок по этапам подготовки и годам обучения приведены в таблице 3.

Каждый этап спортивной подготовки является звеном в общей системе многолетнего становления спортивного мастерства обучающихся, имеет конкретные задачи и связан с возрастными и квалификационными особенностями обучающихся, уровнем перспективности их дальнейшего спортивного совершенствования. Общая направленность многолетней подготовки обучающихся в триатлоне характеризуется следующими основными положениями:

- постепенный переход от обучения отдельным элементам технических действий и целостным действиям к их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей обучающихся;

- повышение надежности и стабильности выполнения технических действий;

- постепенный переход от преимущественно общеподготовительных к специализированным средствам подготовки обучающихся;

- увеличение удельного веса собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сопровождающееся более широким использованием средств восстановления для поддержания необходимого уровня работоспособности и профилактики травматизма у обучающихся.

Во всех периодах годичного цикла обучающихся присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и формы значительно отличаются. Объем общей физической подготовки имеет тенденцию к постепенному уменьшению. При этом в наибольшей степени возрастает объем нагрузок, связанных с совершенствованием специальной физической подготовленности обучающихся (таблице 4).

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки обучающихся по годам обучения. На основании учебно-тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочий план (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных

способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в триатлоне.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающихся, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Таблица 4

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки 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	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	25 - 40	20 - 35	14 - 20	10 - 15	8 - 12	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	35 - 50	40 - 55	45 - 60	48 - 62	48 - 62	50 - 66
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3-4	5-6	6-7	7-9
Техническая подготовка (%)	18 - 22	18 - 24	18 - 24	18 - 24	15 - 20	11 - 15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-3	3-4	5 - 6	6-7	7-9
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-5	4-6

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

В таблицах 5-6 приведены объемы часов по этапам и годам подготовки, соответствующие нормативам, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки. При определении рекомендуемых параметров общего объема часов учитывается необходимость строгого соблюдения принципов «поступательности» и «постепенности», т.е. сочетания поступательного увеличения объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и соответствия уровня нагрузок на этапах многолетней подготовки возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося. Принимается во внимание и то, что на более ранних этапах многолетней подготовки возрастание учебно-тренировочных нагрузок обеспечивается в большей степени за счет повышения объема и в меньшей степени – за счет повышения интенсивности, на более поздних этапах – за счет роста интенсивности и в меньшей – за счет повышения объема.

Таблица 5

**Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах многолетней подготовки:
этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап**

Разделы подготовки	Этапы подготовки и года обучения			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка	59-125	63-146	73-146	83-140
Специальная физическая подготовка	82-156	125-229	234-437	399-580
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16-29	42-56
Техническая подготовка	42-69	56-100	94-175	150-225
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-6	3-12	16-29	42-56
Инструкторская и судейская практика	-	-	5-15	8-19
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	3-9	3-12	10-29	17-37
ВСЕГО ЧАСОВ	234-312	312-416	520-728	832-936

Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах многолетней подготовки: этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этапы подготовки и года обучения	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка	83-150	100-200
Специальная физическая подготовка,	499-774	624-1098
Участие в спортивных соревнованиях	62-87	87-150
Техническая подготовка,	156-249	137-250
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62-87	87-150
Инструкторская и судейская практика	10-25	12-33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	31-62	50-100
ВСЕГО ЧАСОВ	1040-1248	1248-1664

При планировании подготовки конкретных групп и обучающихся необходимо, чтобы каждый очередной годичный цикл начинался и завершался на более высоком, по сравнению с предыдущим годом, уровне учебно-тренировочных нагрузок, что обеспечит преемственность объема нагрузок из года в год и их постепенное повышение. Данные научно-методических работ и обобщение практического опыта свидетельствует, что оптимальное увеличение годового объема нагрузок составляет 12-15 % и не должно превышать 20 % от предыдущего годичного цикла. Этим параметром и следует придерживаться при планировании прироста общих объемов учебно-тренировочных нагрузок, в том числе при составлении индивидуальных планов обучающихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени, отводимому на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую, тактическую и т.д.

Разрабатывая на основе этих рекомендуемых показателей свой годовой план подготовки и индивидуальные планы подготовки обучающихся, тренер-преподаватель должен исходить из имеющихся у него конкретных данных о количестве, сроках и уровне значимости соревнований, задачах, которые необходимо решать, индивидуальных возможностях обучающихся его группы и т.п. В связи с этим, динамика показателей учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки в ходе годичного цикла в каждом конкретном случае может различаться. Однако суммарные параметры нагрузки, параметры

показателей по всем разделам подготовки, их соотношение должны совпадать с требованиями Федерального стандарта.

На этапе высшего спортивного мастерства планирование величины и соотношения учебно-тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле основано на учете индивидуальных особенностей обучающегося, задач на предстоящий сезон, научно-методических и материально-технических возможностей обеспечения учебно-тренировочного процесса, и параметры учебно-тренировочных нагрузок в каждом конкретном случае должны рассматриваться индивидуально. Поэтому в рекомендуемое соотношение учебно-тренировочных средств подготовки могут быть внесены существенные изменения.

При разработке годичных планов для конкретной группы обучающихся необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности – от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных способностей, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики учебно-тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

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

- в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных видах учебно-тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта;
- от широкого использования средств, развивающих двигательные способности и укрепляющих уровень здоровья обучающегося, - к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки:

- следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) к контролю над быстрыми движениями;
- от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих (в соответствии с параметрами соревновательной деятельности) амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности учебно-тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время, продолжительность и число занятий, световое, шумовое и т.п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма обучающегося.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. В частности, Федеральным стандартом спортивной подготовки предусмотрены учебно-тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям (продолжительностью от 14 до 21 дня в зависимости от этапа подготовки и уровня соревнований) и специальные учебно-тренировочные мероприятия, в частности, по общей или специальной физической подготовке, восстановительные, для комплексного медицинского обследования, просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования (таблица 7).

Таблица 7

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Виды учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

По общей физической и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
Восстановительные	-		До 10 суток	
Для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Распределение времени в плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки, ставящимися на каждом возрастно-квалификационном этапе. Основные задачи, определяющие преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса по этапам, приведены в таблице 8.

Таблица 8

Задачи, определяющие основную направленность учебно-тренировочного процесса

<i>Этап начальной подготовки</i>
изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «триатлон»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
<i>Этап спортивной специализации (учебно-тренировочный этап)</i>
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 на спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «триатлон»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>

<p>повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;</p> <p>соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;</p> <p>приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;</p> <p>овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «триатлон»;</p> <p>выполнить план индивидуальной подготовки;</p> <p>закрепить и углубить знания антидопинговых правил;</p> <p>соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;</p> <p>ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;</p> <p>демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;</p> <p>показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;</p> <p>принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;</p> <p>получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.</p>
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>
<p>совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;</p> <p>соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;</p> <p>выполнить план индивидуальной подготовки;</p> <p>знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;</p> <p>ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;</p> <p>принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;</p> <p>показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;</p> <p>достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;</p> <p>демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.</p>

2.3. Индивидуальная спортивная подготовка

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

В триатлоне самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого обучающегося 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.

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Важнейшей составной частью спортивной подготовки обучающихся являются соревнования, которые не только синтезируют результаты тренировки, но и представляют возможность объективно оценивать их эффективность. Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности. Федеральным стандартом установлены следующие требования к показателям соревновательной нагрузки с учетом возраста спортсменов и этапа многолетнего спортивного совершенствования (таблица 9).

Таблица 9

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «триатлон»

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

По мере роста квалификации обучающихся на этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает и меняется их характер. В соревновательную практику вводятся отборочные и главные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования и, в еще большей степени, на этапе высшего спортивного мастерства.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника соревнований согласно положению (регламента) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника соревнований согласно положению (регламента) об официальных спортивных соревнованиях и Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий отделения по виду спорта следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для обучающихся соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

2.5. Структура годичного цикла

Необходимым условием для решения задач практической реализации учебно-тренировочного процесса, является качественное планирование учебно-тренировочного материала. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании учебно-тренировочного процесса учитываются задачи, стоящие перед группой

обучающихся, имеющаяся в наличии материально-техническая база, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.

Планирование годовичного цикла (макроцикла) тренировки осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки, в соответствии с закономерностями процесса развития спортивной формы, который имеет три фазы: приобретения, относительной стабилизации и временной утраты. Учитывая то, что в работе с юными обучающимися основная направленность тренировки – обучающая, для групп данного возраста и квалификации не предусмотрено четкой периодизации учебно-тренировочного процесса в годовичном цикле. Однако в более старших возрастных группах периодизация выражается уже более четко: в годовичном цикле выделяется три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику учебно-тренировочной нагрузки: которые служат целям управления формированием спортивной формы: ее достижением (становлением), поддержанием на достигнутом уровне (стабилизацией) и утратой.

Планирование на год подчинено задачам подготовки обучающихся к состязаниям, отраженным в календаре соревнований. Указанные в нем даты официальных соревнований – это сроки, исходя из которых следует планировать годовые периоды подготовки. Выбор тем теоретических и практических занятий во многом определяется задачами, которые нужно решить в данный период: подготовительный, соревновательный или переходный. Основная задача подготовительного периода – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит обучающемуся выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

Подготовительный период условно делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением учебно-тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения обучающегося. В тренировках этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных. Второй этап спланирован так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях.

Основная задача соревновательного периода – стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период.

Задача переходного периода – снять психологическое и физическое напряжение, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны обучающимся. Переходный период – это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет

четкую целевую направленность – подготовить организм спортсмена к новому циклу.

Тренировочный макроцикл может быть представлен как система средних циклов (мезоциклов). Мезоцикл — это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Построение периодов тренировки как системы различных мезоциклов позволяет наряду с достижением высокого эффекта избежать переутомления.

Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-поддерживающие.

1. Втягивающие мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение обучающихся к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы в последующих мезоциклах. Это обеспечивается: 1) применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости; 2) избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости; 3) становлением двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность последующей работы.

Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

2. Базовые мезоциклы. В базовых мезоциклах планируется и проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности учебно-тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

3. Контрольно-подготовительные мезоциклы. В этих мезоциклах синтезируются возможности обучающегося, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью учебно-тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

4. Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его

технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде обучающихся в новые климатогеографические условия.

5. Соревновательные мезоциклы. Число и структура соревновательных мезоциклов определяются особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности обучающихся. В большинстве видов спорта соревнования в течение годового цикла проводятся на протяжении 5 – 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объём соревновательных упражнений.

6. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения учебно-тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объём и интенсивность нагрузок значительно снижаются. Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряжённых состязаний. Объём соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

2.6. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных программой спортивной подготовки.

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных программой спортивной подготовки, и выполнивших норматив спортивного разряда не ниже третьего юношеского спортивного разряда.

На этап спортивного совершенствования рекомендуется зачислять обучающихся, выполнивших норматив спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта России.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные обучающиеся, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды субъекта Российской Федерации и показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России). Возраст

обучающегося на этом этапе может не ограничиваться, если он продолжает выступать за данную спортивную школу на условиях письменного договора.

Рекомендации по наполняемости групп для реализации спортивной подготовки по этапам приведены в таблице 10.

Таблица 10

Рекомендации по наполняемости групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе подготовки в часах

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Высшего спортивного мастерства	Весь период	1	32
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	4	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Свыше 3 лет	10	18
	До 3 лет		14
Начальная подготовка	До 1 года	12	6
	Свыше 1 года	12	8

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется требованиями техники безопасности. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

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

2.7. Кадровое и материально-техническое обеспечение спортивной подготовки

Как учреждение, реализующее дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляет материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

При прохождении спортивной подготовки обучающиеся СШ города Казани, обеспечиваются специальным оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой.

В список оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки групп обучающихся, входят: оборудование и инвентарь, а также спортивный инвентарь и экипировка, передаваемые в индивидуальное пользование (таблицы 11-13).

Таблица 11

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки обучающихся

№ п/п	Наименование оборудования, 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	Камеры	штук	10
10	Капсула каретки	штук	20
11	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
12	Мяч набивной (медицинбол) 3 кг	штук	3
13	Мяч футбольный	штук	1
14	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	2
15	Слесарные инструменты	комплект	1
16	Насос для подкачки покрышек	штук	2
17	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
18	Планшет	комплект	1
19	Покрышка	штук	16
20	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
21	Седло анатомическое	штук	1
22	Секундомер	штук	2
23	Спицы	штук	50
24	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	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	штук	100
29	Цепи с кассетой	штук	20
30	Чашки рулевые	комплект	10
31	Шатуны разных размеров	комплект	1
32	Эксцентрик	штук	10

Таблица 12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
3	Запасные колеса шоссейные	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4	Камеры соответствующим покрышкам	комплект	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
5	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Этапы спортивной подготовки									
		Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
1	Беруши	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Вело-перчатки	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3	Велорубашка	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Велотрусы	штук	На обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
5	Велотуфли	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Велощлем	штук	На обучающегося	1	2	1	2	2	2	2	2
7	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10	Купальник (для женщин)	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11	Обувь для бассейна	пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

12	Очки защитные	штук	На обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
13	Очки для плавания	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
14	Плавки (для мужчин)	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
15	Полотенце	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16	Футболка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17	Шапочка для плавания	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
18	Шорты спортивные	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки следующие:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054);

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

подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организационно-методические указания

Процесс многолетней спортивной подготовки обучающихся различных возрастно-квалификационных групп подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. В нем находят отражение общие педагогические принципы (дидактические) и принципы построения физического воспитания.

Принципы физического воспитания применительно к обучающимся приобретают характерное содержание, которое обусловлено особенностями возрастного развития и эффективностью базовой подготовки с перспективой на достижение в будущем наивысших результатов. В основе многолетней подготовки обучающихся лежат следующие основные методические положения:

а) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима занимающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

б) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

в) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

г) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки обучающегося должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств.

д) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

е) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

ж) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки обучающегося предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня.

Учебно-тренировочный процесс в триатлоне подчиняется тем же общим физиологическим законам, что и в других циклических видах спорта, связанных с выносливостью. Однако, наличие в составе триатлона трех различных видов спорта ставит перед специалистами специфическую задачу сочетания этих видов в учебно-тренировочном процессе.

Анализ подготовки в триатлоне показывает, что 85-90% тренировочного времени приходится на циклические упражнения. Объем тренировочной нагрузки измеряется в километрах или в часах. Тренировочные скорости и соответствующие им индивидуальные значения частоты сердечных сокращений (ЧСС) определяют интенсивность нагрузки.

В настоящее время в циклических видах спорта использует система классификации учебно-тренировочных нагрузок по зонам мощности. Каждая из зон имеет определенные физиологические границы и критерии. Выбор наиболее эффективного варианта построения тренировочного процесса осуществляется на основе специфических закономерностей становления спортивного мастерства, построенных, прежде всего, на современных представлениях о механизмах адаптации к тренировочным нагрузкам и о механизмах их энергообеспечения.

При планировании учебно-тренировочного процесса в триатлоне приходится сталкиваться с целым рядом организационно-методических проблем, связанных с необходимостью тренироваться в трех различных спортивных дисциплинах.

Очевидно, что тренировочная нагрузка в одной из них оказывает как положительное, так и отрицательное влияние на другие. Кроме того, приходится учитывать различные, объективные внешние факторы.

В последние годы были апробированы различные варианты сочетания нагрузок, и был выделен ряд основных, в том числе специфических для триатлона принципов построения учебно-тренировочных циклов и чередования нагрузок в различных дисциплинах.

1. Высококвалифицированные триатлеты, как правило, проводят три учебно-тренировочных занятия в день. В оптимальных условиях (например, ТС) занятия разделены между собой интервалами отдыха от 1,5 до 3,5 часов при этом:

– основные тренировки по плаванию целесообразно проводить ранним утром, освобождая основное световое время дня для проведения занятий по велосипедной и беговой подготовке, имеющих большую продолжительность;

- основное развивающее учебно-тренировочное занятие по велоподготовке и бегу (или комплексное) оптимально проводить в первую половину дня;
- во вторую половину дня проводятся восстановительные занятия и занятия по специальной силовой подготовке.

2. Планирование подготовки в каждой из дисциплин должно осуществляться с позиций управления подготовкой в комплексе в целом.

3. Важную роль играет индивидуальное планирование тренировочного объема, скорости и пульсового режима, а также регулярный комплексный контроль за состоянием здоровья, степенью утомления и уровнем подготовленности спортсменов.

4. Особое внимание следует уделять процессу восстановления, после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, который носит ярко выраженный индивидуальный характер.

5. Продолжительность микроцикла в триатлоне, как и во многих других видах спорта равна 7 дням. Это связано с тем, что соревнования по триатлону, как правило, проходят по воскресным дням. Если соревнования отсутствуют, на воскресенье планируется основная развивающая тренировка.

6. Развивающий недельный микроцикл включает в себя, как правило, четыре основных тренировки: по одной в каждом из видов и одна комплексная тренировка.

7. Суммарный объем работы в каждой дисциплине (в % от общего объема работы в часах) для высококвалифицированных спортсменов составляет:

- Плавание - 15-20%
- Велоподготовка - 40-50%
- Бег - 20-25%
- Силовая подготовка - 10-15%.

8. Оптимальная продолжительность тренировочного мезоцикла составляет 2 - 3 недели, а структура зависит от периода подготовки.

9. В каждый мезоцикл необходимо включать один восстановительной микроцикл со снижением объема нагрузки до 50 %.

10. Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и, прежде всего велосипедной подготовки необходимо большую часть учебно-тренировочных нагрузок выполнять в группе или в команде.

11. Для совершенствования технического и тактического мастерства необходимо моделировать в тренировках элементы соревновательной деятельности. Особое внимание при этом следует уделять отработке техники прохождения транзитной зоны, технике и тактике езды в группе.

12. Часть учебно-тренировочных занятий по велосипедной подготовке в подготовительном периоде (особенно в юношеском возрасте) по соображениям безопасности и экологии целесообразно проводить в лесопарковой зоне (или на специализированной трассе) на велосипедах типа «Маунтинбайк».

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

1. Общие требования безопасности

К занятиям триатлоном допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Опасные факторы:

- травма при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;

- травма при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы в результате контакта с незащищенными металлическими предметами, стенами, оборудованием.

- травмы при падении с велосипеда;

- травмы или переохлаждение в плавательном бассейне.

Спортивный зал, плавательный бассейн, велотрек, стадион, должен быть обеспечен средствами пожаротушения и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Тренеру-преподавателю необходимо прийти заранее до начала занятия за 10-15 минут по расписанию.

Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера-преподавателя и занимающихся.

Провести разминку.

Тренеру-преподавателю проверить исправность спортивного инвентаря, исправность спортивной одежды, обуви, температуры воды.

Тренер-преподаватель приходит к месту занятий первым и уходит последним, убедившись, что все занимающиеся покинули велодром, плавательный бассейн, стадион.

3. Требования безопасности во время занятий.

Не выполнять езду на велосипеде, плавание, бег по спортивной дорожке без тренера-преподавателя или его помощника.

При выполнении упражнений на велосипеде проверить его исправность, соблюдать порядок движения только по приказу тренера-преподавателя, не направлять велосипед в сторону людей, животных.

В плавательном бассейне в ванну заходить только по лестницам или со стороны стартовых тумбочек.

При выполнении беговых, плавательных упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Нельзя допускать переход одной из групп на стадионе, в бассейне, в момент продолжения в них занятий другой группой.

На всех занятиях обязательно должна поддерживаться строгая дисциплина и внимание занимающихся. Необходимо категорически запретить самостоятельно и бесконтрольно выполнять тренировки в плавательном бассейне, на стадионе.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При появлении во время занятий боли в мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении пожара в тренажерном зале, плавательном бассейне

немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся, сообщить о пожаре в ближайшую дежурную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении занимающимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Проверить исправность спортивного оборудования.

Снять спортивную форму и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разнообразие сложно-технических учебно-тренировочных средств в триатлоне, требуют от занимающихся хороших знаний по технике безопасности. Вся ответственность за безопасность обучающихся на тренировках и соревнованиях по триатлону возлагается на педагогический состав, непосредственно проводящих занятия с группой.

Техника безопасности в виде спорта триатлон включает такие разделы, как техника безопасности на воде, на дороге, соответствие инвентаря требованиям безопасности, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях на воде и на суше.

При занятиях по плаванию в бассейне тренер-преподаватель обязан:

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

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

1. Производить построение и переключку группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения техники безопасности на открытой воде.
2. Разбить занимающихся на группы по 3-7 человек, тщательно объяснить условия проведения тренировки (плыть вдоль берега, не заплывать за буйки или ограждения и т.д.)
3. Иметь на тренировке средства спасения (лодка, спасательный круг и т.д.), медицинскую аптечку с необходимым набором медицинских средств.

4. При окончании занятий произвести построение и подсчет занимающихся.

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

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

Для получения допуска к тренировкам на велосипеде обучающийся обязан:

- знать правила дорожного движения,
- иметь исправный велосипед и необходимую экипировку,
- владеть техникой предупреждающих знаков и жестов руками.

Езда на велосипеде без специального велосипедного шлема строго запрещена!

Перед началом велосипедной тренировки тренер-преподаватель обязан:

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

Тренировки на шоссе без машины сопровождения - запрещены!

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

- к занятиям по легкой атлетике допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие при себе специализированную беговую обувь с нескользкой подошвой и соответствующую погоде спортивную одежду;
- обучающиеся обязаны соблюдать дисциплину на беговых тренировках;
- заниматься легкой атлетикой только в местах, названных тренером-преподавателем, в поле его зрения;
- приступать к выполнению интенсивных легкоатлетических упражнений только после разминки;
- не бежать навстречу общему движению занимающихся на беговой дорожке (бег по кругу стадиона или манежа осуществлять только в направлении против часовой стрелки);
- после пробегания интенсивных отрезков не допускать стопорящей (резкой) остановки на финише.

Соревнования по триатлону предъявляют к участникам соревнований особые требования по технике безопасности:

- при групповом старте с берега или понтона участники соревнований обязаны первые метры дистанции плыть строго по прямой, стараясь не допускать столкновений с соперниками;
- во время прохождения поворотных буев, на плавательной дистанции, участники соревнований должны не мешать друг другу, исключить притапливания, хватание за ноги соперников;

- в транзитной зоне запрещается создавать помехи другим участникам соревнований раскидывать свой инвентарь и экипировку;
- на велосипедной дистанции триатлона необходимо соблюдать прямолинейность движения, внимательно следить за покрытием дороги и перемещениями других участников соревнований;
- во время беговой части триатлона нужно уметь правильно распределять силы по дистанции (не начинать быстро);
- после финиша следует перейти на ходьбу до полного восстановления дыхания, нельзя резко останавливаться, садиться или ложиться,
- при плохом самочувствии или травме на дистанции триатлона, необходимо немедленно обратиться к судье соревнований, тренеру или медицинскому работнику.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке занимающимся триатлоном следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и оптимальные возрастные границы, в пределах которых занимающиеся добиваются высших достижений. Основная масса сильнейших триатлетов мира начала заниматься триатлоном в возрасте 10-14 лет, имея до этого опыт спортивной подготовки в одном из входящих в триатлон видов (чаще всего – в плавании), либо в других видах спорта. Наивысших результатов сильнейшие триатлеты мира добиваются в достаточно широком возрастном диапазоне 25-35 лет. Модельные характеристики соревновательной деятельности, средний возраст, средний уровень результатов первой десятки Мирового рейтинга по олимпийскому триатлону представлены в таблице 14.

Таблица 14

Модельные характеристики соревновательной деятельности, средний возраст, средний уровень результатов первой десятки Мирового рейтинга по олимпийскому триатлону

Элитные спортсмены	Средние показатели возраста и уровня результатов в триатлоне					
	Возраст 10 мест Мирового рейтинга	Плавание 1500 м (бассейн)	Плавание 750 м	Бег 5000 м	Бег 10000 м	Общее время прохождения олимпийского триатлона
мужчины	26 лет	16'56''	09'07''	14'26''	29'49''	1.47.13
женщины	29 лет	18'23''	10'20''	16'29''	34'23''	2.00.50

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует придерживаться рациональных норм. Прежде всего, необходимо установить «верхнюю границу», за которой лежит непозволительно форсированная тренировка. Кроме того, устанавливается «нижняя граница», за которой прирост спортивных результатов не соответствует запланированным достижениям. При

этом необходимо учитывать, что начиная занятия триатлоном в 10-14 лет, наиболее способные должны достичь первых больших успехов через 7-8 лет, а высших достижений – через 12-14 лет специализированной подготовки.

В соответствии с действующей ЕВСК, спортивное звание МСМК присваивается с 18 лет; МС – с 15 лет; спортивный разряд КМС – с 14 лет.

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст, продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности занимающихся триатлоном, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики занимающихся, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности обучающегося, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и обучающегося, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Составной частью управления учебно-тренировочным процессом является прогнозирование результатов обучающегося и определение траектории их роста. Наличие прогноза позволяет построить стратегию тренировки с минимизацией отклонения реальных показателей от прогнозируемых. При долгосрочном прогнозе появляется возможность определить наиболее вероятный конечный результат для последующего расчета развития достижений обучающегося. В зависимости от способностей и возраста обучающегося прогнозируемые результаты могут соответствовать мировым достижениям или результатам соревнований различного уровня.

Целью многолетней подготовки обучающегося является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и учебно-тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

3.4. Антидопинговые мероприятия

Высокая цена победы в современном спорте порождает ряд негативных проявлений, среди которых особую тревогу вызывает проблема употребления допинга. Отрицательные последствия для здоровья обучающегося, особенно молодых, нарушение нравственных принципов спорта и ущерб его имиджу характеризуют остроту данной проблемы.

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в триатлоне, в частности.

Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов;
- подготовка методических материалов для тренеров-преподавателей по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;
- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта

Приказом Минспорта России 02.10.2012 г. №267 утверждены Общероссийские антидопинговые правила. Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 г., №24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, №1, ст. 3) (далее - Конвенция), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной

субстанции или запрещенного метода.

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

В разделе XV Правил определена ответственность спортсменов и персонала сборных команд России, Общероссийских федераций по видам спорта.

В частности, спортсмены несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;

- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;

- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;

- информирование специалистов по спортивной медицине о своих

обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Спортсмены несут ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает Общероссийских антидопинговых правил, а также других международных антидопинговых правил.

Персонал спортсмена несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих Правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Наиболее доступным и наименее затратным направлением антидопинговой деятельности являются образовательные методики, которые необходимо активно внедрять в систему детско-юношеского и молодежного спорта, что способствует дальнейшему развитию борьбы с допингом и повышению результативности профилактики его употребления.

Антидопинговое образование – это процесс обучения, воспитания и развития личности, направленный на формирование системы теоретических и практических знаний, умений, творческих способностей, ценностных ориентаций, поведения и деятельности в духе неприятия допинга, обеспечивающих ответственное отношение к самому себе, уважение к правилам соревнований, сопернику, зрителям.

Структура и содержание антидопинговых программ представлена на рис. 1.

Критерии ⇒	Познавательный	Ценностный	Поведенческий
Компоненты ⇒	Образовательный	Ценностный	Деятельностный
Основное содержание ⇒	Антидопинговые знания, умения, навыки; развитие интеллектуальных и творческих качеств личности	Знание морально-этических норм; система ценностных ориентаций; сформированность антидопингового мировоззрения	Реализация, антидопинговых знаний, умений, навыков и ценностных ориентаций в опыте поведения и деятельности

Рис. 1. Структура и содержание антидопинговых программ

Тематический план антидопинговой программы представлен в таблицах 15 и 16.

Тематический план антидопинговой программы

Этап подготовки	Содержание мероприятий по профилактике применения допинга
Этап начальной подготовки	Понятие допинга в спорте. Антидопинговые мероприятия. Тестирование РУСАДА.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Борьба с применением допинга в спорте. Последствия применения допинга для здоровья спортсменов, воздействие допинга на ведущие физиологические функции организма подростков и молодежи. Причины запрета на прием допинговых средств и методов.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Список запрещенных субстанций и методов. Побочные эффекты применения допинговых препаратов и методов. Основные этапы процедуры допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена. Питание спортсмена, режимы питания. Пищевые добавки в питании спортсмена.
Этап высшего спортивного мастерства	Процедуры взятия допинг-проб. Лабораторные анализы. ВАДА, РУСАДА и Всемирный антидопинговый кодекс. Процедурные вопросы допинг-контроля. Апелляции по поводу нарушений антидопинговых правил и неправомерности применяемых санкций против спортсмена. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных препаратов.

План антидопинговой программы

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

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

IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. Теоретический материал распределяется на весь период подготовки учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки вносятся необходимые коррективы. Содержание тем и занятий по теоретической подготовке представлено в таблицах 17 и 18.

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и др. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

Таблица 17

Содержание занятий по теоретической подготовке

Темы занятий
1. История триатлона: формирование триатлона как вида спорта; триатлон в Мировых чемпионатах и Олимпийских играх; лидеры российского и международного рейтинга.
2. Единая всероссийская спортивная классификация
3. Допинг в спорте. Антидопинговые мероприятия.
4. Терминология триатлона
5. Оборудование и инвентарь
6. Техника безопасности и профилактика травматизма: техника безопасности на воде, на дороге, соответствие инвентаря требованиям безопасности, оказание первой медицинской помощи при несчастном случае на воде и суше.
7. Общая характеристика учебно-тренировочного занятия: понятие о тренировке, ее цель, задачи, основное содержание
8. Средства и методы учебно-тренировочного занятия: ОФП и СФП, основные методы тренировки, особенности тренировки в триатлоне
9. Основы техники триатлона: техника плавания, бега, велоезды, техника преодоления транзитной зоны
10. Тактическая подготовка: тактическое построение прохождения дистанции в зависимости от квалификации спортсмена, характеристики велосипеда, трасс, варианты распределения сил на дистанции.
11. Спортивный режим: распределение физической нагрузки, питание, восстановительные мероприятия.

12. Закаливание организма: значение и основные правила закаливания
13. Медицинский контроль и самоконтроль: самочувствие, пульсометрия, диспансерное обследование.
14. Ведение дневника обучающегося: задачи, цели, форма
15. Правила соревнований: организация, проведение и судейство
16. Применение технических средств: видеопросмотр материалов о международных стартах (анализ техники ведущих спортсменов), видеосъемка тренировки с целью анализа и корректировки техники спортсмена.
17. Планирование тренировки: цель планирования, виды и формы планов
18. Контроль и учет в спортивной тренировке обучающегося
19. Психологическая подготовка обучающегося

Таблица 18

Учебно-тематический план

Этап спортивно й подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до года обучения/свыше года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика

	техники вида спорта			обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка		декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных

				соревнований. Система спортивной тренировки. основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль в содержание в спортивной деятельности	120	Сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	Октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-

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

4.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка – процесс, направленный на освоение обучающегося системы движений, соответствующей особенностям вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основные задачи технической подготовки обучающихся:

- увеличение объёма и разнообразия двигательных умений и навыков;
- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности;
- последовательное превращение освоенных приёмов в целесообразные и эффективные соревновательные действия;
- совершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учётом индивидуальных особенностей обучающегося;
- повышение надёжности и результативности технических действий обучающегося в экстремальных соревновательных условиях.

Средствами технической подготовки являются соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений, специально-подготовительные упражнения, различные тренажёрные устройства и др.

В процессе технического совершенствования применяются следующие методы: словесные, наглядные и практические. В зависимости от квалификации участников соревнований, уровня их подготовленности, этапа освоения двигательных действий, преимущественно используется тот или иной метод или их сочетание.

Обучение спортивной технике является непрерывным процессом, который условно делится на ряд этапов: этап начального разучивания, этап детализированного разучивания (формирование умения), этап закрепления и дальнейшего совершенствования (формирование навыка). Обучение на этих этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования ориентировочной, исполнительной и контрольно-корректировочной частей действия.

Важным при обучении технике остается установка на перспективное опережение формирования технического мастерства. Суть установки заключается в том, что на этапах обучающиеся должны постепенно усваивать биодинамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который требуется в соревновательной деятельности в будущем.

Особенностью технической подготовки в триатлоне, существенно повышающей сложность процесса совершенствования технического мастерства обучающегося, является необходимость овладеть на высоком уровне техникой сразу трех разных видов спорта: плавания, велосипедного спорта и бега.

Соревнования начинаются с плавания. Производится массовый старт всех участников с берега, понтона или прямо из воды (в длинном триатлоне). Обычно заплыв идет по треугольному маршруту, обозначенному буями и тросами. Участники соревнований могут использовать любой стиль плавания, который они предпочитают, но наиболее быстрый — кроль. После выхода из воды участники соревнований переодеваются в транзитной зоне, садятся на велосипеды и начинается велосипедный этап. В олимпийском триатлоне используются обычные шоссейные велосипеды для групповых гонок. По правилам Международного союза триатлона (ITU) на шоссейных велосипедах допускается использование коротких «лежаков», смонтированных на руль. В Олимпийском триатлоне на велоэтапе разрешено лидирование, то есть участники соревнований могут ехать в группе. Главное правило «бегового этапа» состоит в том, что участник соревнований должен передвигаться на ногах. Соблюдение порядка смены между этапами строго регламентировано (плавание - велосипед - бег). Участники соревнований не должны препятствовать другим участникам соревнований (во время подготовки своих велосипедов или при переодевании). Они могут вручную перемещать велосипеды только в пределах своей обозначенной площади до и после заезда.

Техника плавания.

Плавание кролем позволяет развить наибольшую скорость. Он всегда используется на соревнованиях, когда правила разрешают плавать вольным стилем. **Кроль** (от английского слова "crawl" – "ползать") – стиль плавания на

груди, при движении которым пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножниц). Лицо участника соревнований почти постоянно находится при этом в воде; периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

Уникальность плавания вольным стилем заключается в том, что в этом случае лицо пловца погружено в воду в продолжение большей части цикла гребка перед вращательным движением туловища в сторону, и спортсмен дышит очень низко над поверхностью воды. Поэтому правильное дыхание — самая значимая и сложная задача в обучении плаванию вольным стилем, и многим новичкам поначалу с трудом удается дышать, не захлебываясь. Во время гребка тело плывущего вращается относительно продольной оси позвоночника. Это помогает пловцу при каждом гребке эффективно задействовать мышцы груди, спины и плечевого пояса. Меньшее количество вертикальных движений в сравнении с баттерфляем или брассом позволяет хорошим пловцам занимать очень высокое положение в воде, минимизируя профильное сопротивление. Кроль на груди обладает целым рядом биомеханических преимуществ, которые позволяют участнику соревнования проявлять лучшую технику продвижения в воде. Если говорить о триатлоне и плавании на открытой воде, то вольный стиль в сравнении с баттерфляем и брассом более компактен, менее размашист, и это делает его идеальным для плавания в группе. По сравнению с кролем на спине этот стиль имеет несомненные обзорные преимущества, позволяя тем самым выдерживать оптимальную траекторию движения. Для того чтобы хорошо плавать в бассейне и на открытой воде, необходимо развить правильную технику вольного стиля. Она позволяет уменьшить сопротивление воды за счет наиболее эффективного продвижения при определенном количестве затрачиваемых усилий. Это означает, что участник соревнований плывет быстрее или легче, а возможно, и то и другое вместе.

Плавание на открытой воде требует много специфических навыков. В их числе: умение справляться с внутренним волнением и боязнью замкнутого пространства, которое может возникнуть из-за эффекта «стиральной машины» в начале заплыва; умение ориентироваться и поддерживать верную траекторию движения; драфтинг: умение держаться за более быстрыми пловцами (ради увеличения собственной скорости) или за пловцами, плывущими в одинаковом с вами темпе (ради экономии энергии); умение проходить повороты и скоростная работа на отрезках у буйков; эффективное плавание в гидрокостюме, адаптация движений; овладение стратегиями, которые помогут адаптироваться к меняющимся условиям на открытой воде. Сосредоточившись на совершенствовании технических навыков в бассейне очень легко забыть о том, что необходимо совершенствовать и навыки в плавании на открытой воде. Их тоже нужно развивать и совершенствовать на протяжении всего года, уделяя столько же внимания, сколько и традиционной работе над техникой плавания. Это можно делать очень эффективно: нужно просто проводить специальные тренировки в бассейне, это будет и полезно, и весело. При этом работа над

отработкой таких навыков в бассейне иногда оказывается более эффективной, чем на самой открытой воде.

Оптимизация техники плавания, безусловно, важна, и работа в бассейне имеет большое значение. Между тем специальные исследования показали, что эффективная техника драфтинга позволяет экономить до 38% энергозатрат. Если к этому прибавить умение справляться с волнением, навыки ориентирования, способность плыть, не отклоняясь от оптимального курса (как по черной разметке на дне бассейна), то становится очевидным, почему так необходимо развитие навыков плавания на открытой воде. Да и работа над ними в бассейне принесет в занятия новые положительные эмоции, избавит от монотонного плавания от бортика к бортику.

Техника велосипедного спорта.

Для достижения высоких спортивных результатов в велосипедном спорте гонщику необходимо владеть совершенной техникой педалирования.

Правильная техника педалирования подразумевает работу ног во время всего цикла. Эффективность педалирования выражает расход энергии, преобразованный в силу, позволяющую велосипеду катиться вперед. Другими словами, эффективность педалирования характеризует способность мышц трансформировать накопленную биохимическую энергию в механическое движение, а оставшаяся энергия расходуется на выделение тепла. Чем выше эффективность, тем выше работоспособность велосипедиста с тем же количеством энергии и кислорода. Этот показатель является важным для успеха в велогонках и прочих соревнованиях на длинные дистанции.

Частота педалирования - это скорость, с которой участник соревнований вращает педали, измеряемая в оборотах в минуту. Она является основным фактором улучшения производительности. Повышенная частота вращения педалей снижает усилие, необходимое для каждого хода педали, что улучшает общий результат.

Опытные велосипедисты могут работать с более высокой частотой педалирования и стараются поддерживать ее выше 90 оборотов в минуту, в то время как менее опытные и новички обычно придерживаются более низких показателей. Как и скорость, так и частота вращения педалей обычно ниже во время подъемов, чем на ровных участках. Вес также играет определенную роль. Велосипедисты с легким весом стремятся к более высоким скоростям, чем велосипедисты с большим весом.

Частота педалирования обычно поддерживается выше среднего значения во время тренировок, обучающих технике частоты вращения педалей, и на значительно более низком уровне - на специальных силовых тренировках.

Опытные велосипедисты, увеличивая частоту вращения педалей, стимулируют участие мышечных волокон типа I (медленно сокращающихся) и уменьшают задействование мышечных волокон типа II (быстро сокращающихся). Из занимающихся с более высоким процентом мышечных волокон типа I получают более результативные велосипедисты.

Основой правильной техники езды на велосипеде является правильное использование трансмиссии или передачи. Типичная ошибка новичков -

использование повышенной передачи, значительно сокращающей частоту педалирования.

Отдельного внимания заслуживает техника бессилового педаляжа. Велосипедист способен ехать, притом достаточно быстро, используя только вес своих ног. Иногда при езде в группе не требуется прикладывать значительных усилий к педалям, чтобы создать движение, — достаточно всего лишь опустить ногу вниз. Она движется только под собственным весом, вторая нога при этом совершает легкое подтягивающее усилие. Энергетические затраты при такой езде минимальные, а восстановление после интенсивной работы максимальное. Именно бессилового педаляж позволяет быстро восстановиться после рывков и интервалов. Технику бессилового педалирования необходимо отрабатывать на каждой восстановительной тренировке или ее части.

Техника бега.

Технику бега характеризуют постановка стопы на грунт и последующая «работа» ног, положение туловища и головы, «работа» рук, частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты.

Основной и ведущей в беге является «работа» ног, анализ которой принято начинать с момента постановки стопы на грунт. Наиболее рациональной является постановка ноги с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу. Тогда уменьшается тормозное действие переднего толчка, сокращается его длительность, лучше сохраняется поступательное движение бегуна вперед. Такая постановка возможна лишь при наличии небольшого наклона туловища вперед и при высокой работе рук. Постановка ступни на пятку, как в беге трусцой, не так эффективна, так как не дает должной силы отталкивания ноги от дорожки. Правильная постановка ноги позволяет уменьшить тормозное действие толчка вперед и сохранить набранный темп бега.

Внешним признаком хорошего и эффективного отталкивания от грунта является полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед – вверх бедра маховой ноги, что существенно усиливает мощность толчка. Задний толчок выполняется очень эффективно, угол отталкивания равен примерно 50 градусам. В момент окончания заднего толчка голова должна держаться прямо, взгляд направлен вперед.

Постановка ноги на внешнюю часть стопы возможна только в случае, если участник энергично работает руками. В беге на длинные дистанции используется высокая работа рук. Угол сгибания рук в локтевом суставе должен быть меньшим, чем в других беговых дисциплинах. Локоть во время движения руки назад идет назад-наружу. При движении рук вперед кисть поворачивается вовнутрь и движется к средней линии туловища, как бы ухватываясь за воздух. При движении назад локоть руки идет назад – наружу, угол сгибания уменьшается, а при движении вперед кисть идет несколько внутрь, к средней линии туловища. С помощью высокой работы рук увеличивается частота шагов, а вместе с ней растет и скорость движения занимающегося. В отличие от спринтерских и средних дистанций, во время стайерского бега корпус тела

бегуна должен быть почти вертикальным, с еле заметным наклоном вперед. Такое положение обеспечивает большую эффективность работы ног.

Ритм дыхания согласовывается с частотой беговых шагов и индивидуален для каждого спортсмена. Исследования показали, что более выгодным является частое дыхание, в лучшей мере обеспечивающее организм кислородом. Целесообразнее всего применять смешанный тип дыхания с преобладанием диафрагмального (брюшного) дыхания. Это способствует улучшению кровообращения.

Нахождение оптимальной длины и частоты шагов – необходимое условие технического совершенства бегуна. Для каждого обучающегося, в зависимости от его роста, имеется определённый оптимум. Кроме того, один и тот же обучающийся в зависимости от прилагаемых усилий и конечного результата может иметь различную длину и частоту шагов, а для достижения одинакового результата одни участники поддерживали скорость бега за счёт длины шага, другие – за счёт частоты движений.

Расслабление — ключ к экономичности и скорости бега. Бежать быстро в триатлоне возможно лишь в том случае, если занимающемуся удастся расслабить («выключить») все мышцы, активно не участвующие в процессе бега. Иногда, после изнурительных двух предыдущих этапов, расслабления бывает очень сложно добиться, и тем ценнее эта способность.

Некоторые триатлеты показывают отличные результаты в «чистых» легкоатлетических дисциплинах, но не могут хорошо пробежать после велосипедной гонки, что отчасти объясняется неспособностью расслабить неработающие в данный момент мышцы. Чем быстрее старается бежать такой занимающийся, тем больше он «зажимается», больше тратит энергии и сильнее устает. Способность к расслаблению можно с успехом развить в процессе тренировок, хотя это и занимает продолжительное время.

4.3. Физическая подготовка

Как и в других циклических видах спорта, в триатлоне одним из ключевых компонентов в подготовке обучающихся является физическая подготовка. Она условно делится на общую и специальную. Соотношение ОФП и СФП в учебно-тренировочном процессе зависит от решаемых задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося, вида спорта, этапов и периодов учебно-тренировочного процесса. В процессе многолетней тренировки с ростом мастерства обучающегося увеличивается удельный вес средств СФП и, соответственно, уменьшается объем средств ОФП. На начальных этапах развития юных занимающихся триатлоном общая и специальная подготовка направлена на выполнение сходных задач. Однако на этапах спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться.

Основной целью общей физической подготовки (ОФП) является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. С помощью ОФП решаются также задачи восстановления функциональных

систем организма после интенсивных нагрузок, переключения на другой характер работы для снятия эмоционального утомления.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме учебно-тренировочных нагрузок снижается.

Специальная физическая подготовка (СФП) занимающихся триатлоном направлена на повышение уровня развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в триатлоне. Специальная физическая подготовка осуществляется выполнением с разной интенсивностью и в разных условиях основного упражнения и упражнений, сходных с основным по координационной структуре и характеру выполнения (по силе, скорости, темпу и пр.). Специально-подготовительные упражнения представляют собой элементы основного упражнения и применяются как для совершенствования техники, так и для развития специальных качеств. Последнее регулируется длительностью, количеством повторений, силой и скоростью выполнения упражнений, а также режимом чередования упражнений с отдыхом.

СФП в плавании направлена на развитие основных групп рабочих мышц. В плавании кролем, который в основном используется в триатлоне, таковыми являются: большая грудная мышца; передний и средний пучок дельтовидной мышцы; широчайшая мышца спины; бицепс плеча; трицепс плеча; четырехглавая мышца бедра; ягодичная мышца.

Выполнение упражнений СФП способствует приросту уровня специальной силовой подготовленности, и в итоге, увеличению скорости плавания. Все упражнения (за исключением тренировки на специальных тренажерах для подготовки пловца) должны выполняться медленно, в статодинамическом режиме: каждое движение вверх или вниз должно выполняться не быстрее 2 сек., без фазы расслабления в какой-либо точке. Упражнения необходимо выполнять до отказа, по 3–4 подхода или круговым методом, с паузами отдыха (1,5–3 мин.) между станциями и/или подходами. При таком варианте специальной работы в большей степени возрастают силовые показатели окислительных мышечных волокон (ОМВ), что для триатлона является определяющим. Нагрузки данной направленности рекомендуется выполнять после занятий плаванием и в вечернее время. Упражнения с силовым акцентом следует выполнять после плавания в аэробном развивающем режиме, но никогда до: нагрузка аэробной направленности в значительной степени нивелирует эффект от силовой тренировки, если идет сразу после нее.

Примеры упражнений в зале.

1. Тяга верхнего блока прямыми руками.
2. Полное разгибание рук трицепсами.
3. Разгибание трицепсами (до угла в 90°).
4. Отведение прямых рук со штангой назад.
5. «Тележка» с партнером.
6. «Тележка» с прыжками на руках.

Наибольшим эффектом обладают упражнения изокинетического характера, то есть имитирующие движения при гребке.

7. Растягивание резинового амортизатора: захваты.
8. Растягивание резинового амортизатора: гребки двумя руками.
9. Окончание гребка.
10. Поочередные гребки.
11. Тренажер «тележка».

Примеры упражнений в воде

Исходные положения для приведенных ниже примерных упражнений: положение 1 - на груди, обе руки вытянуты вперед, плечи прижаты к ушам, лицо опущено в воду; положение 2 – на груди, одна рука прижата к бедру, другая вытянута вперед, лицо опущено в воду; положение 3 – на правом или левом боку, одна рука прижата к бедру, вторая вытянута вперед; положение 4 – на груди, обе руки прижаты к бедрам, лицо опущено в воду.

1. Пронос расслабленной руки из положения 1 вперед — назад — вперед с одновременным переходом (переход — смена рук в положение 2 с одновременным гребком) после последнего проноса.

2. «4 проноса — 2 гребка». Проносы расслабленной руки назад и вперед, затем такие же проносы другой рукой (получится 4 проноса — по 2 каждой рукой), затем сделать два полноценных гребка и вернуться в и.п. Повторить.

3. Проносы с касанием пальцами воды. Плыть обычным кролем, только во время проноса кончиками пальцев касаться поверхности воды как можно ближе к телу.

4. Гребки только одной рукой из положения 1. Вдох в сторону гребущей руки. Противоположная (не гребущая) рука остается впереди.

5. Раздельный кроль. Гребок одной рукой, гребок другой рукой из положения 1 с касанием рук во время вкладывания. Основной акцент — на мощное отталкивание в конце гребка.

6. Захваты. Из положения 1 поочередно то одной, то другой рукой плавно делать захваты, каждый раз после захвата руку возвращать в исходную позицию. Плечи во время захвата должны оставаться на воде. Предплечье во время захвата образует с плечом угол не больше 90 градусов. Движения выполняются плавно.

7. Перевороты. 3 гребка кролем + 2 гребка кролем на спине. Затем снова 3 гребка кролем и так далее. Обратит внимание на качественный захват и мощное окончание гребка. Тело во время выполнения этого упражнения должно не гнуться, а только вращаться.

8. Правой — левой — двумя — левой — правой — двумя. Из положения 1 сделать гребок правой рукой с проносом кролем, затем такой же гребок левой рукой и вернуться в положение 1. Не теряя скольжения, сделать гребок с проносом дельфином двумя руками одновременно. Ноги при этом движении

могут работать как кролем, так и дельфином. Далее делать то же, с чего начинали (гребок одной рукой), но на этот раз первой гребок будет делать левая рука. Момент вдоха — вовремя кролевого гребка одной рукой.

9. Гребки только одной рукой в положении 2, вдох в сторону прижатой руки в момент входа гребущей руки в воду (ни в коем случае не во время гребка).

10. В положении 2 сделать 10 ударов ногами кролем, затем гребок одной рукой и одновременно пронос другой. Повторить.

11. Кроль с поднятой голенью. Плыть обычным кролем, работая только одной ногой и удерживая голень второй, согнутой в колене, над водой.

12. Выталкивания. Из положения 4 совершать поочередные гребки руками, работая только предплечьями и кистью. Плечи при этом должны оставаться прижатыми к корпусу. Предплечье для совершения гребка должно подняться к груди, кисть развернута параллельно направлению движения. Затем, в момент гребка в направлении бедра, кисть должна развернуться под углом 90 градусов к направлению движения (совершить выталкивание). Темп движений — высокий. Вдох по необходимости в сторону. Упражнение можно делать с трубкой.

13. Смена рук в положении 2 без гребка (только проносы). Упражнение желательно делать в ластах.

14. Руки работают кролем, а ноги при этом дельфином. На один цикл (гребок + пронос) должно приходиться 2 удара дельфином ногами.

15. «Пропуск — 2». Сделать 2 обычных гребка кролем и остановить руки в положении 2. После этого сделать один гребок и пронос той рукой, которая оказалась впереди. Вы снова окажетесь в положении 2. Из этого положения опять сделать 2 обычных гребка, остановиться в положении 2 и сделать один гребок находящейся впереди рукой.

16. «Пропуск — 3». То же, что и «пропуск — 2», только в положении 2 фиксироваться не через 2, а через 3 гребка.

17. Переходы с гребками из положения 3. Упражнение «1–6—1» В положении 3 сделать 6 ударов ногами кролем, затем гребок одной рукой и одновременно пронос другой и перевернуться в положение 3 на другой бок.

18. «Правой — левой — левой — правой». Упражнение выполняется в следующей последовательности: из положения 2 переход с правой на левую руку — переход с левой на правую руку — возврат левой руки в положение 1 — гребок левой рукой. Повторить.

Примеры учебно-тренировочных заданий для развития определенных качеств:

Развитие аэробной выносливости

Разминка на суше.

400 м в/с — н/сп.

3 x 1000 м в/с, отдых 30 сек., прогрессивно от раза к разу.

200 м откупаться (компенсаторно).

6 x 100 м в/с, упражнения с лопатками.

2 x (25 м в/с спринт + 25 м откупаться).

Всего: 4300 м.

Развитие аэробной производительности (ПАНО)

Разминка на суше.

1000 м (200 м к/п + 200 м в/с руки + 100 м н/сп, ноги).

3 x (8 x 100 м в/с). Режим 1 мин. 30 сек., П 26–28, третью серию в больших лопатках, отдых между сериями 200 м компенсаторно.

10 x 50 м, «горка дыхания», на технику (3 x 3, 5 x 5, 7 x 7, 9 x 9, 11 x 11, 9 x 9, 7 x 7, 5 x 5, 3 x 3, 2 x 2).

Растяжка на суше.

Всего: 4500 м.

Развитие скоростных качеств

Разминка на суше.

1000 м в/с — к/п через 100 м.

8 x 50 м в/с со связанными ногами, отдых 20 сек.

2 x (50 м в/с, спринт + 50 м откупаться).

100 м, откупаться.

300 м в/с, в ластах в положении на боку.

4 x (25 м в/с, спринт + 75 м откупаться).

200 м н/сп, компенсаторно.

5 x 30 сек., растягивая резиновый амортизатор.

200 м в/с (12,5 м максимально + 12,5 м спокойно).

100 м откупаться.

Растяжка на суше.

Всего: 3100 м.

Специальная физическая подготовка в велоспорте. Велосипедная подготовка в триатлоне — это многоуровневый процесс, в центре которого, так же как и в плавании (и даже в большей степени), стоит развитие локальной силовой выносливости. Основными рабочими группами мышц при езде на велосипеде являются: четырехглавая мышца бедра (динамический режим); бицепс бедра (динамический режим); икроножные мышцы (динамический режим); мышцы стопы (динамический режим); нижние отделы мышцы спины (статический режим); бицепс и трицепс плеча (в зависимости от способа езды могут работать как в статическом, так и в динамическом режиме); лестничные мышцы шеи (статический режим); ромбовидная и трапецевидная мышцы (статический режим); ягодичные мышцы (динамический режим). Для развития специальных силовых качеств эффективны упражнения, выполняемые статодинамическим способом (медленно, без фазы расслабления), до отказа, с отдыхом 1–3 мин.:

1. Приседания в полуприсед.

2. Вставание со штангой.

3. Ходьба по лестнице с партнером.

4. Становая тяга.

5. Подтягивание ног под себя на тренажере.

6. Упражнения на заднюю поверхность бедра (тренажер).

Тренировки для развития специальной выносливости на уровне ПАНО являются важнейшей составляющей специальной велосипедной подготовки занимающихся триатлоном. Именно работоспособность на уровне порога анаэробного обмена обеспечит комфортное в энергетическом отношении состояние во время гонки, разнообразит тактический арсенал спортсмена, а

также позволяет свободнее начать бег. Развить потенциал ПАНО в велосипедной части триатлона помогают интервальные тренировки. Длительность рабочих отрезков в сумме должна быть не меньше 20 мин., а интервалы отдыха между отрезками — составлять 15–20 % от их протяженности. Для того чтобы увеличить скорость езды, «запомнить» ее и уметь применять в ходе соревнований, при тренировках на уровне ПАНО имеет смысл работать в команде. Так вы с большей вероятностью приобретете хорошую технику, нащупаете оптимальное соотношение между частотой педалирования и рабочей передачей, а кроме того, избежите ненужного в данном виде тренировки «скатывания» в силовую работу. Варианты учебно-тренировочных заданий для развития ПАНО:

4 x 5 км, П 155–165 (или, например, по 280–300 ватт, или и то и другое) через 1 км закатки.

5 x 10 км через 5 мин. закатки.

2 км + 4 км + 6 км + 8 км + 10 км через 1 км закатки; начинать легко, но быстро, стараться сохранять скорость первого короткого отрезка на последнем длинном отрезке.

Первая команда из 5 человек едет с постоянной скоростью, например 40 км/ч. Вторая команда выезжает через 1 мин. после первой. Задача — обогнать первую команду в течение 10–15 км.

Один из самых тяжелых видов тренировки в велосипедной подготовке триатлета - тренировки на уровне МПК, уровень которого в значительной степени определяет активность занимающегося в гонке, его возможность совершать быстрые рывки из группы, которые смогут перерасти в значительный отрыв, способность максимально эффективно преодолевать подъемы протяженностью от 400 м до 2 км, которые часто встречаются на дистанциях олимпийского триатлона.

Беговая подготовка обучающихся триатлону во многом схожа с тренировками «чистых» легкоатлетов, но все же имеет некоторые особенности.

- в триатлоне существенно ниже тренировочные объемы бега;
- процентное соотношение бега на соревновательных скоростях по отношению к общему объему беговой работы в ходе тренировок у триатлетов выше, чем у легкоатлетов;
- в процессе беговой подготовки обучающемуся триатлону необходимо учитывать тренировки в других видах, особенно в велосипедной подготовке.

Основные средства специальной физической подготовки в беге:

Прыжковые упражнения.

1. Многоскоки с зависанием (высокие и амплитудные) и многоскоки на сведение бедер (акцент на быструю смену ног).

2. Выпрыгивания с зависанием.

3. Выпрыгивания на одной ноге (вариация: выпрыгивания на одной ноге с чередованием — так же как и прыжки на одной ноге, только через каждые 3–5 подпрыгиваний менять ногу).

4. «Одна бежит, другая прыгает» (одна нога делает обычный беговой шаг, другой делается отталкивание так, чтобы обеспечить прыжок).

Беговые упражнения. Беговые упражнения также позволяют добиться прироста уровня специальной силы, исправить некоторые ошибки в технике. Эти упражнения менее травмоопасны.

1. Подскоки.
2. Семенящий бег.
3. Бег на прямых ногах с проталкиванием стопой.
4. Высокое поднимание бедра.
5. Захлест.
6. Правым боком, левым боком.
7. Разведение таза.
8. Перескоки с ноги на ногу с удержанием себя на стопе "магниты".
9. Боковое скручивание.

Барьерные упражнения. Этот вид СФП прекрасно развивает подвижность в тазобедренном суставе, силу стопы, гибкость и координацию. Вот упражнения.

1. Правым боком, левым боком.
2. Одной ногой на барьер, другой ногой через барьер.
3. Подлезания под барьер.
4. Через каждый барьер по центру.

Силовая работа в тренажерном зале

Десятикилометровый кросс в олимпийском триатлоне требует в основном участия медленных и быстрых окислительных волокон. Поэтому и силовая работа должна быть нацелена на развитие силы именно в этих типах мышц. Для этого следует выбирать такое сопротивление/вес отягощения, чтобы можно было делать упражнение 60–90 сек. в статодинамическом режиме.

Примеры упражнений:

1. Сведение бедер.
2. Приседания со штангой или на специальном тренажере.
3. Толчок платформы.
4. Упражнения для мышц задней поверхности бедра.

Сила стопы — это важнейший аспект в беговых видах. Чтобы укрепить мышцы стопы, можно порекомендовать несколько упражнений:

- Перекладывание мелких предметов стопами с места на место.
- Перемещение по ковру в стоячем положении с помощью пальцев ног.
- Сокращение свода стопы с максимальным усилием и максимальное натяжение.

4.4. Тактическая подготовка

Тактика – это искусство ведения спортивной борьбы. Чем выше уровень подготовленности участника соревнований, тем шире будет тактическое разнообразие, большим может быть количество вариантов тактического построения конкретной гонки. Это зависит от различных факторов, например, от ваших индивидуальных целей, возможностей, этапа вашей подготовки, профиля трассы, состава участников. Общим для всех вариантов остается принцип выстраивания тактики «от общего к частному».

Суть тактики в триатлоне состоит в использовании в ходе соревнования специальных знаний, умений и навыков, которые позволяли бы с наибольшим эффектом реализовать спортсмену свои физические, психические и технические возможности. Приобретение этих знаний, умений и навыков решается в процессе тактической подготовки, которая предусматривает овладение теоретическими основами тактики и навыками практического их использования в соревновательной деятельности. В соответствии с этим, тактическую подготовку занимающегося триатлоном подразделяют на теоретическую и практическую и осуществляют в единстве с физической, технической и морально-волевой подготовкой.

В теоретическую подготовку входит приобретение знаний об арсенале тактических приемов, о том, в каких условиях, в борьбе с каким противником и с помощью каких средств их следует применять. Практическая подготовка включает в себя освоение тактических приемов, их вариантов и комбинаций.

Необходимым условием успешной тактической подготовки является воспитание тактического мышления. Оно основано на использовании имеющихся теоретических знаний и практического опыта, на способности занимающегося внимательно наблюдать, быстро воспринимать и правильно оценивать возникающие ситуации спортивной борьбы, своевременно принимая верные решения.

С теорией тактической подготовки занимающихся знакомят с помощью бесед, лекций, видеофильмов, обсуждения просмотренных соревнований и специальных тактических занятий, а также занятий по физиологии и психологии спорта.

Важным в обучении тактике триатлона является анализ графиков прохождения дистанции выдающихся триатлетов. При этом надо по возможности больше знать о них (об их лучших результатах на ту или иную дистанцию, о том, как они обычно преодолевают ее) и об условиях, в которых проходили соревнования (о масштабе соревнования, поставленной перед участником соревнований задаче, подготовленности и действиях соперников, реакции зрителей, действиях тренера-преподавателя).

Тактическая подготовка осуществляется как в процессе специальной физической и технической подготовки, так и в процессе общефизической подготовки с помощью специальных и общеподготовительных упражнений.

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

На начальном этапе подготовки 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 позиционной борьбы и т.п. По мере освоения простейших тактических приемов тренировочные задания усложняются.

На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков занимающийся триатлоном 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 проведения соревнований).

Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приемов, которые могут оказать 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 выступление в конкретных соревнованиях и специальная подготовка к ним, с учетом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности занимающегося.

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

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

4.5. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных обучающихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе с обучающимися. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного обучающегося - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающегося во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными обучающимися все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики спортивной тренировки, физиологии, спортивной медицины гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных обучающегося принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающегося должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у обучающегося, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется обучающимся систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение обучающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. В коллективе обучающийся развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера - преподавателя.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающегося.

4.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными учениками, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед обучающимися, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия

включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности учебно-тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного обучающегося.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного обучающегося.

У юного обучающегося следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Выходя на старт соревнования любого масштаба, участники соревнований непременно волнуются. Их беспокоят тактика противника, оценка зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего утомления. Необходима уверенность в своих силах, решительность, чтобы побороть волнение и вести спортивную борьбу за победу, за достижение запланированного результата. Необходимо стимулировать воспитанников на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

В спортивной жизни все внимание отводится победителям, поскольку целью спортивной борьбы является победа, а победители – герои спорта. Но среди проигравших много талантливых участников соревнований, которые способны в дальнейшем побеждать на самых крупных соревнованиях. Обычно тренеры-преподаватели и руководители заключают, что причиной проигрыша является плохая морально-волевая подготовленность. Однако простое объяснение проигрыша не всегда объективно, поэтому тренеру-преподавателю надо детально разобраться в причинах плохого выступления в соревнованиях своих учеников. Если в основе этого лежат ошибки тактического, технического характера, или нерациональная подготовка к соревнованиям, то необходимо в спокойной беседе разъяснить обучающемуся причины срыва и наметить пути устранения недостатков. Однако если причины неудач связаны с нарушением режима, дисциплины, то необходим другой подход. Таких спортсменов следует достаточно жестко разобрать на собрании коллектива, который самостоятельно оценит их отношение к тренировке и соревнованиям. Часто такой комплекс

мероприятий помогает спортсменам правильно оценить свое поведение и изменить отношение; к учебно-тренировочному процессу.

Воспитание профессиональных навыков и умений складывается из обучения поведению на соревнованиях, в период подготовки к ним, в учебно-тренировочных занятиях и в дни относительного отдыха. Поведение обучающегося на соревнованиях достаточно консервативно и является результатом того, что было получено им в ходе подготовки. Редко случается, когда спортсмен, негативно проявляющий себя в ходе подготовки, положительно ведет себя в соревновании. Именно в условиях острой спортивной борьбы, когда необходимо быстро и самостоятельно принять решение, выявляются недоработки в воспитательном процессе.

Одним из факторов эффективной подготовки является планирование и учет. Часто обучающиеся не ведут дневников тренировки, они плохо представляют содержание годового плана подготовки и выступлений в соревнованиях, контрольные нормативы, динамику тренировочной нагрузки в годичном цикле, на какой период планируется достижение лучших результатов. Не всегда также контролируется ведение дневника, часто в нем фиксируются только количественные показатели тренировки без анализа, без записей о самочувствии. Дневник приносит пользу тогда, когда в него заносятся данные о самочувствии, степени усталости, результаты тестирований, медосмотров, цели учебно-тренировочных занятий и соревнований, самооценка активности, оценка результатов тренировки и соревнований.

Одной из основных задач тренера-преподавателя является раскрытие обучающемуся связи между величиной достижения и мерой вклада в тренировку: тренер-преподаватель должен сделать ее очевидной для обучающегося и воспитывать в нем устремления, которые выражаются в спортивном трудолюбии. Но без точного знания обучающимся целей и задач тренировки трудно требовать сознательного отношения, сложно обеспечить достаточную мотивацию учебно-тренировочных занятий, включающую возрастающие по объему и интенсивности нагрузки. Соревнования в триатлоне способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли.

Средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы: словесные – лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные - различные спортивные и психологические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения. В спорте особую роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата в процессе подготовки и на соревнованиях. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для выполнения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени у юного занимающегося возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

Тренер-преподаватель должен умело поддержать стремление и внутреннюю готовность занимающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного занимающегося, о том, что еще ему надо сделать, чтобы выполнить намеченную программу. В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого в тренировку включаются дополнительные задания, выполняемые на фоне выраженной усталости. Участвуя в соревнованиях, юный участник имеет благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление. Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Для снятия чрезмерной психологической напряженности к моменту выхода на старт необходимо: переключение мышления на технико-тактическую деятельность, а не на вероятный результат соревнований; самоубеждение и самоприказы; убеждение тренера-преподавателя; произвольная регуляция дыхания с помощью смены ритма вдоха и выдоха; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; психорегулирующая тренировка.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных обучающихся уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям должна предусматривать: создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение лучшего результата; совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предполагаемыми условиями соревнований; создание и сохранение

оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями. Выполнение трудных учебно-тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у юного обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

4.7. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора, судьи по спорту. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать в учебно-тренировочных группах со 2-го года обучения. Обучающиеся должны овладеть принятой в триатлоне терминологией и командным языком для построения групп, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков обучающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий.

У обучающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать то или иное упражнение из пройденного материала. Для этого тренер-преподаватель должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу тренеру-преподавателю необходимо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех обучающихся группы.

Обучающийся должен знать правила соревнований по триатлону, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

В группах спортивного совершенствования инструкторскую и судейскую практику проводят в более широком объеме. Занимающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части тренировочного занятия, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов и при проведении соревнований. Привлечение обучающихся старших учебно-тренировочных групп не должно носить случайный характер, а должно специально планироваться тренером-преподавателем.

По судейской практике оканчивающие занятия в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, судьи на повороте, судьи на переходе.

Для обучающихся этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Планы инструкторской и судейской практики указаны в таблице 19.

Таблица 19

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Инструкторская практика:		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умение решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил

			вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

4.8. Педагогический контроль

Эффективное планирование и успешное построение многолетней подготовки лиц, занимающихся триатлоном, возможно лишь на основе объективной, своевременной, постоянно поступающей информации, позволяющей вносить необходимые коррективы в тренировочные планы. С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие основные разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль учебно-тренировочной деятельности;
- контроль уровня подготовленности участников соревнований.

Для получения данных, характеризующих подготовленность и функциональное состояние занимающихся, используются следующие **методы контроля**:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;
- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер-преподаватель сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у занимающихся;
- тестирование, предполагающее использование специального оборудования, приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления и т.д.

Выделяют следующие **виды контроля**:

- *этапный* (оценка долговременного тренировочного эффекта (в течение макроцикла, периода, этапа));
- *текущий* (оценка текущих состояний: следствие нагрузки серии занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов); важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к

выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления;

- *оперативный* (оценка оперативного состояния, срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных упражнений, серий упражнений, учебно-тренировочных занятий в целом).

Комплексы тестов для оценки общей и специальной физической подготовленности юных и квалифицированных обучающихся включают измерения в ходе выполнения специализированных упражнений, в соответствии с нормативами спортивной подготовленности, устанавливаемыми настоящим стандартом.

Текущий и оперативный контроль осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения организации, где обучающиеся проходят спортивную подготовку, а также исходя из наличия технического персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

Для оценки эффективности и результативности соревновательной деятельности обучающихся используется следующий комплекс показателей (таблица 20).

Таблица 20

Программа обследования соревновательной деятельности

№ п/п	Регистрируемые показатели	Используемые методики
1	Время прохождения дистанции (с)	Видеосъемка, видеоанализ соревновательной деятельности, хронометрирование, анализ протоколов соревнований
2	Время прохождения отдельных отрезков дистанции (с)	
3	Скорость на дистанции (средняя и по отдельным отрезкам), м/с	
4	Вариативность скорости по отрезкам дистанции (%)	
5	Отставание от лидера (с)	

При контроле учебно-тренировочных нагрузок учитываются и анализируются следующие основные параметры (таблица 21).

Таблица 21

Программа обследования учебно-тренировочной деятельности

№ п/п	Регистрируемые показатели	Используемые методики
1	Объем тренировочной нагрузки	Хронометрирование Кардиомониторинг Видеосъемка и видеоанализ
2	Интенсивность тренировочной нагрузки	
3	Направленность тренировочной нагрузки	
4	Оценка техники движений в условиях тренировочной деятельности	
5	Оценка переносимости учебно-тренировочных нагрузок	

В ходе этапных комплексных обследований (ЭКО) лиц, занимающихся триатлоном, оцениваются следующие показатели (таблица 22).

Таблица 22

Программа этапных комплексных обследований спортсменов

№ п/п	Регистрируемые показатели	Используемые методики
1	Мощность работы и основные физиологические показатели на уровне МПК и ПАНО	Лабораторное тестирование со ступенчато возрастающей нагрузкой на велоэргометре и тредмиле
2	Антропометрические и морфологические характеристики	Антропометрия, калиперометрия, биоимпедансометрия
3	Скоростно-силовые качества	Педагогическое тестирование, тестирование с использованием аппарата Biodex
4	Психологические и психофизиологические характеристики	Методы компьютерной психодиагностики, анкетирование

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Выполнение нормативов и соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий, рабочий дневник).

4.9. Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль в системе подготовки спортивных резервов основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке спортивных занятий. Конкретный план мероприятий по врачебному контролю, оценку и трактовку результатов врачебных исследований и врачебных наблюдений совместно проводят врач и тренер - преподаватель.

Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований: первичного; ежегодных углубленных; дополнительных; этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития. Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год. Основными задачами углубленного медицинского обследования (УМО) обучающихся являются:

- проверка воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физическое развитие обучающихся, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа тренировки;
- определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;
- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим соревнованиям;

- предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима тренировки;
- выявление нуждаемости в лечении или медицинской реабилитации;
- назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося.

Этапные обследования используются для контроля динамики здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля выполнения рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 4 раза в год. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме обучающегося в процессе учебно-тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок (таблица 23).

Таблица 23

Программа текущего врачебного контроля

Показатели	Методы
Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы	Электрокардиография (в покое и после физической нагрузки) Контроль ЧСС и АД
Индекс массы тела	Контроль длины и массы тела

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме обучающегося непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия). При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки.

В комплекс показателей медико-биологического контроля целесообразно включать следующие:

- антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и становая динамометрия);

- показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ);
- показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, теппинг-тест, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора);
- показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови).

Врачебные обследования юных обучающихся проводятся не реже одного раза в 6 месяцев. За 2-3 дня до начала соревнований проводится обследование участников соревнований. Тренеры-преподаватели составляют график проведения врачебных обследований совместно с главным врачом медицинского центра. Не рекомендуется проводить обследования после напряженной тренировки. Желательно, чтобы они начинались в утренние часы или через 3-4 часа после приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, для девушек - в первые 1-2 дня менструации. После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемого; рекомендации по режиму и методике занятий; показания и противопоказания; допуск к занятиям и соревнованиям; лечебные и профилактические назначения; направления на повторные обследования и к врачам по специальностям.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния обучающегося необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются большие и средние нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же специалисты;
- схема выполнения теста не должна меняться, оставаясь постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны подбираться с таким расчетом, чтобы спортсмен достигал полного восстановления после предыдущей попытки;
- обучающийся должен стремиться показать в тесте (в каждой попытке) максимально возможный результат.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся триатлоном и своевременное выявление признаков утомления;

- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание учебно-тренировочных сборов и соревнований;
- контроль питания и витаминизации во время учебно-тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха занимающихся;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и спортсменов-триатлетов высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами-преподавателями и обучающимися.

4.10. Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление нормального функционирования организма и его работоспособности после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок является неотъемлемой частью процесса подготовки, не менее важной, чем рациональный режим нагрузок. В проблеме восстановления работоспособности выделяются три основных аспекта: обеспечение наиболее быстрого и полного восстановления функционального состояния и мышечной работоспособности условиях соревнований; рациональное сочетание учебно-тренировочных и восстановительных средств в учебно-тренировочном процессе; восстановление после перенесенных заболеваний, травм, физического перенапряжения. При отборе средств восстановления весьма важно предусмотреть рациональное сочетание средств общего и локального воздействия. Целесообразно применять не отдельные средства восстановления, а комплексное воздействие на организм обучающегося.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла. Система профилактико-восстановительных мероприятий является составной частью учебно-тренировочного процесса, носит системный и комплексный характер и включает в себя педагогические, медико-биологические и психологические средства, использование которых определяется срочным эффектом конкретной нагрузки, задачами учебно-тренировочного этапа, состоянием здоровья обучающегося, уровнем его подготовленности, индивидуальными особенностями.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного процесса остальные средства восстановления оказываются неэффективными или малоэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение каждого отдельного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах годичного цикла.

Под рациональным построением учебно-тренировочного занятия подразумевается:

- выполнение полноценной разминки, что обеспечивает оптимальное течение текущего восстановления;
- индивидуальный подбор заключительной части занятия, что влияет на эффективность после рабочего восстановления;
- активный отдых и расслабляющие упражнения в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;
- использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления, лежа в оптимальной позе на кушетке или в воде;
- использование упражнений, создающих положительный эмоциональный фон, стимулирующий высокий уровень выполнения основной тренировочной работы и более активное восстановление;
- использование во время активного отдыха (а также в переходном периоде) неспецифических эмоциональных упражнений, способствующих устранению психической усталости.

Рациональное построение учебно-тренировочного цикла предусматривает:

- строгое соответствие функциональным возможностям;
- необходимое сочетание общих и специальных средств;
- волнообразность и вариативность нагрузки;
- широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных восстановительных циклов.

На динамику восстановительных процессов оказывают влияние:

- разнообразие условий учебно-тренировочных занятий и активного отдыха (стадион, лес, парк, бассейн, река, озеро и др.);
- использование различных снарядов и мест занятий (газон, синтетические покрытия и пр.), что обеспечивает увеличение объема тренировочной работы и уменьшение нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
- оптимизация внешних условий, снижающих нагрузку на психическую сферу и способствующих более быстрому восстановлению (освещенность, окраска стен, пола, устройства для отдыха, музыка и т.п.).

Медико-биологические средства приобретают особо важное значение при двух-трехразовых занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или значительными объемами учебно-тренировочной работы. Они назначаются врачом и используются под его наблюдением. Медико-биологические средства включают в себя:

- рациональное питание с дополнительным введением витаминов в зимне-весенний период и в период напряженных тренировок;
- физические факторы.

Питание является одним из основных факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмен претерпевает значительные изменения. При составлении

пищевого рациона необходимо учитывать региональные особенности питания, потребности с учетом пола, возраста и размеров тела, индивидуальные особенности пищеварения, способности к накоплению жира, метаболические превращения пищевых веществ и ежедневный уровень энерготрат. Для юных обучающихся желательны четырехразовое питание. Причем пищу следует принимать за 1-2 ч до сна, за 2-2,5 ч до тренировки и спустя 30-40 мин после нее.

При разработке рационов питания нужно предусмотреть следующее:

- снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующее ее расходу в процессе физических нагрузок;
- соблюдение сбалансированности питания по аминокислотам, входящим в состав белковых продуктов, выгодных взаимоотношений в жирно-кислотной форме диеты, рациональных соотношений в спектре минеральных веществ, количестве основных пищевых веществ, витаминов и микроэлементов;
- выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) на периоды интенсивной тренировки, подготовки к соревнованиям, соревнований и на восстановительный период;
- индивидуализацию питания в зависимости от морфофункциональных особенностей спортсмена, состояния его пищеварительного аппарата, вкусов и привычек.

Питание должно быть подчинено режиму дня и направленности тренировки. При силовой и скоростно-силовой тренировке обучающийся должен получить 1,5 г белка на 1 кг массы тела. При совершенствовании выносливости следует уменьшить прием продуктов, богатых содержанием жиров, а из углеводов следует принимать фруктозу. В период высоких нагрузок возрастает потребность в минеральных веществах: суточная потребность в железе равна 20 мг, кальция — 1-1,75 г, магния — 0,8 г, фосфора — 1,5-2,5 г, хлоридом натрия — 20 г.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях (таблица 24). При выполнении физических нагрузок, кроме того, происходят значительные сдвиги в минеральном обмене организма, что определяет повышенную потребность в некоторых минеральных веществах: фосфор, кальций, магний, калий, натрий и железо (таблица 25).

В настоящее время разработаны специально для применения тяжелых физических нагрузках и хорошо себя зарекомендовали в спортивной практике витаминные комплексы с минеральными веществами «Аэровит», «Компливит», «Селмевит». В период интенсивных тренировок комплексы витаминов целесообразно принимать по 1-2 драже 2-3 раза в день после еды. При проведении учебно-тренировочных сборов, особенно в весенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами: в течение 5-7 дней спортсмены дополнительно ежедневно получают по 4-5 штук поливитаминного драже.

Таблица 24

Суточная потребность спортсменов в витаминах (в мг)

Возраст спортсменов	Витамины
---------------------	----------

(лет)	B ₁	B ₂	B ₆	PP	C
11-13	1,7	2,8	2,0	25,0	100
14-17	1,9	3,4	2,2	30,0	110
18-25	3,0	4,0	2,5	30,0	150-200

Таблица 25

Суточная потребность в минеральных элементах (в г)

Группы спортсменов	Минеральные вещества					
	Фосфор	Кальций	Магний	Калий	Железо	Хлористый натрий
Юные (14-17 лет)	3,0	1,6	0,3	3,0	10,0	10,0-15,0
Взрослые	4,0	2,0	0,8	5,0	20,0	20,0-25,0

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены: женьшень, золотой корень, элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и некоторые другие растения. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, вследствие чего улучшается память и соответственно способность к обучению, улучшается деятельность органов чувств и, что особенно важно, физическая и психическая работоспособность.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин, постепенно повышая температуру воды. Финскую сауну или парную баню рекомендуется использовать накануне дня отдыха (так как самая благоприятная реакция организма после бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане – не более 20 мин, с 3-4 заходами по 5-6 мин каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню. Можно также использовать парную баню за 5-6 дней до старта – хорошо прогреться, сделав 2-3 захода по 7-8 мин каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Назначать и осуществлять физиотерапевтические процедуры могут только специально подготовленные медицинские работники. Необходимо также помнить, что передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно

ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) назначаются врачом не чаще одного-двух раз в неделю.

Среди гигиенических мероприятий существенное место занимает организация режима быта и дня в зависимости от числа учебно-тренировочных занятий, их характера и т.п. Рациональный режим дня спортсмена предусматривает построение собственно тренировки, сочетание нагрузки и отдыха во всех разнообразных видах спортивной деятельности, содержание и продолжительность отдыха, личную гигиену обучающегося и пр.

Психологические средства направлены на быструю нормализацию нервно-психологического статуса обучающегося после напряженных тренировок и особенно соревнований, что создает необходимый фон для восстановления функций физиологических систем и работоспособности. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных учреждениях возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающегося. Хорошо организованный досуг оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Большое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и т.п. Должна быть исключена перегрузка психики обучающегося постоянными напоминаниями о характере предстоящих соревнований, их значении, необходимости победы и т.д. Как правило, такое психологическое давление ничего, кроме вреда, не приносит.

Для рационального применения психологических средств в восстановительном периоде (и в учебно-тренировочном процессе в целом) целесообразно составление индивидуальных «психологических» карт, учитывающих индивидуальную психическую реакцию, как на отдельные воздействия, так и на их комплексные мероприятия.

Большое значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Существует ряд методов, основанных на внешних периферических реакциях, позволяющих обучающемуся достичь различной степени расслабления или напряженности, при этом изменяется и его внутреннее эмоциональное и физиологическое состояние. Основная часть работы по созданию положительного эмоционального фона ложится на тренера-преподавателя, который должен создать доброжелательную товарищескую обстановку, учитывать психологическую совместимость юных обучающихся.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, которая может оцениваться как на основе субъективных ощущений юных спортсменов, так и объективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

При отборе средств восстановления весьма важно предусмотреть рациональное сочетание средств общего и локального воздействия.

Целесообразно применять не отдельные средства восстановления, а комплексное воздействие на организм обучающегося. Тренеру-преподавателю необходимо помнить, что средства восстановления целесообразно использовать лишь при снижении работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Планирование применения средств восстановления после нагрузок на этапах многолетней тренировки.

Учебно-тренировочный этап (1-2 год) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (3-5 года) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

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

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

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, искусственная гипоксия и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи

использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в первую очередь надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапа совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта триатлон, отображены в таблице 26.

Таблица 26

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.

5.1. Результаты реализации программы по этапам подготовки

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки, в качестве результатов реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки определены следующие показатели:

- на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «триатлон»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта триатлон; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и

психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

- на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировкой. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого программного материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях и показанных при этом индивидуальных показателей;
- выполнения контрольных упражнений по физической и технической подготовке, для чего два раза в год организуются специальные соревнования.

5.2. Виды контроля и комплекс контрольных испытаний

Регулярный контроль эффективности учебно-тренировочного процесса многолетней подготовки занимающихся наряду с планированием, является важной функцией управления. Критерием оценки эффективности подготовки служит выполнение занимающихся нормативных требований по этапам и годам тренированности и уровень их спортивных результатов. Основные мероприятия по обеспечению контроля подготовки предполагают учет количественных показателей учебно-тренировочного процесса и осуществляются с целью оценки динамики физического развития, адекватности учебно-тренировочных нагрузок возможностям организма занимающихся.

Важной составляющей является контроль показателей учебно-тренировочных нагрузок и анализ соревновательной деятельности.

Состав контрольных показателей по видам спортивной подготовленности определяется этапом подготовки и уровнем спортивного мастерства, а также видом и задачами контроля (этапного, текущего, оперативного). Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на учебно-тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

Этапный контроль проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия годовых приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития, а также – для обоснования перевода занимающегося на следующий этап при условии выполнения нормативов спортивной подготовленности. Комплексы тестов для оценки общей и специальной физической подготовленности обучающихся включают измерения в ходе выполнения специализированных

упражнений, в соответствии с нормативами спортивной подготовленности, устанавливаемыми стандартом спортивной подготовки.

Текущий и оперативный контроль осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-программного оснащения учреждения, а также исходя из наличия сотрудников, обеспечивающих организацию и реализацию мероприятий контроля.

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки в комплекс контрольных испытаний для оценки общей физической и специальной подготовки входят:

- для оценки быстроты
 - бег на 30 м, 60 м
- для оценки выносливости
 - плавание 300 м, 500 м
 - бег 1000 м, 3000 м
- для оценки скоростно-силовых качеств:
 - прыжок в длину с места
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 - приседания за 15 с
- для оценки гибкости:
 - выкрут прямых рук вперед-назад
- для оценки технического мастерства:
 - соревновательная деятельность
 - уровень спортивной квалификации.

В таблицах 27-28 приведены нормативы по общей физической и специальной подготовке для зачисления в группы на разные этапы многолетней подготовки.

Осуществление мероприятий по контролю учебно-тренировочного процесса, подготовленности занимающихся на каждом этапе по основным видам спортивной подготовки в триатлоне в рамках настоящего стандарта является обязательным разделом программы. Цель этих мероприятий – обеспечение планомерного повышения спортивной работоспособности по годам занятий на каждом этапе, а также – обеспечение восстановления после физических и психических нагрузок, сохранение состояния здоровья занимающихся в ходе поэтапной реализации программы спортивной подготовки

Таблица 27

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапы многолетней подготовки
(девушки, женщины)**

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Оценка выносливости				

бег 1000 м (мин.,с)	7.35			
бег 2000 м (мин.с)		12.10	9.00	7.40
плавание 200 м (мин.с)		4.10		
плавание 300 м (мин.с)			4.50	4.10
Оценка быстроты				
бег 30 м (с)	7.1			
бег 60 м (с)		11.3	10.6	10.1
Оценка скоростно-силовых качеств				
прыжок в длину с места (см)	105	135	160	170
сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	4	7	10	11
приседания за 15 с (раз)	6			
Оценка гибкости				
выкрут прямых рук вперед-назад (максимальная ширина хвата)		60	60	60

Таблица 28

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапы многолетней подготовки
(юноши, мужчины)**

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Оценка выносливости				
бег 1000 м (мин.,с)	7.10			
бег 2000 м (мин.с)		10.20	8.00	6.40
плавание 200 м (мин.с)		3.50		
плавание 300 м (мин.с)			4.30	3.55
Оценка быстроты				
бег 30 м (с)	6.9			

бег 60 м (с)		10.9	9.6	8.8
Оценка скоростно-силовых качеств				
прыжок в длину с места (см)	110	150	190	210
сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	7	13	24	31
приседания за 15 с (раз)	5			
Оценка гибкости				
выкрут прямых рук вперед-назад (максимальная ширина хвата)	70	65	65	65

Дополнительно к требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки СШ устанавливает количество контрольных упражнений по обязательной спортивной подготовке и условия их выполнения обучающимися для перевода на следующий этап учебно-тренировочного процесса.

СШ разрабатывает балльную систему оценивания показателей по общей физической и специальной физической подготовке для определения уровня физических (двигательных) качеств у поступающих и обучающихся СШ, на основании которых принимается решение о зачислении или переводе на следующий год/этап обучения.

Учреждение самостоятельно определяет минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему при обязательном выполнении минимальных показателей нормативов общей физической и специальной физической подготовке.

5.3. Организация тестирования

Основными требованиями к контрольным упражнениям, используемым в педагогическом тестировании занимающихся, являются:

- стандартность (процедура и условия тестирования должны быть одинаковыми во всех случаях применения);
- надежность (степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одних и тех же условиях);
- информативность (степень точности, с какой он измеряет свойство (качество, характеристику) для оценки которого используется).

Кроме того, в педагогическом контроле подготовленности обучающихся наряду с критериями надежности и информативности результатов тестирования, базовыми являются и такие специфические принципы для показателей контроля, как:

- соответствие специфике вида спорта;
- соответствие направленности учебно-тренировочного процесса;

- соответствие возрастным и квалификационным особенностям занимающихся.

При организации и проведении тестирований необходимо соблюдение следующих основных правил:

- режим дня перед тестированием должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера. Это обеспечивает одинаковый исходный уровень перед тестированием;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной: по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения;
- тестирование должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

5.4. Организация медико-биологического обследования

Медико-биологический контроль включает динамическое наблюдение (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом) и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям (далее - допуск).

Углубленное медицинское обследование (далее - УМО) обучающегося проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования обучающегося, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития; оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Программа УМО унифицирована применительно к пяти группам видов спорта: циклические; скоростно-силовые; спортивные единоборства; спортивные игры; сложно-координационные. УМО обучающихся проводится на всех этапах многолетней подготовки: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. Начиная с этапа спортивной специализации, УМО проводится не менее двух раз в год. УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности учебно-тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена. Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

Текущие медицинские наблюдения (ТМН) за обучающимися осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам. В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых учебно-тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы – ортостатическая проба; сердечно-сосудистой системы- ЭКГ и ЭКГ с нагрузкой, проба Летунова, контроль ЧСС и АД; опорно-двигательного аппарата – оценка динамического стереотипа, динамометрия; функция внешнего дыхания – спирометрия, дыхательные пробы..

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи. При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы. При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Этапное (периодическое) медицинское обследование обучающихся (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач. Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Нормативные документы

1. Всемирный антидопинговый кодекс.
2. Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.).
3. Правила вида спорта «Триатлон» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 11 августа 2017 г. № 740).
4. Приказ Министерства спорта РФ от 13 ноября 2017 г. № 988 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)».
5. Требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999).
6. Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ.
7. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта триатлон, утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 г. № 906.

6.2. Список литературных источников

1. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. — М.: Советский спорт, 2014.
2. Браунли А., Браунли Дж., Фордайс Т.: Плыть, ехать, бежать. Путь к олимпийскому пьедесталу в триатлоне. Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2014.
3. Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. К. Биохимия мышечной деятельности. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
4. Гольберг Н. Д., Дондуковская Г. Г. Питание юных спортсменов. – М.: Советский спорт, 2007.
5. Иорданская Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов. – М.: Советский спорт, 2016.
6. Клайон, Джекобсон: Анатомия триатлона. – М.: Попурри, 2013 г.
7. Колеман Э. Питание для выносливости: пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2015.
8. Кулиненко Д. О., Кулиненко О. С. Справочник фармакологии спорта. Лекарственные препараты спорта: справочное пособие. – 4-е изд., доп. – М.: Советский спорт, 2021.
9. Кулиненко О. С. Фармакология спорта в таблицах и схемах. – М.: Советский спорт, 2021.
10. Макарова Г. А., Локтев С. А. Медицинский справочник тренера. – М.: Советский спорт, 2016.
11. Мякинченко Е. Б., Селуянов В. Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. – М.: ТВТ-Дивизон, 2019.

12. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель, 2022.
13. Плавание / под ред. В. Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2010.
14. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2021.
15. Романов Н., Робсон Дж. Позный метод бега. Экономичный, результативный, надежный. – М.: Манн, Иванов и Фарбер, 2013.
16. Сейфулла Р. Д., Орджоникидзе З. Г. и др. Лекарства и БАД в спорте: практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов. – М.: Литтера, 2023.
17. Слимейкер Р., Брайнинг Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость. – М.: Тулома, 2018.
18. Суслов Ф. П., Сыч В. Л., Шустин Б. Н. Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 2019.
19. Сысоев И., Кулиненко О. Триатлон. Олимпийская дистанция. – М.: Манн, Иванов и Фарбер, 2019.
20. Таормина Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов. – М.: Манн, Иванов и Фарбер, 2019.
21. Фрил Д. Библия велосипедиста: пер. с англ. – М.: Манн, Иванов и Фарбер, 2021.
22. Фрил Дж. Библия триатлета. – М.: Манн, Иванов и Фарбер, 2021.
23. Шапошникова В. И., Таймазов В. А. Хронобиология и спорт. – М.: Советский спорт, 2015.
24. Эбшир Д., Метцлер Б. Естественный бег. Простой способ бегать без травм. – М.: Манн, Иванов и Фарбер, 2013.
25. Юров И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М.: Советский спорт, 2016.
26. Янг А., Ньюсом П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов. – М.: Манн, Иванов и Фарбер, 2019.

6.3. Интернет-ресурсы

1. Европейский союз триатлонистов <http://europe.triathlon.org>.
2. Международный союз триатлонистов <http://www.triathlon.org>.
3. Министерство спорта Российской Федерации (Минспорт России) <http://www.minsport.gov.ru/>.
4. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>.
5. Российское антидопинговое агентство РУСАДА: <http://www.rusada.ru>.
6. Федерация триатлона России <http://www.ftr.org.ru>.