Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Летающий лыжник»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ «Летающий лыжник»
_____ Мымрин В.В.
_____ 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Триатлон»

г. Березники, 2023

I.Общие положения

1. 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 02.11.2022 № 906 (далее – ФССП).

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
триатлон	030 000 5611 Я	Триатлон	030 001 1611 Я
		Триатлон-спринт	030 002 1811 Я
		Триатлон-эстафета (3 чел.)	030 003 1811 Я
		Триатлон-эстафета (2 м + 2 ж)	030 004 1811 Я
		Триатлон – длинная дистанция	030 005 1811 Л
		Триатлон – кросс	030 012 1811 Л
		Триатлон – зимний	030 006 3811 Я
		Триатлон – зимний – эстафета (3 чел.)	030 007 3811 Я
		Дуатлон	030 008 1811 Я
		Дуатлон – спринт	030 009 1811 Я
		Дуатлон – эстафета (3 чел.)	030 010 1811 Я
		Акватлон	030 011 1811 Я

2. 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной	Возрастные границы лиц,	Наполняемость (человек)

	подготовки (лет)	проходящих спортивную подготовку (лет)	
Этап начальной подготовки	4	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
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	835-936	1040-1248	1248-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные); теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика.

учебно-тренировочные мероприятия

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

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования	Этап высшего

			(этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	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

6. Годовой учебно-тренировочный план – Приложение 1
7. Календарный план воспитательной работы – Приложение 2
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним – Приложение 3
9. Планы инструкторской и судейской практики

Умения и навыки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствование спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Работа с документацией	-	составление положения о соревновании, ведение протокола соревнований	составление рабочих конспектов занятий	составление рабочих планов по микроциклам
Работа с группой	исполнение обязанностей дежурного в группе, умение провести разминку в группе	организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Проведение подвижных игр	проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры.	проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры
Судейство	изучение правил соревнований	судейство игр в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня	организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней	организация и проведение соревнований муниципального, краевого уровней

Занятия по инструкторско-судейской практике следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть приятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная часть и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных

судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Тренеру необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях

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

Этап подготовки	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные средства
НП	Рациональная тренировка и режим, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.
УТГ	Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена – прохождение медицинского осмотра во врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год. Рациональное питание. Гидропроцедуры (холодные, теплые ванны, души). Спортивный массаж. Полноценный сон. Витаминизация с учетом сезонных изменений.
ССМ	Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена – прохождение медицинского осмотра во врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год, прохождение тестирующих процедур с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей. Рациональное питание - правильное распределение пищи и распределение калорийности суточного рациона. Гидропроцедуры (холодные, теплые ванны, души, суховоздушные бани-сауны). Спортивный массаж. Полноценный сон. Фармакологическое регулирование тренированности спортсмена – проводится строго индивидуально и под контролем спортивного врача

ВСМ	Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена – прохождение медицинского осмотра во врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год, прохождение тестирующих процедур с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей. Рациональное питание -правильное распределение пищи и распределение калорийности суточного рациона. Гидропроцедуры (холодные, теплые ванны, души, суховоздушные бани-сауны). Спортивный массаж. Полноценный сон. Фармакологическое регулирование тренированности спортсмена – проводится строго индивидуально и под контролем спортивного врача

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1.На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «триатлон»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;

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).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «триатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «триатлон»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическимизнаниями о правилах вида спорта «триатлон»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатовуровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов повидам 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.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	5
1.3	Бег 1000 м	мин, с	Не более		Не более	
			7,10	7,35	6,10	6,30
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Приседания (за 15 с)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			5	6	8	7
2.2	Выкрут прямых рук вперед-	см	Не более		Не более	
			-	-	70	65

	назад. Ширина хвата					
2.3	Плавание 100 м	мин, с	Не более		Не более	
			-	-	2,00	2,10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			10,2	12,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			13	7
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.2	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	Не более	
			65	60
2.3	Плавание 200 м	мин, с	Не более	
			3,50	4,10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			8,00	9,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			24	10
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	160
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.2	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	Не более	
			65	60
2.3	Плавание 300 м	мин, с	Не более	
			4,30	4,50
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			6,4	7,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			31	11
1.4	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			210	170

	толчком двумя ногами			
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.2	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	Не более	
			65	60
2.3	Плавание 300 м	мин, с	Не более	
			3,55	4,10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

V. Рабочая программа

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

При разработке и описании методической основы построения многолетнего тренировочного процесса в триатлоне мы руководствовались следующими общими принципами и подходами:

- целевая направленность подготовки юных спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству. Учет требований высшего спортивного мастерства позволяет определить наиболее значимые факторы, на которые следует обратить внимание в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Ориентация на целевую направленность обеспечивает должную преемственность в процессе использования средств, методов, организационных форм подготовки на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, тесную взаимосвязь между тренировочными и соревновательными нагрузками юных и взрослых спортсменов;
- соразмерность развития и утилизации основных физических качеств. В соответствии с этим положением необходимо обеспечить оптимальное соотношение развития физических качеств и их эффективную реализацию в соревновательной и тренировочной деятельности юных спортсменов, учитывая возрастные особенности организма детей и подростков.
- перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства. Спортсмены должны овладевать основным арсеналом двигательных умений и навыками в объеме, необходимом для успешного освоения значительных соревновательных и тренировочных нагрузок в будущем;
- основой процесса многолетней подготовки является дифференцированный подход, который определяется сочетанием коллективной и индивидуальной форм подготовки, что позволяет организовать процесс обучения и спортивной тренировки детей подростков, юношей и девушек в соответствии с их типоспецифическими и индивидуальными особенностями.

Тренировочные группы 1 года обучения по триатлону формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших

начальную подготовку по триатлону не менее 1 -2 лет и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. В группу могут быть зачислены спортсмены прошедшие начальную подготовку в других видах спорта, при условии отсутствия отклонений в здоровье и сдачи контрольно-переводных нормативов по триатлону соответствующих нормам 3-го года обучения в группах начальной подготовки программы спортивной подготовки по триатлону. Тренировочный этап углубленной спортивной подготовки является естественным логическимпродолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности триатлониста. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей. Период обучения на этапе длится 4-5 лет в зависимости от уровня результатов спортсменов. После каждого года обучения спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Результаты этих тестов и уровень спортивного мастерства, показанный на официальных соревнованиях по триатлону, являются основанием для перевода учащихся на следующий год обучения.

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

Осенняя часть подготовительного периода тренировки характеризуется плавным повышение физической нагрузки по всем показателям. Плавательная подготовка на данном этапе включает в себя 3-4 тренировки в бассейне по 1-1.5 часа каждая. Основная направленность тренировки - развитие гибкости в суставах, совершенствование техники плавания кролем на груди и спине, освоение техники дельфином и брассом и техники стартов с тумбочки и поворотов, воспитание специальных скоростных качеств и аэробной выносливости. Остальные 2-3 тренировки по 1 - 2 часа в день, посвящаются велосипедной, беговой и общефизической подготовке.

Задачи решаемые на этом этапе по легкой атлетике:

- совершенствование техники бега на средние дистанции путем применения новых, более сложных имитационных и специальных упражнений (прыжок в шаге с ноги на ногу, бег с захлестыванием голени назад и высоким поднимание бедра и т.д.);
- воспитание аэробных возможностей спортсменов (равномерный бег по пересеченной местности со средней интенсивностью 150-160 у/м);
- воспитание скоростных качеств на коротких отрезках 50-200метров (быстрое начало отрезка и плавное снижение темпа, и наоборот, плавное начало отрезка и максимально быстрый финиш, короткие отрезки на время с ходу, ускорения в гору и т.д.).

В процессе велосипедной тренировки значительно возрастает внимание к специальной силовой тренировке. Наряду с общими задачами силовой подготовки

по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в велосипедном сегменте триатлона. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

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

Первая тренировка - это плавание 1- 1,5 часа. Лучше проводить её до занятий в общеобразовательной школе, это позволит не только соблюсти последовательность видов в триатлоне, но и будет способствовать более полному восстановлению передвторой тренировкой. Специализированная подготовка пловцов на тренировочном этапе, отличается от тренировок триатлетов не только объемом и интенсивностью специализированной работы, но и более широким спектром тренировочных заданий с использованием различных технических средств и всех способов спортивного плавания.

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

Велосипедная и беговая подготовка в это же время проводятся на свежем воздухе, в недельном цикле это две беговых тренировки, два занятия на велосипеде и одна объемная комбинированная тренировка, где чередуются езда на велосипеде и бег (её лучше проводить в выходной день). Беговая подготовка плавно меняется в сторону увеличения доли аэробного бега, но сохраняя техническую часть тренировки. Специальные беговые упражнения (СБУ) и прыжковые упражнения теперь в проводятся или в подготовительной части в качестве разминки или в заключительной части беговой тренировки, где СБУ выполняются на фоне общей усталости. Основная нагрузка приходится на аэробные кроссы, чередуя бег по равнине с кроссом по пересеченной местности. Особое внимание, так же как и прежде нужно уделять индивидуализации нагрузки, для этого тренер и сами спортсмены должны четко контролировать пульсовую стоимость бегового задания.

На велосипедной подготовке, чисто технические тренировки, связанные с переходом спортсменов на специализированные гоночные велосипеды и

экипировку, чередуются с функциональными - (воспитание аэробной выносливости, силы и скорости). Тренировки теперь проводятся на дорогах с асфальтированным покрытием по возможности с не интенсивным автомобильным движением, спортсмены учатся ездить общей группой в парах, командами по 4-6 человек и просто в паре друг за другом. Весь осенний период совершенствование технических навыков езды на велосипеде происходит совместно с развитием аэробных показателей. Раз в неделю (лучше в выходной день), проводится комбинированная тренировка спортсмены сначала проводят не интенсивную велосипедную тренировку продолжительностью от 30мин до 1 часа и затем практически без отдыха (спортсмены только меняют велосипедную обувь на беговую), переходят к беговой тренировке. Общая продолжительность такой комплексной тренировки плавно увеличивается от 1 часа до 2 часов. Основная направленность - это воспитание аэробных возможностей юных триатлонистов, параллельно с этой задачей можно решать и другие: совершенствование техники в отдельных видах и воспитание скоростных качеств.

После трех недельных нагрузочных микроциклов с примерно одинаковой направленностью, необходимо проведение восстановительного микроцикла. Нагрузка в эту неделю снижается как по интенсивности, так и по объему, примерно на 30-50 процентов. Длительные аэробные задания во всех трех видах заменяются - эстафетами, спортивными и подвижными играми, что позволяет не только отдохнуть от длительных и монотонных заданий, но и способствуют воспитанию координации движения, быстроты и скорости реакции. Однако работа по совершенствованию техники плавания, бега и велосипедной езды, остается в прежних объемах.

Три нагрузочных микроцикла и восстановительная неделя составляют мезоцикл, в процессе которого решаются определенные задачи подготовки. Так первый мезоцикл с преимущественной направленностью на совершенствование технических показателей и аэробных возможностей сменяется мезоциклом силовой направленности.

Особенностью данного цикла тренировок является концентрирования внимания на силовых тренировках общей направленности. Так две вечерние тренировки полностью посвящаются развитию силы основных мышечных групп и гибкости в суставах. Первая такая тренировка планируется перед первым свободным днем отдыха. После непродолжительной разминки включающую ходьбу, бег и общеразвивающие упражнения спортсмены приступают к основной части: круговой тренировки на воспитание силы мышц верхнего плечевого пояса и туловища. Комплекс состоит из 3-6 упражнений, по 2-3 человека на каждой станции, кроме упражнений с собственным весом можно подключать задания, выполняющиеся с дополнительным отягощениями (гантели, штанга, резиновый шнур, специальные силовые тренажеры). Каждое упражнение выполняется по три подхода подряд, после чего все дружно меняются станциями. Время одного подхода варьируется от 30 секунд до 1 минуты, отдых между подходами так же составляет 30-60сек, вес подбирается индивидуально (так чтобы к концу 3-его подхода спортсмен почувствовал сильную усталость и боль в мышцах). Пауза между

упражнениями составляет не менее 5 минут, спортсмены используют это время для развития гибкости в суставах. Общее время тренировки возрастает от 30 минут до 1 часа, количество серий от 1 на первой недели мезоцикла, до 3 на последнем из нагрузочных микроциклов. Вторая тренировка силовой направленности проводится в 6 день микроцикла перед основным днем отдыха. В комплекс круговой тренировки включаются силовые упражнения для развития мышц ног.

Зимний этап общеподготовительного периода характеризуется сменой направленности беговых и велосипедных тренировок. Так одна из двух беговых тренировок целесообразно проводить в легкоатлетическом манеже. Основной задачей данной тренировки - это воспитание скоростных качеств спортсменов. С этой целью используются серии коротких отрезков (50 - 200 метров, в серии от 3 до 10 раз). Отдых между отрезками зависит от времени восстановления пульса спортсменов, у ребят до 120 у/м., у девушек до 130 у/м. Между сериями отдых может составлять 3-5 минут, с использование бега трусцой от 200 до 800 метров. Скорость отрезков также назначается индивидуально. Для чего на первых тренировках в манеже необходимо провести тестирование для определения максимального результата и пульсовой стоимости на выбранных отрезках. В течение первого мезоцикла с применением скоростных тренировок, нужно увеличивать скорость пробегания в прогрессе от 1 к 3 отрезку, с обязательным визуальным контролем, над техникой бега.

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

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

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

Нагрузка в плавании на этом этапе несколько снижается до 3 тренировок в неделю по 1 часу каждая, но приобретает более специализированный характер. В основной части тренировки спортсмены чаще применяют серии отрезков по 25-50 метров со скоростью близкой или даже выше соревновательной. Важным моментом такой тренировки - правильно подобрать время для восстановления между

отрезками. Рекомендуется спортсменов делить на примерно равные по силам группы и для каждой группы отдельно определять режимы работы, приучая спортсменов самостоятельно следить за пульсовой стоимостью работы и восстановлением, после каждой серии отрезков. В тоже время необходимо продолжать работу по совершенствованию техники плавания, но в чуть меньшем объеме и в основном в подготовительной и заключительной части урока.

Основная нагрузка в это время приходится на велосипедную подготовку. В неделю проводятся 3-4 велосипедные тренировки по 1-2 часа каждая. Подготовка в первом весеннем мезоцикле носит чисто аэробный характер с плавным увеличением объема. Тренировки по возможности проводятся на шоссе, спортсмены едут одной или двумя общими группами, сменяясь с первой позиции в группе не реже чем через 1 км, это позволяет не только поддерживать необходимый темп, но и препятствует излишнему накоплению усталости.

Беговая подготовка в период весеннего «вкатывания», носит больше вспомогательный характер, только одна тренировка в неделю полностью посвящается беговой подготовке, остальные две тренировки - это спокойные, короткие забежки сразу после основной велосипедной тренировки. Самая объемная нагрузка в году у юных триатлетов приходится на период летних каникул. Для спортсменов 1 года обучения (ТЭ) соревновательный период длиться один месяц - июль, поэтому начало каникул (июнь) можно отнести к периоду непосредственной подготовки к соревнованиям. Желательно это время проводить на тренировочном сборе в спортивно-оздоровительном лагере или спортивной базе, периодически участвуя, в местных соревнованиях по отдельным видам спорта составляющих триатлон. Работа на сборе строится с учетом всей специфики триатлона, а именно плавательная подготовка предшествует велосипедной тренировке, а беговую работу необходимо проводить после, пусть даже небольшой, но велосипедной разминки. Учитывая возраст и стаж занятий триатлоном юных спортсменов, в один тренировочный день не рекомендуется включать какую либо интенсивную работу сразу по двум отдельным видам, одна из двух последовательных тренировок должна носить чисто технический или восстановительный характер. В тоже время необходимо периодически (раз в микроцикл, перед полным днем отдыха) проводить комплексную работу в течение одного тренировочного занятия, например «связку» велосипед + бег, на отрезках (вело 1-3км + бег 400-800м), четко ограничивая количество повторений и интенсивность выполнения задания. Соревновательный период для групп 1 года обучения (ТЭ), носит больше тестовый характер. Спортсмены принимают участие в таких смежных с триатлоном видах спорта как дуатлон и акватлон на уровне спортивных школ и городских соревнований. Официальные всероссийские соревнования по триатлону для этого возраста еще не проводятся, поэтому к участию в непосредственно триатлоне, могут быть допущены, спортсмены прошедшие полный курс тренировок и имеющие достаточный уровень спортивной подготовленности. Дистанцию для этого возраста рекомендуется подбирать исходя из местных условий для проведения триатлона. Избегая рек с течением, и сильно пересеченной местности. Как обычно, в конце очередного годичного цикла тренировок, проводятся тестирование по сдаче

контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Последний месяц лета спортсмены используют для активного отдыха и самостоятельных тренировок по индивидуальному плану.

Этап спортивной подготовки тренировочных групп 2 года обучения по своей схеме мало чем отличается от предыдущего годичного цикла тренировки, плавное повышение тренировочной нагрузки составляет примерно 10 -15 процентов. В начале учебного года спортсмены основное внимание уделяют повторению и совершенствованию технических навыков приобретенных ранее. Недельный цикл практически полностью повторяет прошлогоднюю схему тренировок, увеличение нагрузки на 2 часа в неделю происходит за счет увеличения объемов беговой и велосипедной подготовки.

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

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

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

Велосипедная подготовка, на специализированных велосипедных станках с возможностью регулирования нагрузки, так же позволяет в зимний период совершенствовать силовые показатели непосредственно на велосипеде. Специально-подготовительный этап подготовительного периода отличается большей продолжительностью (с начала марта), первоначально велосипедная подготовка проводится по кроссовым трасам на велосипедах МТБ, а в дальнейшем переносится

на шоссе, это позволяет значительно раньше набрать минимально необходимый километраж аэробной езды. Дальнейшая весенняя подготовка мало чем отличается от соответствующего периода прошлогоднего цикла тренировок.

Соревновательный период начинается в конце мая, и длится до середины августа. В начале периода юные триатлеты принимают участие в соревнованиях по велосипедному спорту, легкой атлетике и дуатлону, где не преследуются задачи показать максимально высокий результат - главное совершенствование технико-тактического мастерства не посредственно в соревновательном упражнении.

Если температура воды позволяет, то уже в конце июня спортсмены принимают участие в контрольных соревнованиях непосредственно по триатлону на дистанции вдвое короче официальной (плавание 150 м. + велогонка 4км. + бег 1 км). Такие же старты по возможности нужно организовывать в конце каждого недельного микроцикла тренировок, причем на каждый старт необходимо ставить какую-нибудь маленькую, но конкретную цель, например: максимально быстро проплыть плавательную дистанцию, быстро пройти транзитную зону, хорошо отработать только велосипедную или беговую часть дистанции. Это позволит научить спортсменов концентрации усилий и внимания на отдельных элементах триатлона, что в дальнейшем позволит весь триатлон пройти максимально быстро и без технико-тактических ошибок.

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

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

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

Второй макроцикл начинается в условиях учебно -тренировочного сбора, это связано с необходимостью активно включать в подготовку велосипедную тренировку на шоссе. Подготовительный период на этом этапе носит специализированный характер. Основной соревновательный период начинается в

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

Плавательная работа, как и прежде, проводится утром и состоит из 4 - тренировок по 1.5 часа каждая и одной, чаще контрольной тренировки, продолжительностью 1 час. Количество и соотношение велосипедных и беговых тренировок сильно зависит от периода подготовки и конкретных задач, и может быть увеличено в сторону одного или другого вида (см. Приложение № 8). А так в основном это по две тренировки на каждый вид, длительностью до 2 часов, одна восстановительная тренировка и одна комплексная тренировка продолжительностью до 3 часов.

Задачи подготовительного периода первого макроцикла сводятся к созданию аэробно - силовой базы для перехода на более высокий уровень функциональной готовности во втором годичном макроцикле. Плавательная подготовка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличатся от соревновательных. Это предполагает широко использовать все виды спортивного плавание, разнообразные вспомогательные технические средства и специально-подготовительные упражнения. Основные работы включают в себя комплексное плавание, аэробные отрезки с применением лопаток, ласт и других технических средств. Работа над совершенствованием техники плавания проводится на скоростях близких к соревновательным. Большое внимание уделяется упражнениям для формирования оптимального темпа и длины плавательного шага. Практически раз в неделю проводятся различные функциональные и технические тесты по плаванию, необходимые для контроля над «усвоением» спортсменами предложенных нагрузок. Так же, периодически все триатлеты учувствуют в городских и областных соревнованиях по плаванию на различных дистанциях. Велосипедная подготовка в осенний период полностью повторяет прошлогоднюю схему тренировок, только теперь участвуя в соревнования по велокроссу, кроме технических задач, ставятся и функциональные задачи - показать оптимальный для своего уровня готовности результат. Беговая тренировка в начале учебного года решает задачи подготовки опорно-двигательного аппарата и создание аэробной базы. С этой целью используются различные прыжковые упражнения, аэробный кросс по пересеченной местности, ускорения по песку, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

Вторая часть подготовительного этапа первого макроцикла имеет задачу приобретения необходимого для данного периода уровня готовности в плавании и беге. С этой целью в основную часть тренировки по плаванию включаются задания, выполняемые на скоростях близких и даже выше соревновательных. Пульсовая стоимость этих упражнений в конце серии должна приближаться к индивидуальным

максимальным показателям, поэтому главное внимание надо уделять времени восстановления после каждой серии и при необходимости, вовремя регулировать нагрузку. Наиболее характерные плавательные задания для развития скоростной выносливости: 2-3 серии 10-12 х 25 в/с отд.15-30 с, между сериями 200-400 в/с + н/с,3 серии 4-8 х 50 в/с, отд. 15-30 с, между сериями100-200 в/с,р. + н/с,н.4 серии 2-4 х 100 в/с, отд. 30-45 с, между сериями 300-600 св-но.1-2 серии 2-6 х (100в/с,р.+50вс,к.) отд.30-45 с, между сериями 200-300 в/с,р.-н. (Сокращения и условные обозначения: в/с - вольный стиль, н/с- кроль на спине, р.- с помощью одних рук, н.- с помощью одних ног, к.- в полной координации, отд.- отдых между отрезками. Скорость проплывания отрезков определяется индивидуально по результатам контрольного теста -плавания на 400м. Для отрезков 150-200метров берется средняя скорость на 400м, для отрезков 100 и 50 м от средней скорости нужно отнять 1.5-2 с и 2.5-3 с соответственно. Интервалы отдыха или режимы плавания постепенно снижаются. Кроме указанных заданий существует еще много похожих упражнений, очень подробно описанных в специальной литературе по спортивному плаванию. Для своевременных внесения изменений в скорость прохождения отрезков, необходимо хотя бы раз в мезоцикл проводить соответствующие тесты.

Основная беговая работа в зимнем периоде проводится в легкоатлетическом манеже, одна из двух тренировок посвящается совершенствованию техники бега и развитию скоростно-силовых качеств - при помощи СБУ, упражнений с барьерами, прыжковых и силовых заданий и ускорений на 50-200метров. Вторая беговая тренировка в микроцикле служит для развития специальной скоростной выносливости. Вот некоторые из упражнений, применяемых для решения этих задач:2-5 х 800-1600 м переменного бега 200-400м - аэробно + 200-400 м. быстро! Между отрезками 200-800 св-но; 2-3 серии 5-10 х 200-400 м отд.100-200 трусца, между сериями 400-800 св-но; 1-3 серии 3-6 х 600-900 м прогрессивного бега 400-600-аэробно + 200-300 быстро! Между сериями 400800 трусцы. Так же ориентиром для начала следующего в серии отрезка, служит восстановление пульса до 120 - 130у/м. Скорость выполнения интенсивных отрезков определяется индивидуально по максимальному результату спортсмена на 1 км и 3 км.

Велосипедная тренировка в зимний период направлена на поддержание и совершенствование технической и специализированной силовой подготовки. В это время применяются задания на специальных силовых тренажерах и велосипедных станках. Аэробная выносливость зимой развивается за счет лыжной подготовки, свободных беговых кроссов и велосипедной подготовки на МТБ. Второй макроцикл, имеющий специализированную направленность, начинается в середине марта. Спортсмены после двух недель активного отдыха в переходный период, приступают к занятиям, имея хорошую базу специальной аэробной и силовой выносливости в плавательной и беговой подготовке. Подготовительный период начинается в условиях учебно-тренировочного сбора на юге нашей страны или в других теплых странах. Это необходимо для проведения качественной велосипедной подготовки на шоссе. Первые два микроцикла УТС велосипедная подготовка носит аэробно - развивающий характер, основные упражнения - это равномерная, аэробная езда в

общей группе или большими командами в основном по равнинному рельефу. На третьем микроцикле уже планируется индивидуальная силовая работа на пологих подъемах длиной от 1 до 3 км количество отрезков от 5 до 10 раз, важно выполнять эту работу на чисто аэробных пульсах. В дальнейшем подбираются более крутые подъемы, работа может носить и переменный характер аэробные отрезки чередуются с интенсивными или в конце аэробного отрезка в гору выполняется ускорение 200-500м до максимальных показателей пульса. На равнинных участках шоссе широко применяется работа в командах по 4-6 человек со сменой первой позиции через 300-500метров. Отрезки и интенсивность упражнения подбираются исходя из конкретных задач подготовки. Плавательная и беговая работа в это время носит стабилизирующий характер, в основном применяются упражнения для совершенствования техники и поддержания аэробного уровня готовности. Во второй мезоцикл тренировочного сбора подготовка приобретает комплексный характер, так в одном тренировочном занятии может сочетаться плавательная и велосипедная работа, велосипедная и беговая тренировка. Проводятся серии контрольных тестов по плаванию, бегу и «связке» велосипед + бег, на дистанциях близких по своим параметрам с соревновательными.

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

Учебный год тренировочных групп 3-5-го годов обучения строится исходя из Всероссийского календаря соревнований по триатлону. Годичный цикл тренировок имеет, как и на предыдущих этапах, два макроцикла подготовки с коротким зимним (1 месяц) и длинным (3-5 месяцев) летним соревновательным периодом. Обще-подготовительный период первого макроцикла начинается с середины сентября. Первые две недели происходит плавное повышение аэробной нагрузки в плавание и в беге, с применением разнообразных технических упражнений. Следующие два - три месяца работы полностью подчинены задачам, целенаправленного повышения уровня аэробных возможностей организма спортсменов. Три из пяти плавательных тренировок носят чисто аэробный характер. Продолжительность этих тренировок достигает 2-ух часов и более. Главное задание включает длинные отрезки от 1 до 3 км беспрерывного плавания. Отрезки могут включать в себя элементы комплексного плавания, плавание на задержки дыхания, работы с помощью одних ног или рук, с применением лопаток и других технических средств, отдых между отрезками не более 1 минуты и служит в основном для смены плавательного оборудования. Главное методическое условие это сохранения полной «аэробности» упражнения,

пульсовая стоимость задания в пределах 120-150 у/м. Остальные две тренировки по плаванию, чтобы исключить сохранения двигательного стереотипа характерного для медленного плавания, посвящаются совершенствованию техники плавания на соревновательных скоростях и развитию скоростных способностей.

Основные беговые нагрузки, так же служат развитию аэробных качеств. Две объемных беговых тренировки, которые лучше развести по дням с большими плавательными нагрузками, проводятся на улице, объем бега нужно в течение двух микроциклов довести до 2 часов медленного кросса и желательно по грунтовым дорогам (пульс 120-150у/м). Необходимость проведение таких тренировок, именно в этом возрасте, доказал еще в середине девяностых годов прошлого века - заведующий лабораторией фундаментальных проблем теории физической и технической подготовки спортсменов высшей квалификации Российской государственной академии физической культуры; профессор кафедры естественнонаучных дисциплин и информационных технологий РГАФК, кандидат биологических наук, ***Селуянов В.Н.*** *«Для увеличения объема сердца используются длительные тренировки на пульсе, соответствующем максимальному ударному объему. Этот показатель индивидуален. Обычно ударный объем начинает резко расти при пульсе 100, к 120 сильно увеличивается, у некоторых растет до пульса 150. Длительная тренировка при максимальном ударном объеме - это, условно говоря, упражнения на «гибкость» для сердца. Мышцы гонят кровь, и сердце этим потоком крови начинает растягиваться. Следы такого растягивания остаются, и постепенно сердце значительно увеличивается в объеме».*Одновременно с этими тренировками одну тренировку по бегу нужно проводить в легкоатлетическом манеже. Основанная работа - совершенствование техники бега, с помощью прыжковых упражнений, СБУ, упражнений с барьерами и закрепления технически правильного навыка на отрезках от 200 до 600 метров с соревновательной скоростью (на 2 км). Параллельно с развитием аэробного потенциала спортсменов, необходимо хотя бы два раза в неделю, лучше вечером после не объемной тренировки, проводить короткие силовые тренировки на основные группы мышц. На одной тренировке - верхний плечевой пояс и руки, на другой ноги (мышцы передней, задней поверхности бедра и икроножные), а упражнениями на мышцы спины и пресса можно заполнять отдых между сериями основных заданий. «во *время тренировок, направленных на увеличение ударного объема сердца, необходимо поддерживать силу основных групп мышц. Для этого существуют очень простые пути. Продолжая тренироваться по 5 - 6 часов в день, (неважно на чем - велосипед, лыжи, лыжероллеры, плавание - это не имеет значения), обязательно нужно выполнять статодинамические упражнения для основных мышечных групп (лучше на ночь). Необходимы две суперсерии, как мы называем, это будет тонизирующая работа, и она будет держать мышцы».* ***Селуянов В.Н.*** *1996г.*

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

имеет сугубо специализированный характер, т.е. участие в зимнем триатлоне уже не планируется. Спортсмены принимают участие только в соревнованиях по акватлону и отдельно по плаванию и бегу, на дистанция близких к соревновательным, дляданного возраста. По итогам Первенства России по акватлону и итогам прошедшего сезона формируется юношеская сборная команда России по триатлону для целенаправленной подготовке в условия тренировочного сбора. Второй макроцикл - непосредственного становлении спортивной формы, как и на прошлых этапах, желательно начинать в условиях теплого климата на тренировочном сборе. На первом мезоцикле основную часть аэробной тренировки берет на себя велосипедная подготовка. Объем велотренировок планомерно повышается, достигая 2-3 часов к концу второго микроцикла. Основанные интенсивные нагрузки в это время планируются в плавательной и беговой подготовке. Сюда входит весь арсенал специализированных заданий, по этим видам спорта непосредственно отвечающий за результат, но с учетом всей специфики триатлона. Второй мезоцикл специально - подготовительного периода включает в себя серию тренировочных стартов по дуатлону и триатлону. Эти соревнования необходимы для совмещения всех звеньев триатлона в одном соревновательном упражнении и отработки переходов с одного вида на другой. Как уже отмечалось выше, задачи тренировочного этапа 5-ого года обучения концентрируются на достижении определенного спортивного результата на официальных соревнованиях по триатлону и выполнению конкретных спортивных разрядов, так как спортсмены, не показавшие необходимого уровня готовности, не могут быть переведены на этап совершенствования спортивного мастерства. Поэтому соревновательный период полностью подчинен задаче - правильной подводки к основным стартам сезона. Мезоцикл заключительной подготовки к основным соревнованиям сезона, включает два микроцикла непосредственной подводки к старту и восстановительный цикл, с обязательным планированием самых эффективных средств восстановления. Подробно, схему непосредственной подводки к главным стартам сезона, мы опишем на следующих этапах многолетней тренировки.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Основные Цели этапа ССМ:

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

Задачи подготовки на этапе ССМ:

- совершенствование технического мастерства непосредственно соревновательного упражнения;
- целевое повышение уровня аэробных возможностей;
- формирование тактического мышления;
- планомерность подготовки спортсмена к максимальным нагрузкам
- совершенствование техники отдельных видов и тактики триатлона в целом;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) предназначен для

спортсменов, выполнивших первый спортивный разряд и контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов. Этап совершенствования спортивного мастерства в триатлоне занимает 2 года. 1 -ый год обучения - это летние спортсмены последний год выступающие в категории юноши и девушки и 1 год обучения 17-19 лет, это уже юниорская группа, выступающая на дистанции вдвое длиннее, чем юношеская. Основной принцип тренировочной работы на этапе (ССМ) – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки триатлета. Годичный цикл состоит из одного макроцикла с продолжительным подготовительным периодом и длительным соревновательным периодом. Переходный период, как и раньше, занимает от 2-4 недели.

В подготовительном периоде выделены следующие этапы:

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

В соревновательном периоде выделены следующие этапы:

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

В переходном периоде выделены следующие этапы:

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

Годичный цикл тренировок на этапе ССМ

Недельная нагрузка на этом этапе возрастает сразу на 4 часа. Типичный 7 -дневной микроцикл, включает в себя 6 дней двух разовых тренировок продолжительностью от 1.5 до 3 часов и один целый день отдыха, с обязательным проведением восстановительных мероприятий (сауна, массаж и др.)

Задачи базового периода подготовки идентичны прошлогодним задачам: вначале укрепление связок и опорно-двигательного аппарата, затем повышение аэробных возможностей юных спортсменов. Принципы построение тренировок на этом этапе и методические особенности подробно описаны в предыдущей главе. Особенностью этого периода подготовки является увеличение аэробных объемов на 10 -15 процентов по сравнению с прошлым годом (см. Приложение № 10).

Второй этап общеподготовительного периода - развивающий составляет 1,5-2 месяца (январь-февраль). Работа на этом этапе строится по индивидуальным планам подготовки. Для этого на первом микроцикле тренировок проводятся серии тестов по плаванию и бегу с целью определения индивидуального уровня подготовленности, а именно определяется плавательная и беговая скорость, и пульсовая стоимость - аэробного и анаэробного порогов обмена (ПАНО). В дальнейшем все основные плавательные и беговые работы (уже описанные на

предыдущих этапах) строятся с учетом индивидуальных показателей ПАНО. Развивающий этап обще-подготовительного периода заканчивается участием в Первенстве Россини по акватлону, где спортсменам нужно показать, необходимый для данного периода, уровень готовности в плавании и беге. Специально-подготовительный период групп 1 -го года этапа ССМ имеет ряд особенностей в подготовке:

- увеличение объема комплексной подготовки;
- индивидуализация нагрузки по объему и интенсивности;
- увеличение объема специализированных интенсивных форм тренировочной работы;
- совершенствование специальных физических качеств в структуре соревновательного упражнения.

Так же как и на прошлогоднем этапе, во второй мезоцикл комплексного периода планируется участие в соревнованиях по дуатлону и триатлону. Практика триатлона показывает, что спортсмены, как правило, не в состоянии в тренировке достичь тех скоростей, которые они демонстрируют в соревнованиях (недостаточная мотивация, физическая мобилизация, психологический настрой, отсутствие соперников, необходимой целеустановки и т. д.). Поэтому соревнования на данном этапе, рассматриваемые как средство специализированной подготовки. Основной соревновательный период начинается в середине мая и может продлиться, до середины октября. Такой длительный период невозможно сохранить, одинаково высокий, уровень соревновательной готовности. Для этого необходимо тщательно спланировать микроциклы развития и подержания спортивной формы, подобрать необходимое количество контрольных и восстановительных микроциклов. Ряд соревнования на этом этапе носят тренировочный характер. Спортсмены выявляют свои слабые и сильные стороны и в дальнейшем концентрируют внимание на них. Отрабатываются прохождения транзитной зоны (смена одного вида на другой). Так же учатся применят различные тактические варианты прохождения триатлона. Основной этап соревновательного периода связан с основными стартами сезона в этой возрастной группе - юношеском Первенстве России и юношескому Первенству Европы по триатлону. Подготовка к этим стартам требует индивидуального подхода и именно в этом возрасте спортсмены должны попробовать различные схемы подведения к главным стартам сезона, что бы в дальнейшем уже иметь четкое представление об необходимых условиях для успешного выступления на соревнованиях различного уровня. В конце соревновательного сезона, когда основные задачи по своей возрастной группе уже решены, можно попробовать 1 -2 старта на юниорской дистанции. Выступление с юниорами на дистанции предстоящего года помогут спортсменам и набраться уверенности в собственных силах, и выявить слабые стороны на более длиной дистанции, что в любом случае поможет психологически подготовится к предстоящим нагрузкам. Переходный период состоит из 1-2 недель активного отдыха. И 1-2 недель плавного врабатывания в следующий годичный цикл тренировок.

Активная тренировочная работа в годичном цикле начинается в ноябре и заканчивается в середине сентября. Подготовительный период длится примерно 6

месяцев и заканчивается в апреле, соревновательный период (май - сентябрь) 5 месяцев и переходный 3-4 недели.

Обще-подготовительный, базовый этап, подготовительного периода это 2 месяца (ноябрь-декабрь) состоит из двух мезоциклов (3 недели объемных тренировок + 1 неделя восстановительного характера). В течении первого микроцикла проводится тестирование в плавании и в беге, где определяется уровень ПАНО и максимальная скорость каждого спортсмена.

На протяжении всего обще-подготовительного этапа, тренировки направлены на приобретение и укрепление общей физической подготовленности. Основное внимание уделяется совершенствованию элементов техники в плавании и беге, улучшению скоростных качеств, воспитанию общей выносливости, силы, гибкости. В плавании в этот период планируется 4-5 тренировок в неделю по 1.5-2 часа, 30-40% составляет компенсаторное плавание, 45-55% аэробная работа (пульс 130-160у/м и 10-15% интенсивная нагрузка в смешанном аэробно-анаэробном режиме(пульс 165-180 у/м). Работа над техникой составляет 25 -30% от общего объема и включает в себя специальные упражнения во всех зонах интенсивности. Общий объем в плавании 12-15 км в неделю.

Беговая тренировка проводится 5 раз в неделю, объем за неделю возрастает от 40 до 60 км, из них 3035% приходится на легкий восстановительный бег, 50-60% аэробный объем и 5-10% интенсивная нагрузка на уровне ПАНО. Силовая подготовка в обще-подготовительном периоде достигает 3х часов в неделю на мышцы верхнего плечевого пояса и рук и 2х часов на мышцы ног и туловища. Основная направленность - это развитие силы медленных мышечных волокон за счет применения статодинамических упражнений. Второй обще-подготовительный (развивающий) этап, подготовительного периода начинается с мезоцикла углубленной направленности на плавательную подготовку и составляет 3 недели (январь). В плавании количество тренировок увеличивается до 6 раз в неделю, объем возрастает в 1.5-2 раза. Меняется характер нагрузки, 30-35% занимает работа в смешанном и анаэробном режиме. Спортсмены участвуют в нескольких контрольных соревнованиях по плаванию на различных дистанциях. Беговая тренировка в этот период носит базовый характер с преимущественным применением аэробных кроссов, но раз в неделю включается работа в смешанном и анаэробном режиме. Силовая подготовка сокращается, как в плавании, так и в беге до 1.5 часов в неделю и добавляется велосипедная тренировка на специальных тренажерах и велосипедных станках, постепенно увеличиваясь до 2 -3х часов в неделю.

Второй мезоцикл развивающего этапа начинается после восстановительного микроцикла в начале февраля, также составляет 3 недели и имеет преимущественную направленность на беговую подготовку. Задачи этого этапа подготовки предусматривают непосредственное становление спортивной формы в беге и плавании в объеме соответствующему данному периоду подготовки. Беговые тренировки планируются 6 раз в неделю. Объем сохраняется на уровне 50 -60 км в неделю, но заметно увеличивается до 20-25% доля работы в смешанном и анаэробном режиме в основном за счет сокращения аэробных кроссов до 40 -45%,

восстановительная нагрузка остается на том же уровне 3540%. Плавательные объемы снижаются до 20 км в неделю, но тренировки сохраняют свою специальную часть, включающую в себя избирательное воздействие на скоростно-силовую подготовку; увеличение мощности и эффективности гребковых движений. Доля интенсивной работы сохраняется на уровне 25% от общего объема. Также в этом мезоцикле увеличивается силовая велосипедная подготовка на специальных силовых тренажерах до 3х часов в неделю и до 2х часов работы на велосипедных станках, последняя в основном направлена на совершенствование техники педалирования.

В конце данного периода сильнейшие спортсмены принимают участие в юниорском первенстве России по акватлону. Данные соревнования являются отборочными на централизованный тренировочный сбор в составе юниорской сборной команды России и служат для контроля уровня подготовки спортсменов в плавании и беге.

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

Последний мезоцикл подготовительного периода приходится на апрель месяц и характеризуется комплексной направленностью тренировок. Структура тренировочного дня строится с учетом последовательности видов в триатлоне. Беговая работа проводится непосредственно после велосипедной тренировки, широко применяются контрольные упражнения по схеме: велосипед + бег, и плавание + вело. Велосипедная тренировка занимает свыше 50% общего тренировочного времени. Интенсивный километраж составляет 20-30% общего объема, из них 15-18% составляет работа силовой направленности (езда в гору), 10 - 12% скоростная работа в командах и индивидуально на равнинных отрезках.

Соревновательный период в триатлоне отличается не только большой продолжительностью с обязательным поддержанием спортивной формы в течении всего периода, но также необходимостью концентрации на 1 -2х главных соревнованиях года (юниорское первенство России, первенство Европы и Мира). Количество мезоциклов в соревновательном периоде непосредственно зависит от календаря соревнований, но обычно это 1 -2 мезоцикла непосредственной подготовки к основным стартам сезона и 2-3 мезоцикла контрольно-тренировочных соревнований. Общий объем нагрузок в соревновательном периоде меньше, чем в подготовительном на 25-30%. Повышение уровня спортивной подготовленности происходит за счет участия в соревнованиях и проведения 1 -2х интенсивных и развивающих тренировок в середине недельного микроцикла. Контрольно-тренировочный мезоцикл, как правило, состоит из 3-4х недельных микроциклов, включающих 2-3 соревнования по триатлону на которых спортсмен решает частные

задачи подготовки к главным соревнованиям года. Мезоцикл заключительной подготовки к основным соревнованиям сезона, включает два микроцикла непосредственной подводки к старту и восстановительный цикл, с обязательным планированием самых эффективных средств восстановления.

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

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

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Основные цели этапа ВСМ:

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

Основными задачами этапа ВСМ являются:

-освоение нагрузок, характерных для этапа ВСМ;

-совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;

- совершенствование индивидуального мастерства;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовленности.
- выполнение нормативов МС и МСМК;
- подготовка кандидатов, входящих в состав сборной команды России;
- воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов на российском и международном уровнях.

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

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

Группы ВСМ формируются из числа перспективных триатлетов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивший норматив кандидата в мастера спорта и являющимся кандидатами в сборную команду края или федерального округа. Продолжительность первого этапа - 3 года. Возраст спортсменов 20 - 23 года соответствует молодежной категории «Андеры» для спортсменов до 23 лет. Данная категория была специально выделена для обеспечения плавного перехода из

молодежного, любительского спорта во взрослый, профессиональный спорт. Продолжительность заключительного этапа не ограничивается, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего мастерства.

Годичный цикл подготовки этапа ВСМ может включать в себя один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря всероссийских и международных соревнований по триатлону. Так основные старты сезона Чемпионаты и Первенства Европы и Мира по времени могут быть удалены друг от друга на два-три месяца. Но в основном, из-за необходимости участия в кубковых турнирах (Кубок Европы и Мира) с многочисленными этапами в течение 5-7 месяцев, в триатлоне высших достижений годичный цикл состоит из базового и специализированного подготовительного периода, продолжительного соревновательного периода и переходного периода с необходимость максимально - полного восстановления.

Этап базовой подготовки для групп ВСМ обычно начинается в ноябре, участием в тренировочном сборе (ТС) по общей физической подготовке. ТС проводят в условиях среднегорья на высоте от 800 до 1600 метров над уровнем моря. Тренировки строятся по принципу индивидуального подхода к каждому спортсмену. Функциональная подготовка направлена на совершенствование и индивидуализацию техники плавания и бега, развитие аэробной выносливости, а так же на увеличение силового потенциала мышечных групп непосредственно задействованных в соревновательном упражнении по триатлону.

Объемы аэробной плавательной нагрузки плавно возрастают до 5 -6 км за тренировку, увеличивается и объем специальной силовой работы в воде с применением различных технических средств и оборудования. Развивающие (интенсивные) работы на длинных отрезках и соревновательных скоростях, на данном этапе практически не используются. Уровень плавательной готовности в основном поддерживается за счет использования скоростных заданий всеми способами плавания на коротких отрезках по 25-75 метров, объединенные в серии по 10-20 раз с интервалом отдыха от 30 до 10 сек.

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

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

Важным составляющим спортивной подготовки на этом этапе является силовая тренировка. Необходимо тщательно подобрать силовые упражнения с использованием различных отягощений и специальных тренажерных устройств, на те группы мышц, которые непосредственно принимают участие в соревновательном упражнении по триатлону. Упражнения выполняются в виде суперсерий: 30-45 секунд длится упражнение до сильной усталости и боли в мышце. Режим

сокращения мышц - без полного расслабления (статодинамический). Интервал отдыха 30-45 секунд. И так три раза подряд. Затем переходишь на другую группу мышц и так 3-4 упражнения на разные мышечные группы в одной тренировке. После чего следует отдых в течение 10-15 минут, который можно использовать для развития гибкости и подвижности в суставах. Таких 3-5 серий составляют хорошую развивающую тренировку. Начинать надо с одной суперсерии. Восстановление мышц требует 7-10 дней, поэтому развивающая силовая работа должна выполняться 1 раз в неделю и один раз выполняется тонизирующая тренировка, состоящая из одной суперсерии на каждую группу мышц. После двух - трех микроциклов с использованием силовой работы необходимо сделать перерыв в развивающих тренировках на 1 -2 микроцикла, с сохранением только тонизирующих тренировок.

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

Схема построения мезоцикла специальной направленности в триатлоне была предложена, а в дальнейшем повсеместно взята на «вооружение», тренерской бригадой г. Москвы ***(Д.А. Бутков, А.Е.Фетисов) -*** Мезоцикл (комплексной тренировки) строится по принципу классической годичной периодизации тренировки: вначале 1 -2 базовых (объемных) микроцикла, затем развивающий микроцикл, дальше контрольно-соревновательный и восстановительный микроциклы. Каждый микроцикл состоит из 5- дней одинаково направленных тренировок.

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

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

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

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

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

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

После дня отдыха завершающего развивающий микроцикл, следует 5 -дневка контрольно-соревновательной направленности. На этот микроцикл планируется участие в соревнования по плаванию, велосипедному спорту, бегу или дуатлону. При отсутствии возможности учувствовать в таких соревнованиях, проводятся контрольные тесты для определения уровня готовности на данный момент. В плавании это тест 5* 200 кролем на груди, с прогрессивно возрастающей до максимальной скорости, прохождения отрезков или просто отрезки от 400 до 1500 метров на время.

Велосипедные тесты проводятся в командах по 4-6 человек, парой или индивидуально на отрезках от 5 до 20 км, так же возможно построение теста, где последовательно триатлеты стартуют сначала в команде, потом парами и наконец индивидуально. Беговые тесты проводимые в стандартных условиях легкоатлетического стадиона так же могут быть очень разнообразны: (5 -12 км - с максимальной или заданной (по скорости или пульсу) интенсивностью).

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

Следующий мезоцикл по своей схеме практически повторяет первый, с плавным возрастанием объемов и интенсивности заданий. По окончанию УТС спортсмены принимают участие в традиционном Чемпионате Росси по акватлону, результаты которого служат, как ориентиры соревновательных скоростей по плаванию и бегу для последующей подготовки.

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

включается подводящий микроцикл: с целью восстановления и планомерной подводки к соревнованию.

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

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

В заключительный этап годичного цикла тренировок - переходный период, наряду с активным отдыхом, необходимо планировать весь комплекс восстановительных, медико-биологических процедур и тестов для профилактики и своевременного лечения возможных спортивных травм и болезней.

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

15.Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта

Этап начальной подготовки

Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120/180		
История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных

			умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой 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 техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	- 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированное ". Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное 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,	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути

нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных

восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ пп	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	5
11	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
12	Мяч набивной (медицинбол) 3 кг	штук	3
13	Мяч футбольный	штук	1
14	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	2
15	Набор слесарных инструментов	комплект	1
16	Насос для подкачки покрышек	штук	2
17	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
18	Планшет	комплект	1
19	Покрышки	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 велосипедов (смазки, спреи, щетки)	комплект	4
25	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
26	Тормоз ободной	комплект	1
27	Тормозные колодки	комплект	20
28	Тросы и рубашки переключения	штук	100
29	Цепи с кассетой	комплект	20
30	Чашки рулевые	комплект	10
31	Шатуны разных размеров	комплект	1
32	Эксцентрик	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ пп	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2	Велостанок	штук	На	-	-	1	3	1	2	1	2

	универсальный		обучающегося								
3	Запасные колеса шоссейные	комплект	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	На обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
5	Покрышки для различных условий трассы	комплект	На обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ пп	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1	Беруши		на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Велоперчатки		На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3	Велорубашка		На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Велотрусы		На обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
5	Велотуфли		На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Велошлем		На обучающегося	1	2	1	2	2	2	2	2
7	Костюм (комбинезон) для плавания		На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8	Костюм спортивный тренировочный		На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Кроссовки легкоатлетические		На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10	Купальник (для женщин)		На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11	Обувь для бассейна		На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Очки защитные		На обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
13	Очки для плавания		На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
14	Плавки (для мужчин)		На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
15	Полотенце		На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

16	Футболка спортивная		На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17	Шапочка для плавания		На обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
18	Шорты спортивные		На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие бассейна 25 м или 50 м;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021,

регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта"", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации обеспечивается путем прохождения курсов повышения квалификации, профессиональной переподготовки, саморазвитием, обмена опытом среди коллег.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Литература

1. Браунли А., Браунли Д. Плыть, ехать, бежать. Путь к олимпийскому пьедесталу в триатлоне. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 258 с.
2. Данилова Н. Христофоров А., Вериго Л., Архипкина Н., Лучискенс Т. Триатлон: теория и практика тренировки. – Сибирский федеральный университет, 2015. - 310 с.
3. Захаров А. А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / - М: Советский спорт, 2005 -160 с.
4. Ивочкин В.В., Травин Т.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н.,/ Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-спортивных школ, специализированных детско-спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2007. - 108 с.
5. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В./ Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-спортивных школ, специализированных детско-спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008.-216 с.
6. Клайон М., Джекобсон Т. Анатомия триатлона. – М: Попурри, 2013. - 216 с.
7. Лучискенс Т. В., Христофоров А. Н. Триатлон (Плавание - Велосипед - Бег): программа для СДЮСШ и ШВСМ. - Красноярск, 2007.— 36 с.
8. Макдугл К. Рожденный бежать. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2009. – 215 с.
9. Никитушкин В. Г. — Современная подготовка юных спортсменов. Глава №3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами. // Современная подготовка юных спортсменов.- М.: Москомспорт, 2010.- 112 с.

10. Сысоев И., Куленков О. Триатлон. Олимпийская дистанция. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 290 с.
11. Фрил Д. Библия триатлета/Джо Фрил; перевод с англ. Павла Миронова - М.: Манн, Иванов и Фербер,2011.- 496 с.

Интернет-источники

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru).
2. Министерство физической культуры и спорта Пермского края (http://sport.permkrai.ru/).
3. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru).
4. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org).
5. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/).
6. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/).
7. Федерация триатлона России (http://www.rustriathlon.ru/).
8. Журнал «Теория и практика физической культуры». (http://teoriya.ru).
9. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте. http://podhod.nm.ru/modern.html.
10.Спортивная медицина - информационный интернет-портал. http://www.SPortmedicine.ru/.
11. Статьи «Велоспорт». http://shosser.ru/articles.
12. Теория и методика физического воспитания и спорта. http://www.fizkulturaisport.ru/.
13. Техника Бега от Николая Романова.http://www.posetech.com/.
14. Технология спортивной тренировки. http://ts.SPortedu.ru/.

Нормативно-правовые документы

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325).
2. Правила вида спорта «триатлон» утв. приказом Минспорта России от 11.08.2017 № 743.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».
5. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 №134-н «О порядке организации оказания медицинской помощи лица, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и

(или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

6. Приказ Министерства физической культуры и спорта Пермского края от 08.10.2018, СЭД-41-01-02-428 «Об утверждении Порядка осуществления контроля за соблюдением стандартов спортивной подготовки в Пермском крае организациями, осуществляющими спортивную подготовку».
7. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утв. приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125).
8. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
9. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утв. приказом Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999.
10. Правила обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований. Постановление правительства РФ от 18.04.2014 № 353.
11. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблей от 20.11.1989.
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утв. приказом Минспорта России от 02.11.2022 №906.

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12		10		4	1
1.	Общая физическая подготовка	109	125	109	112	125	183
2.	Специальная физическая подготовка	125	187	400	468	624	882
3.	Спортивные соревнования	-	-	29	56	87	133
4.	Техническая подготовка	62	84	146	187	237	233
5.	Тактическая подготовка	2	3	8	23	30	42
6.	Теоретическая подготовка	2	2	8	20	27	34
7.	Психологическая подготовка	2	3	6	13	30	40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5	12	17	23
9.	Инструкторская практика	-	-	5	10	12	15
10.	Судейская практика	-	-	2	9	13	18

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	13	19	28
12.	Восстановительные мероприятия	5	5	6	13	27	33
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Формирование ценностного отношения к труду (младший школьный возраст)	Викторина «Каждая профессия важна»	сентябрь
1.2.	Развитие личностного смысла в приобретении познавательного опыта и интереса к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта	Тематические беседы с тренерами Оформление уголка в фойе учреждения по профориентации Страничка на школьном сайте Экскурсии в другие спортивные учреждения	в течение года
1.3.	Приобретение первоначального опыта в сфере профессиональной деятельности, коррекция профессиональных планов, оценка готовности к избранной деятельности	Приобретение судейского опыта на соревнованиях в качестве юного судьи Оказание помощи тренерам в период проведения учебно-тренировочных занятий Групповое и индивидуальное профконсультирование в рамках взаимодействия с СУЗами, ВУЗами Посещение с родителями Дня открытых дверей профессиональных учебных заведений	в течение года в течение года апрель-май
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Формирование понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни	Беседы с тренерами о здоровом образе жизни, оформление информационных стендов по тематике	октябрь апрель
2.2.	Ознакомление с понятием «гигиена», ее значимости в жизни спортсмена	Разработка памяток о важности гигиены спортсмена Беседы с тренерами	сентябрь в течение года
2.3.	Ознакомление с принципами рационального питания спортсменов	Размещение информации о правильном питании на сайте учреждения Беседы с родителями об особенностях питания спортсменов Встреча с врачом-диетологом	в течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Формирование духовно-	Проведение бесед «Я – гражданин	12 июня

	нравственных качеств личности, гражданско-правовой компетентности	России», трансляция видеороликов, посвященных государственности России Проведение торжественных линеек	22 августа 4 ноября
3.2.	Повышение уровня патриотического сознания и самосознания, воспитание гордости за свой народ, страну	Участие во Всероссийских акциях «Георгиевская ленточка» «Письмо Победы», «Бессмертный полк» Просмотр фильмов о ВОВ Беседы о подвиге русского народа	9 мая 22 июня 23 февраля
3.3.	Формирование представлений о терроризме и его последствиях, содействие формированию толерантности и профилактики межнациональной розни и нетерпимости формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях	Урок памяти жертв терроризма «Мы помним!» Эстафета в память о жертвах Беслана Просмотр видеороликов « Мы народы одной страны», Проведение занятий и учебных тренировок по отработке действий в случае угрозы совершения теракта Проведение профилактических бесед перед летними каникулами « Твоя безопасность в твоих руках»	3 сентября октябрь, апрель июнь

Приложение № 3

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1) Онлайн курс «Антидопинг» 2) Творческий конкурс рисунков, плакатов, проведение викторины «За честный спорт» 3) Оформление информационных брошюр и размещение информации на стенде учреждения по антидопингу, своевременное обновление методического материала «Стоп, антидопинг!» 4) Проведение родительских собраний с рассмотрением тем по антидопингу «Запрещенный список»	январь-февраль май-сентябрь в течение года декабрь	РАА «РУСАДА» Конкурс, викторина проводятся с присуждением призовых мест Информация обновляется по мере изменения законодательства в сфере антидопинга
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1) Онлайн курс «Антидопинг» 2) Веселые старты «Играй честно!» 3) Лекции по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов СШ 4) Оформление информационных брошюр и размещение информации на стенде учреждения по антидопингу, своевременное обновление методического материала «Стоп, антидопинг!» 5) Проведение родительских собраний с рассмотрением тем по антидопингу «Важные факты и основные моменты в антидопинге»	январь-февраль июль-август 2 раза в год в течение года декабрь	РАА «РУСАДА» Лекции ведутся с привлечением специалистов по антидопингу (по возможности) Информация обновляется по мере изменения законодательства в сфере антидопинга
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего	1) Онлайн курс «Антидопинг» 2) Антидопинговый семинар / вебинар «Процедура допинг-контроля»,«Подача запроса на ТИ» 3) Оформление информационных брошюр и	январь-февраль по назначению в течение года	РАА «РУСАДА» Проводится с использованием сети Интернет, с последующим обсуждением актуальных вопросов Информация обновляется по мере изменения

спортивного мастерства	размещение информации на стенде учреждения по антидопингу, своевременное обновление методического материала «Стоп, антидопинг!»		законодательства в сфере антидопинга

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Летающий лыжник»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ «Летающий лыжник»
_____ Мымрин В.В.
_____ 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Триатлон»

г. Березники, 2023