

**Авторская программа спортивной подготовки по триатлону
для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных
школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, центров спортивной
подготовки**

*Возраст от 8 лет и старше
Срок реализации – 12 лет.*

Сушков Денис Юрьевич,
старший тренер-преподаватель по триатлону ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР»

Содержание

Введение.....	стр.
I. Нормативная часть программы.....	стр.
1.1. Режимы тренировочной работы	стр.
1.2. Этапные нормативы и их парциальное соотношение	стр.
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	стр.
1.4. Медицинские и возрастные требования к спортсменам.....	стр.
1.5. Предельно-допустимые тренировочные нагрузки по этапам многолетней подготовки.. ..	стр.
1.6. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	стр.
1.7. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	стр.
1.8. Структура годичного цикла	стр.
II. Методическая часть программы.....	стр.
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных процесса.....	стр.
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	стр.
2.3. Планирование спортивных результатов.....	стр.
2.4. Организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и медико-биологического контроля.....	стр.
2.5. Программный материал для теоретических и практических занятий на этапах многолетнего тренировочного процесса.....	стр.
2.5.1. Теоретическая подготовка и воспитательная работа.....	стр.
2.5.2. Этап начальной подготовки	стр.
2.5.3. Тренировочный этап	стр.
2.5.4. Этап совершенствования спортивного мастерства	стр.
2.5.5. Этап высшего мастерства.....	стр.
2.6. Рекомендации по организации и проведению психологической подготовки.....	стр.
2.7. Планирование применения средств восстановления после нагрузки. на этапах многолетней тренировки.....	стр.
2.8. Профилактика применения допинга в спорте.....	стр.
2.9. Организация и планирование инструкторской и судейской практики	стр.
III. Информационное обеспечение программы.....	стр.
3.1. Используемая в программе литература	стр.
3.2. Интернет-сайты	стр.
IV. Приложение	
4.1. Система контроля и зачетные требования.....	стр.
4.2. Контрольно-переводные требования на этапах НП и ТЭ.....	стр.
4.3. Динамика результатов на зимнем Первенстве России по акватлону среди девушек и юношей за период с 2005 по 2012 год.....	стр.
4.4. Примерные недельные микроциклы многолетней подготовки триатлета.....	стр.
4.5. Требования к технике безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях по триатлону.....	стр.

Введение

Программа по триатлону для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), центров спортивной подготовки (ЦСП) разработана на основании следующих нормативных документов:

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями, внесенными на основании Федерального закона от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ).

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24. 10. 2012 года № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1. «О примерных требованиях к разработке программ дополнительного образования детей».

Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 г. № 233 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей».

Данную программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд Российской Федерации и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставами спортивных организаций.

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

Основные цели программы спортивной подготовки:

- Оказать тренерам-преподавателям по триатлону помощь в планировании и организации тренировочной и воспитательной работы,
- Обеспечить методическую основу подготовки спортивного резерва сборных команд России и Тюменской области по триатлону на всех этапах многолетней тренировки.

Основные задачи программы:

1. Создание условий для развития личности спортсмена;
2. Целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности спортсмена;
3. Укрепление психического и физического здоровья юного триатлета

4. Обеспечение тренера необходимым методическим материалом по всем этапам многолетней подготовки;
5. Развитие мотивации учащихся к достижению высоких спортивных успехов;
6. Воспитание спортсменов высокого класса, кандидатов в сборную команду Российской Федерации.

Триатлон является одним из молодых видов спорта и пользуется всё большей популярностью в мире. В России триатлон активно начал развиваться в начале 90-х годов прошлого века. Несмотря на то, что с 2000 года триатлон включён в программу Олимпийских игр, Федеральной программы спортивной подготовки по триатлону до сих пор не существует. Из этого вытекает новизна и актуальность данной программы, целесообразность создания которой в Тюменской области назрела после открытия в 2012 году отделений триатлона в ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» и ДЮСШ №4.

Триатлон - это спортивное троеборье, которое выполняется подряд, в последовательности: плавание, велосипедная гонка и бег. Дистанции варьируются от супер спринтерских: (плавание 100м + велогонка 4км + бег 1км, для детей младших возрастов), и до марафонских (3.6 км плавание + 180 км велогонка + 42 км.) Такое сочетание классических и общедоступных видов спорта, требующих всестороннюю физическую подготовленность, и большое разнообразие дистанций и смежных дисциплин, вывели триатлон на первые позиции по популярности в мире.

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

- Дуатлон Бег + Велосипедная гонка + Бег;
- Акватлон Бег + Плавание + Бег;
- Зимний триатлон Бег + Велогонка на МТБ + Лыжная гонка свободным стилем;
- Кросс триатлон Плавание + Велогонка на МТБ + Бег по пересеченной местности.

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

Система подготовки юных спортсменов в триатлоне основывается на принципах постепенности от простого к сложному. В связи с этим обучение подразделяется на следующие этапы:

- этап начальной подготовки (НП) до 3-х лет обучения;
- тренировочные этап (этап спортивной специализации) (ТЭ) до 5 лет обучения;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) до 3-х лет обучения;
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) без ограничения лет обучения.

Количество обучающихся в группах и количество учебных часов в неделю регламентируется нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность

детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, центров спортивной подготовки.

Принципы и подходы реализации программы спортивной подготовки максимально полно изложены в проекте Федерального стандарта по триатлону:

а) Направленность на максимально возможные достижения.

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

б) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

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

в) Индивидуализация спортивной подготовки.

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

г) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

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

д) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

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

е) Возрастание нагрузок.

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

ж) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

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

Результатом реализации программы спортивной подготовки по Триатлону является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- на этапе начальной подготовки являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.
- на тренировочном этапе - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории триатлона и практическими навыками проведения соревнований.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.
- на этапе высшего спортивного мастерства достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Формами подведения итогов реализации программы спортивной подготовки по триатлону являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовки.

Настоящая программа разработана на основе практических рекомендаций по составлению образовательных программ. С учётом научно-практических и методических разработок в области триатлона, действующих программ для спортивных школ по плаванию, велосипедному

спорту и легкой атлетики, а так же планов подготовки сборных команд России по триатлону (за последние 10 лет) и является итогом 20 лет наблюдений за учащимися спортивных школ, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки триатлетов.

Программа спортивной подготовки по триатлону является основным документом при проведении занятий в спортивных школах города Тюмени и Тюменской области, однако методическая часть программы не может рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различия в финансировании спортивных школ, наличие необходимых спортивных сооружений и материальной базы могут служить основанием для корректировки предлагаемых рекомендаций, с обязательным сохранением методической основы данной программы.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической, технической и теоретической подготовки. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти повторное обучение, но не более одного раза за этап.

В процессе многолетней подготовки триатлетов выделяется четыре относительно самостоятельных этапа, каждый из которых имеет свои цели, задачи, особенности организации и проведения тренировочного процесса:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

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

1.1. Режимы тренировочной работы

Комплектование учебных групп и режимы работы в спортивных школах, происходит с учетом всех возрастных особенностей становления спортивного мастерства, на основе научно обоснованной системы многолетней подготовки спортсменов. Переход учащихся в следующие группы обучения и соответственное увеличение физических и психологических нагрузок обусловлено стажем занятий, уровнем общей и специальной работоспособности, состоянием здоровья и показанными спортивными результатами.

Возраст детей при зачислении в группы начальной подготовки спортивных школ на отделение триатлона, зависит от индивидуально-биологического возраста, пола и физической подготовленности. Максимальный состав спортсменов в группе определяется с учетом соблюдения правил техники

безопасности на тренировочных занятиях и наиболее эффективным проведением тренировочного процесса.

Объем тренировочной работы в неделю является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Начиная, с этапа совершенствования спортивного мастерства, разрешается дополнительные занятия по индивидуальному плану, но не более 15% недельного объема.

Продолжительность одного занятия не должно превышать:

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

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

Таблица № 1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и минимальное количество спортсменов для зачисления на этапы спортивной подготовки, требования к качественному составу групп подготовки, занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки.

Наименование этапы подготовки	Год обучения	Минимальная наполняемость групп	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Требования к качественному составу занимающихся в группах спортивной подготовки
Начальная подготовка	до года	14	8-10	6	Отсутствие противопоказаний для занятий триатлоном, выполнение норм по ОФП.
	свыше года	12	10-12	9	
Тренировочный этап, (этап спортивной специализации)	1 год	10	12-13	12	Выполнение контрольно- переводных нормативов
	2 год	9	13-14	14	Выполнение контрольно- переводных нормативов, 1-й юношеский разряд
	3 годы	8	14-15	16	Выполнение контрольно-переводных нормативов и 2-3-его взрослый разряд
	4 год	7	15-16	18	
	5 год	6	16-17	20	Выполнение контрольно- переводных нормативов и 1-й взрослый разряд
Совершенствования спортивного мастерства	1 год	6	17-18	24	Положительная динамика спортивного результата. Выполнения норматива КМС к концу этапа
	2 год	5	18-19	26	
	3 год	4	19-20	28	
Высшего спортивного мастерства	1-3 год	3	20-23	32	Выполнение норматива Мастера спорта
	4 и дальше	2	24 и старше	36	Стабильно высокие результаты на Российских и Международных стартах, попадание в состав сборной команды РФ.

1.2.Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение

Парциальное соотношения видов спортивной подготовки по этапам многолетней тренировки, обеспечивают оптимальное сочетание разных средств тренировки в годичном цикле в зависимости от этапа спортивной подготовки. Основные параметры соотношения видов тренировочной и соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице № 2 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки в триатлоне.

**Таблица № 2. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки
и их парциальное соотношение в триатлоне на этапах многолетней тренировки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы подготовки			
		НП	ТЭ	ССМ	ВСМ
		8-12 лет	12-17 лет	17-20 лет	21 и дальше
1	Общефизическая подготовка	35-25%	19-15%	13-12%	10%
2	Специальная физическая подготовка	46-52%	51-54%	55-56%	61%
3	Специальная техническая подготовка	15-17%	18 -19%	17%	11%
4	Теоретическая и тактическая подготовка	2-2,5%	4%	4%	3%
5	Психологическая подготовка	-	-	1.5%	2%
6	инструкторская и судейская практика	-	2.5%	2%	2%
7	Соревнования и контрольные нормативы	1-2,5%	2.5%	2.5%	5%
8	Восстановительные мероприятия	-	1-2%	4%	5%
9	Медико-биологический контроль	1%	1%	1%	1%

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

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

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

В таблице № 3 приводится рекомендуемое минимальное и максимальное количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле на разных этапах подготовки триатлета.

Таблица № 3. Рекомендуемое количество соревнований по триатлону

и смежным видам спорта.

Уровень - соревнований		Группы подготовки, год.										
		НП		ТГ				ССМ			ВСМ	
		1	2-3	1-2	3	4	5	1	2	3	1	2 и далее
Школьные	Триатлон	-	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1
	Другие виды	3-4	4-5	4-5	3-4	3-4	3-4	3-4	2-3	1-2	2-3	2-4
Областные	Триатлон	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1
	Другие виды	1-2	2-3	3-4	3-4	4-5	5-6	4-5	3-5	3-4	4-5	4-5
Региональные	Триатлон	-	-	1-2	2-3	2-3	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1
	Другие виды	-	-	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	-	-
Всероссийские	Триатлон	-	-	-	1-2	1-2	2-3	3-4	5-6	6-7	8-9	10 и более
	Другие виды	-	-	-	-	-	1-2	1-2	-	-	-	-
Международные	Триатлон	-	-	-	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2	2-3	3 и более
Итого за год	Триатлон	-	1-2	3-6	3-6	5-9	6-11	8-12	9-14	10-17	13-18	15 и более
	Другие виды	4-6	6-8	7-9	6-8	8-11	10-14	10-13	6-10	5-8	6-8	6-9

1.4. Медицинские и возрастные и требования к спортсменам

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

Медицинские требования к детям, проходящим спортивную подготовку в триатлоне – общие для всех видов спорта на выносливость. Главное, это отсутствие медицинских противопоказаний на всех этапах подготовки спортсмена (разрешение врача, на основе оценки психофизического развития и функционального состояния).

Физическое развитие учащихся спортивных школ строится с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей детей и подростков. Типы и темпы биологического развития у детей различны. При зачислении и переходе на следующий этап подготовки нужно учитывать не только календарный возраст, но и биологический. Дети одного возраста могут сильно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. Наибольшим потенциалом развития, в видах спорта на выносливость, обладают лица, имеющие высокие уровни психофизических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового созревания. Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов подготовки развития физических качеств в течение года. Тренер-преподаватель должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов и их совершенствования применительно к конкретным условиям. Если ребенок начал заниматься спортом в детской спортивной школе, в этом случае для его планомерного роста тренеру необходимо знать темпы роста и развития физических качеств и их сенситивные периоды. По данным исследований (*Никитушкин В.Г.* «Современная подготовка юных спортсменов», 2010г.) можно считать наиболее эффективными по темпам прироста двигательных качеств, следующие сенситивные возрастные периоды.

Таблица № 4. Оптимальные возрастные периоды развития физических качеств. (Девочки).

	Этапы подготовки и возрастные периоды, лет.						
	Начальной подготовки		Тренировочные группы		Совершенствования спортивного мастерства		ВСМ
	8-10	10 -12	12-14	15-17	17-18	18-20	21 и старше
Координационные способности	+	++	++	+	-	-	-
Силовые способности	-	+	+	++	+	+	+
Скоростные возможности	+	+	++	++	+	+	+
Аэробная выносливость	-	+	++	+++	++	++	++
Анаэробно-гликолитические способности	-	-	+	++	++	+	+
Быстрота	++	+++	++	+	-	-	-
Гибкость	+++	+++	++	++	+	+	-
Ловкость	+	+++	+	+	++	+	+

Таблица № 5. Оптимальные возрастные периоды развития физических качеств. (Мальчики.)

	Этапы подготовки и возрастные периоды, лет.						
	Начальной подготовки		Тренировочные группы		Совершенствования спортивного мастерства		ВСМ
	8-10	10-12	12-14	15-17	17-18	18-20	21 и старше
Координационные способности	+	++	++	+	-	-	-
Силовые способности	-	+	++	++	+++	+	+
Скоростные возможности	+	+	+	++	++	+	+
Аэробная выносливость	-	+	+	++	+++	+++	++
Анаэробно-гликолитические способности	-	-	+	++	++	+	+
Быстрота	+++	++	+++	+	+	+	-
Гибкость	+++	+++	+	+	-	-	-
Ловкость	++	++	+	+	++	+	-

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

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

1.5.Предельно-допустимые тренировочные нагрузки по этапам многолетней подготовки.

Данная программа устанавливает следующие (таблица №6) предельно-допустимые нагрузки (в часах) спортивной подготовки на всех этапах многолетней тренировки по триатлону.

Таблица № 6.Предельные тренировочные нагрузки.

1.6. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Этапный норматив	ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ										
	начальная подготовка		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					совершенствования спортивного мастерства			высшего спортивного мастерства
Год подготовки	1	2-3	1	2	3	4	5	1	2	3	1-3 и дальше
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4 - 5	6	7	8	9	10	12	12-13	12-14	12-14
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664
Общее количество тренировок в год	190	208	312	364	416	468	520	624	676	728	728

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

Обязательными являются:

1 . Плавательный бассейн с разделительными дорожками стандартной длины
25 или 50 метров,

2. Легкоатлетический стадион.

Желательно так же наличие:

1.Закрытого легкоатлетического манежа,

2. Тренажерного зала,

3. Загородной спортивной базы, в непосредственной близости от естественного
водоема и асфальтированного шоссе.

Минимально-необходимое обеспечение учащихся спортивных школ спортивным инвентарем и экипировкой необходимой для проведение спортивной подготовки по триатлону указано в таблице №5.

Таблица № 7. Минимальное количество спортивного инвентаря, оборудования и экипировки в расчете на 1 занимающегося.

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря и экипировки индивидуального пользования, расчетная единица измерения	Этапы подготовки							
		НП		ТЭ		ССМ		ВСМ	
		Количество	Срок Эксплуатации (лет)	Количество	Срок Эксплуатации (лет)	Количество	Срок Эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Велосипед гоночный шоссейный, штук	-	-	1	5	1	3	2	2
2	Велосипед МТБ или БМХ штук	1	5	-	-	-	-	-	-
3	Велосипедный шлем для тренировок и соревнований штук	1	2	1	2	1	2	1	2
4	Велосипедные туфли, пара	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Гидрокостюм для триатлона штук	-	-			1		1	
6	Плавательный костюм для соревнований по триатлону штук	-	-	1	2	1	1	1	1
7	Велосипедная форма Комплект	-	-	1	2	2	1	3	2
8	Пульсометр, штук	-	-	1	3	1	2	1	2
9	Велостанок для тренировок штук	-	-	1	3	1	3	1	3
10	Насос для велосипеда, штук на 1 группу спортсменов	1	2	1	2	1	2	1	2

1.7. Рекомендуемые объемы индивидуальной спортивной подготовки

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

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

Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

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

Таблица № 8. Объем самостоятельной, индивидуальной подготовки триатлетов этапа ССМ в годовичном цикле

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

Таблица № 9. Объем самостоятельной, индивидуальной подготовки триатлетов этапа ВСМ в годовичном цикле

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

1.8. Структура годовичного цикла подготовки триатлетов

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

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

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

По направленности подготовки в триатлоне используются следующие мезоциклы:

Макроцикл - предполагает три последовательных фазы: приобретения, сохранения и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной

тренировки. В триатлоне в частности следует говорить о различиях в построении макроцикла на разных этапах подготовки.

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

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Годовое планирование преследует в основном две задачи:

- повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предшествующим годом;
- достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям сезона.

На этапе начальной подготовки годичный цикл, по сути, представляет собой сплошной подготовительный период. В работе начинающими спортсменами не ставится задача управления развитием спортивной формы, что, естественно, исключает и необходимость годичной тренировки. Ее структура - цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы - просто тренирующие. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обучение основам, техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т.е. планомерно решаться задачи различных сторон подготовки, в конечном счете, обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования.

Начиная с **тренировочного этапа** подготовки годичный цикл, включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2 лет обучения главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение технической подготовленности.

Годичный цикл для триатлетов **3-5 года обучения групп спортивной специализации** делиться на два крупных макроцикла (продолжительность которых зависит от календаря соревнований). Но в основном первый макроцикл: (ноябрь - январь) – это подготовительный период, где средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Этот период подразделяется на 2 этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На

первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общефизической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе большее внимание уделяется развитию специальных физических качеств, совершенствованию техники, изучаются элементы тактики. Большое внимание уделяется средствам восстановления и контроля над самочувствием спортсмена.

В первом соревновательном периоде (февраль-начало марта) основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях **по акватлону и зимнему триатлону**. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности воспитанников, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Далее следует довольно таки короткий переходный – восстановительный период (2-3 недели до конца марта), главная задача – как можно более полное восстановление после соревнований.

Второй макроцикл обычно начинается тренировочным сбором по специальной физической подготовке (СФП). Подготовительный период, который длится до июня – июля (в зависимости от календаря соревнований), характеризуется специальной направленностью подготовки - сочетанием в одном тренировочном занятии двух и или трех видов спорта составляющих триатлон.

Летний соревновательный период отличается не только большой продолжительностью (июль - начало сентября), но и количеством стартов от 5 до 10 соревнований по триатлону.

И наконец, переходный период (конец сентября - октябрь) – основная задача отдых и подготовка опорно-двигательного аппарата к более высоким нагрузкам следующего годичного цикла, рекомендуется переключение на другие виды спортивной деятельности.

Структура годичного цикла в группах **совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** характеризуется длинным подготовительным периодом (ноябрь-апрель) и продолжительным соревновательным периодом (май - сентябрь).

Обще-подготовительный этап, подготовительного периода (ноябрь-декабрь) состоит из двух мезоциклов базовой направленности. 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 (велосипедная подготовка в это время не используется)

Этап специальной подготовки, подготовительного периода начинается с, развивающего, мезоцикла углубленной направленности на плавательную подготовку. Задачи второго, развивающего, мезоцикла

предусматривают непосредственное становление спортивной формы в беге и плавании в объеме соответствующему данному периоду подготовки.

Последний мезоцикл, предсоревновательный, подготовительного периода приходится на апрель месяц и характеризуется комплексной направленностью тренировок. Структура тренировочного дня строится с учетом последовательности видов в триатлоне. 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 (национальный чемпионат, чемпионат Европы или Мира).

Переходный период – октябрь месяц это 1-2 недели активного отдыха и 2-3 недели легких с использованием игрового метода тренировок. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроится на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

II

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы отделения триатлона в спортивных школах включает учебный материал по основным видам подготовки. Его распределение по годам обучения, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле, организацию и проведение педагогического и медицинского контроля. Планирование спортивных результатов по этапам спортивной тренировки. Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки.

2.1.Рекомендации по проведению тренировочного процесса.

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

в годичном цикле и его детализация по микроциклам как основным структурным блокам планирования.

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

Далее следует короткий переходный период (самостоятельные тренировки и активный отдых 2-3 недели). Новый тренировочный год начинается с середины октября - начала ноября. На этапе **высшего спортивного мастерства** продолжительность сезона подготовки также зависит и от международного календаря соревнований, где последние старты приходятся на октябрь – ноябрь, поэтому продолжительность сезона подготовки на этом этапе устанавливается администрацией спортивной школы - индивидуально.

Основными формами тренировочного процесса являются:

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

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль над эффективностью тренировочного процесса многолетней подготовки триатлетов. Критериями оценки эффективности подготовки служат выполнение учащимися контрольных нормативов по годам обучения и уровень спортивных результатов.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Главным условием планомерной подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и

соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Разносторонняя подготовленность триатлетов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния.

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

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

Тем самым для каждого этапа многолетней подготовки триатлетов определяются допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. (Таблица № 10).

Таблица № 10. Рекомендуемый диапазон тренировочных объемов и соревновательных нагрузок по годам обучения.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы многолетней спортивной подготовки					
		Начальная подготовка		Тренировочные группы			
		До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4-5 год
		8-10 лет	10 -12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-17 лет
1	Объем тренировочной нагрузки (час)	312	468	572	624	832	936
2	Общий объем циклической нагрузки, км	432-712	1376-1882	3248-3664	3970-4150	4930-5590	6640-7170
	Объем плавательной нагрузки, км	92 - 112	276-302	368-414	550-460	480-570	630-690
	Объем велосипедной нагрузки, км	200-400	640-960	1500-1800	2000-2200	3000-3500	4500-4900
	Объем беговой Нагрузки, км	140-200	460-620	1380-1450	1420-1490	1450-1520	1510-1580
3	Общий объем соревновательной Нагрузки, км	2.5 - 5	25 - 62	62-123	77-133	102-153	122-184
	(триатлон, акватлон, дуатлон), км	-	10 - 20	30-60	30-60	40-70	50-90
	Плавание, км	0.5 -1	1 - 2	2-3	2-3	2-3	2-4
	Велогонка, км	-	10-30	20-40	30-45	40-50	45-55
	Бег, км	2 - 4	4 - 10	10-20	15-25	20-30	25-35
4	Общий объем тренировочной и соревновательной нагрузки, км	434.5-717	1401-1944	3310-3787	4047-4283	5032-5743	6762-7354

Продолжение таблицы № 10.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы многолетней спортивной подготовки				
		Совершенствование Спортивного мастерства			Высшего спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1-3 год	И дальше
		17-18 лет	18 -19 лет	19-20 лет	20-23 лет	23 и старше
1	Объем тренировочной нагрузки, час	1248	1352	1456	1664	1664
2	Общий объем циклической нагрузки, км	9040-9890	10980-11630	12140-12890	13410-14550	14450-16100
	Объем плавательной нагрузки, км	740-790	780-830	840-890	910-950	950 -1000
	Объем велосипедной нагрузки, км	6300-6800	7800-8300	8800-9300	9700-10700	10500-12000
	Объем беговой нагрузки, км	2000-2300	2400-2500	2500-2700	2800-2900	3000-3100
3	Общий объем соревновательной нагрузки, км	321-547	392-645	478-775	824-1056	935- 1360
	(Триатлон, акватлон, дуатлон), км	208-312	234 - 360	260-440	490-600	500-800
	Плавание, км	3 -5	3-5	3-5	4-6	5-10
	Велогонка, км	100-200	150-250	200-300	300-400	400-500
	Бег, км	10-20	15-30	15-30	30-50	30-50
4	Общий объем тренировочной и соревновательной нагрузки, км	9361-10437	11372-12274	12618-13665	14234-15506	15385-17460

2.3. Планирование спортивных результатов

по этапам подготовки

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

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

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

Для реализации этой цели необходимо:

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

Таблица № 11. Модельные характеристики соревновательной деятельности, оптимальный возраст, средний уровень результатов первой десятки Мирового рейтинга по олимпийскому триатлону в 2012 году.

Элитные спортсмены	Средние показатели возраста и уровня результатов в триатлоне					
	Возраст 10 мест Мирового рейтинга 2012 года	Плавание 1500 м (бассейн)	Плавание 750 м триатлон, Стокгольм, 2012 год	Бег 5000 м триатлон, Стокгольм 2012 год	Бег 10000 м триатлон, Лондон, 2012 год	Общее время прохождения олимпийского триатлона Лондон 2012 год
мужчины	26 лет	16'56"	09'07"	14'26"	29'49"	1.47.13
женщины	29 лет	18'23"	10'20"	16'29"	34'23"	2.00.50

В таблицах **Приложения № 4**, приводятся данные выступления членов (трое мужчин и женщин) сборной команды России 2012-13 года за период 2005-2012 год на зимнем Чемпионате и Первенстве России по Акватлону - двоеборью: первый день плавание, второй день бег. Где в стандартных условиях бассейна и легкоатлетического манежа можно достоверно проследить динамику роста результатов, в плавании и беге, ведущих триатлетов России с юношеского возраста до элиты.

Анализ выступлений элитных триатлетов на Российских и Международных соревнованиях позволил нам определить оптимальный возраст и необходимый уровень результатов в плавание и бега, на пике реализации своих наивысших достижений в триатлоне и спрогнозировать план роста спортивных результатов триатлетов по плаванию и бегу в процессе многолетней подготовки (таблица № 12).

Так же в этой таблице приводится соответствие показателей спортивных результатов определенному уровню готовности (А, В, С). Причем на тренировочном этапе спортсмены с уровнем результатов **А** и **В** имеют равные шансы для достижения высоких спортивных показателей в будущем. Разница в результатах может быть следствием более раннего или более позднего биологического развития ребенка. Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены с уровнем результатов **В** и **С** целесообразней продолжить спортивную карьеру, переключившись на другие, более длинные дистанции триатлона, где так же как и в Олимпийском триатлоне проводятся официальные Российские и международные соревнования Чемпионаты России, Европы и Мира или попробовать свои силы в зимнем триатлоне, акватлоне и дуатлоне.

Таблица № 12. Планирование спортивного результата триатлетов в процессе многолетней подготовки

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

2.4. Проведение врачебно-педагогического, психологического и медико-биологического контроля.

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

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

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

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

Контроль осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов внутри команды.

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

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

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности.;

- этапное комплексное обследование (ЭКО), используется для оценки текущего состояния здоровья, динамики тренированности и оценки эффективности системы подготовки триатлета, при необходимости внесение поправок, дополнений и частичных изменений. Этапный контроль проводится 3-4 раза в год в основном после тяжелых тренировочных циклов, учебно-тренировочных сборов и серий контрольных соревнований. Для оценки общей и специальной подготовки измеряется

частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи;

- текущее обследование (ТО) проводится не только непосредственно в дни больших или контрольных тренировок для получения срочной информации о ходе тренировочного процесса и функционального состояния спортсмена, но и ежедневно (в условиях учебно-тренировочного сбора) для контроля над эффективностью применяемых восстановительных средств. В основном, так же как и на этапном контроле проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи.

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

2.5. Программный материал для теоретических и практических занятий на этапах многолетнего тренировочного процесса.

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 юный 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.** Юные 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.

2.5.1. Теоретическая подготовка и воспитательная работа

Таблица № 13. Тематика теоретических занятий

№ п/п	Темы занятий	НП		ТГ			ССМ		ВСМ
		1	2-3	1	2	3-5	1	2-3	1 и далее
1	История развитие триатлона в России и за рубежом.	1	1	1	1	2	2	2	2
2	Врачебный контроль и самоконтроль	1	2	2	2	2	6	6	6
3	Спортивный массаж	1	2	2	2	4	4	6	4
4	Планирование спортивной тренировки	-	1	2	4	6	8	10	8
5	Физиологические основы спортивной тренировки	-	-	1	2	4	8	12	8
6	Восстановительные средства и мероприятия	-	-	1	2	4	8	12	8
7	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Организация и проведение соревнований по триатлону	-	-	3	4	6	6	4	4
9	Психологическая подготовка	1	4	2	3	4	2	2	2
10	Профилактика применения допинга в спорте	-	-	2	2	2	2	2	2
Всего часов		6	12	18	24	36	48	54	48

Краткие тезисы программы теоретических занятий

1. История развития триатлона в России и за рубежом.

Легенда возникновения триатлона. Создание Международной федерации триатлона. Зарождение триатлона в СССР.

Выступление советских триатлетов на международных соревнованиях. Создание Федерации триатлона России.

Первый Чемпионат России по триатлону в г. Омске. Первые успехи Российских спортсменов в 90-е годы прошлого века на Международных арене. Включение триатлона в программу Олимпийских игр 2000 г. Выступление Российских триатлетов на Олимпийских играх 2000 -2004 -2008 годов. Появление и развитие в России зимнего триатлона, дуатлона и акватлона. Успехи Российских спортсменов в период с 2008 по 2012 год.

2. Врачебный контроль и самоконтроль.

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

3. Спортивный массаж.

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

4. Планирование спортивной тренировки.

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

5. Физиологические основы спортивной тренировки.

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

6. Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и Адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях лагеря и тренировочного сбора.

7. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.

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

ТБ на соревнованиях по триатлону, дуатлону и акватлону.

8. Организация и проведение соревнований по триатлону.

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

9. Психологическая подготовка.

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

10. Профилактика применения допинга в спорте.

Общее понятие о допинге. Список запрещенных препаратов.

Последствия применения допинга для здоровья спортсменов.

Структура допинг контроля. Наказание за применение допинга в спорте.

Правила применения лекарств назначенных спортивным врачом.

Главной задачей воспитательной работы в занятиях с триатлетами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных триатлонистов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение во время тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания триатлонистов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего

нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное осуждением, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, наказание. К последнему, надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности триатлета. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха, коллективное празднование дней рождения, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств как у юного, так и у взрослого спортсмена.

При подготовке спортсмена следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, который включает различные виды воспитания.

Виды воспитания:

Политическое: воспитание патриотизма; верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в триатлоне; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности к товарищам по команде; приобщение к истории и традициям триатлона.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине; требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена.

Изучение деятельности юных спортсменов:

- как членов коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностное отношение в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие - «звезды», «предпочитаемые», «пренебрегающие», «отверженные».

Управление коллективом: изучение тренером личностных свойств спортсмена; изучение состояний коллектива; регулирование отношений в коллективе; изучение общения спортсмена.

Средства, методы, формы воспитательной работы

Во время активного отдыха **основные средства:** устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; кино; литература; театр; музей, интернет, общие собрания команды

Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение.

Формы организации: совет команды; тренерский совет; совет ветеранов спорта.

Содержание воспитательной работы

- возрождение духовной нравственности граждан России;
 - воспитание трудолюбия;
 - воспитание преданности Родине;
 - воспитание добросовестного отношения к труду.
 - стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
 - стремление быть примером для воспитанников.
 - формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
 - воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.
 - поддержание и развитие таких традиций, как прием новичков и проводы ветеранов спорта.
- создание истории коллектива.
- повышение роли капитана команд.

Недопустимо в воспитательной работе:

- ограждение спортсменов от созидательной критики;
- низкая профессиональная квалификация тренеров;
- игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний;
- нарушение дисциплины;
- недостаточная требовательность к спортсменам;
- отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу, контроль их работы.

2.5.2 Этап начальной подготовки (НП)

Основные цели этапа НП:

- систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков,
- привитие навыков здорового образа жизни,
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья;
- овладение основами техники плавания кролем на груди и спине;
- разносторонняя физическая подготовка;
- расширение функциональных возможностей организма;
- участие в массовых командных соревнованиях;
- гармоничное развитие личности,
- формирование мотивации к занятиям триатлоном.

Таблица № 14. Примерный годовой план распределения программного материала по видам подготовки для групп начальной подготовки 1-го года обучения.

Месяцы \ виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая подготовка	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Общефизическая и силовая подготовка	8	8	8	6	7	5	8	9	7	9	8	14
Специальная физическая подготовка	7	13	13	12	13	9	13	13	13	16	15	13
Специальная техническая подготовка	3	4	5	5	5	3	5	3	3	3	1	-
Медико-биологический контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Соревнования и контрольные нормативы	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-
Всего за месяц	24	25	27	24	26	20	27	26	25	30	29	29
Всего за год	312											

Как уже отмечалось выше, группы начальной подготовки формируются из детей 8-10 летнего возраста желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний (необходимо письменное разрешение врача и родителей). Все претенденты на зачисление сдают контрольные нормативы общефизической подготовки (см. Приложение №1). Если число желающих заниматься

превышает план комплектования, то тренерский совет отделения триатлона спортивной школы принимает решение о зачислении ребенка, на основе комплексной оценки физического развития, генетических задатков, мотивации и особенностей телосложения требованиям триатлона.

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

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

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

Кроме плавательной подготовки, юные триатлеты, одну тренировку в неделю проводят на спортивной площадке или в спортзале. Тренировка составлена по принципу многоборной, разносторонней подготовки, исключающей начальную специализацию, но вместе с тем, представляющей учащимся, возможность ознакомления помимо легкой атлетики и велоспорта еще с несколькими видами спорта, составляющими основу базовой части комплексной программы по общефизической подготовке спортсменов. Примерные тренировочные микроциклы этапа НП указаны в Приложение № 5.

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

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

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

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

- многократное выполнение подводящих и специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах и т.д.);
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку.

В период летних каникул спортсмены продолжают тренировки в летнем режиме. Небольшая часть плавательных тренировок может проходить на естественных водоемах, при условии тщательного соблюдения всех мер безопасности. Добавляются велосипедные тренировки, на велосипедах ВМХ или МТБ соответствующих росту юных триатлетов. Тренировки проходят либо на специально оборудованных велосипедных дорожках, либо в парках по проселочным тропинкам, где полностью отсутствует автомобильное движение. Большое внимание уделяется технике безопасности и профилактики травматизма (обязательное использование велосипедного шлема и элементарной

велосипедной экипировки). Тренировки носят чисто технический характер, спортсмены учатся правильно управлять велосипедом, вовремя и плавно тормозить, залазить и слезить с велосипеда на ходу, преодолевать различные препятствия и т.д. Проводятся различные подвижные игры и эстафеты с использованием велосипеда, велосипедного шлема и другого оборудования.

Так же во время летних каникул желательно провести хотя бы один учебно-тренировочный сбор на базе специализированного спортивно-оздоровительного детского лагеря. Где юные спортсмены не только закрепят достигнутые навыки и умения, но и укрепят здоровье, наберутся сил и положительных эмоций. В это время целесообразно широко использовать игровой метод тренировки, по крайней мере, каждая вторая тренировка должна носить игровой или развлекательный характер. На основных тренировочных занятиях задания приобретают комплексный характер. Так после небольших заданий на велосипедах спортсменам выполняют короткие забежки, что позволяет уже с этого возраста приучать мышцы ног к переключению от велосипедной работы к беговой.

Если в спортивном лагере позволяют условия и дети в необходимой мере освоили все отдельные составляющие триатлона т.е.- умеют достаточно уверенно держаться на воде и ездить на велосипеде, возможно проведение соревнований по акватлону (плавание и бег) и дуатлону (бег -велогонка-бег) на дистанциях соответствующих возрасту и уровню подготовленности юных спортсменов.

Например:

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

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

Таблица № 15. Примерный годовой план распределения учебных часов

для этапа начальной подготовки 2-3 годов обучения

Месяцы \ виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общефизическая и силовая подготовка	8	8	8	8	9	7	8	9	10	9	8	16
Специальная физическая подготовка	20	19	20	19	17	15	18	21	18	23	22	23
Специальная техническая подготовка	10	9	9	8	7	6	10	9	5	11	9	5
Медико-биологический контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Соревнования и контрольные нормативы	-	2	-	-		2	-	-	2	3	4	-
Всего за месяц	43	37	38	36	37	28	40	40	38	44	42	45
Всего за год	468											

Группы 2 и 3 года обучения, формируются из числа спортсменов успешно прошедших подготовку в группах 1 года обучения и сдавших контрольно переводные нормативы. Так же в эти группы могут быть зачислены физически здоровые дети прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах по другим видам спорта и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы по триатлону. В группах 2-го и 3-го года обучения заметно увеличивается общи объем тренировочной работы, так теперь недельный режим работы составляет 9 часов. Преимущественная направленность на плавательную подготовку сохраняется, но теперь это 3 тренировки по 1- 1.5 часа, непосредственно проводящиеся в бассейне. Остальное время отводится на беговую, велосипедную и общефизическую подготовку и составляет еще 2 тренировки по 1- 2 часа каждая.

Тренировочный год начинается в середине сентября. После проведения теоретического занятия по «Основам техники безопасности на тренировках и соревнования по триатлону », учащиеся сдают зачет по этой теме. Так же в конце сентября проводятся тестирования по контрольным нормативам, с целью определить исходный уровень юных спортсменов в начале годичного цикла. Анализ результатов тестирования поможет тренеру более точно подобрать дозировку тренировочной нагрузки.

Основа плавательной подготовки триатлетов, как и раньше соответствует всем параметрам тренировочной работы юных пловцов. Поэтому здесь мы так же не будем подробно расписывать тренировочные задания по плаванию (они очень развернуто, описаны в различных учебно-методических работах по спортивному плаванию, см. *список методической литературы*). Единственное отличие в том,

что триатлеты на этом этапе тренировок, больше всего внимания уделяют таким способам плавания как кроль на груди и спине (см. Приложение № 6).

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

- специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах и т.д.), проводятся на более длинном отрезке и дополняются коротким техническим ускорением после каждого упражнения;
- прыжковые упражнения (двумя ногами на носках, двумя ногами из полу и полного приседа, на одной ноге с высоким подниманием бедра и т.д.) также увеличиваются как по количеству раз, так и по длине отрезка;
- пробегания на технику, с различной скоростью, отрезков 50-200 метров. Здесь необходимо очень четко отслеживать не только технику бега, но и интенсивность задания, с обязательным контролем восстановления спортсменов. Заключительная часть урока по традиции заканчивается свободным восстановительным бегом и шагом.

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

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

Основная часть учебно-тренировочного занятия в спортивном зале посвящается развитию силы мышц верхнего плечевого пояса, туловища, рук и ног.

На данном этапе силовая работа проводится по схеме круговой тренировки, спортсмены делятся на группы по 2-3 человека и распределяются на 4-6 станции. Каждая из станций – это упражнение на одну определенную мышечную группу, что позволяет за тренировку равномерно проработать все основные

группы мышц. Так же как и на 1 году обучения, в силовой тренировке не используются дополнительные отягощения и силовые тренажеры. Юные спортсмены выполняют упражнения только с собственным весом. Тренировка строится так, что на каждой станции спортсмены выполняют только один подход, который контролируется тренером по времени (обычно от 30 сек. до 1 мин.). Время выполнения упражнения подбирается, ориентируясь на более подготовленных спортсменов, это позволяет и сильнейшим детям получить достаточную нагрузку и более слабые спортсмены имеют возможность закончить выполнение чуть раньше или делать упражнения в более низком темпе. Между упражнениями во время отдыха (это 1-3 мин.) юные спортсмены выполняют упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Количество серий и временные характеристики каждого подхода должны плавно увеличиваться в зависимости от роста подготовленности спортсменов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.5.3. Тренировочный этап (ТЭ)

(этап спортивной специализации)

Основные цели ТЭ:

-формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности;

- совершенствование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На тренировочном этапе подготовки решаются следующие задачи:

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

Таблица № 16. Примерный годовой план распределения учебных часов на тренировочном этапе подготовки 1-го года обучения

Месяцы \ виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая подготовка	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
Общефизическая подготовка	8	9	9	10	10	8	9	8	7	6	5	8
Специальная физическая подготовка	23	26	23	26	25	21	24	24	26	24	24	23
Специальная техническая подготовка	12	14	15	15	14	12	16	14	13	15	14	18
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2	2	2
Медико-биологический контроль	-	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-
Соревнования и контрольные нормативы	2	-	-	-	-	2	-	-	2	4	6	2
Всего за месяц	50	52	50	54	52	48	52	50	54	54	54	54
Всего за год	624											

Тренировочные группы 1 года обучения по триатлону, формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших начальную подготовку по триатлону не менее 1-2 лет и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. В группу могут быть зачислены спортсмены прошедшие начальную подготовку в других циклических видах спорта, при

условии отсутствия отклонений в здоровье и сдачи контрольно-переводных нормативов по триатлону соответствующих нормам 3-го года обучения в группах начальной подготовки.

Тренировочный этап углубленной спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности триатлониста. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека

достижению спортивных целей. Период обучения на этапе длится 4-5 лет в зависимости от уровня результатов спортсменов. После каждого года обучения спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Результаты этих тестов и уровень спортивного мастерства, показанный на официальных соревнованиях по триатлону, являются основанием для перевода учащихся на следующий год обучения.

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

Осенняя часть подготовительного периода тренировки характеризуется плавным повышением физической нагрузки по всем показателям. Плавательная подготовка на данном этапе включает в себя 3-4 тренировки в бассейне по 1-1.5 часа каждая. Основная направленность тренировки – развитие гибкости в суставах, совершенствование техники плавания кролем на груди и спине, освоение техники дельфином и брассом и техники стартов с тумбочки и поворотов, воспитание специальных скоростных качеств и аэробной выносливости (см. Приложение № 7).

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

Задачи решаемые на этом этапе по легкой атлетике:

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

В процессе велосипедной тренировки значительно возрастает внимание к специальной силовой тренировке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в велосипедном сегменте триатлона. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

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

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

Специализированная подготовка пловцов на тренировочном этапе, отличается от тренировок 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 использованием старта, как из воды, так и со стартовой тумбочки. Можно такие же задания проводить в виде эстафеты. Заключительная часть тренировки – это, в основном плавание в восстановительном темпе, чередуя кроль на груди с кролем на спине или брассом, в том числе и на одних ногах.

Велосипедная и беговая подготовка в это же время проводятся на свежем воздухе, в недельном цикле это две беговых тренировки, два занятия на велосипеде и одна объемная комбинированная тренировка, где чередуются езда на велосипеде и бег (её лучше проводить в выходной день).

Беговая подготовка плавно меняется в сторону увеличения доли аэробного бега, но сохраняя техническую часть тренировки. Специальные беговые упражнения (СБУ) и прыжковые упражнения теперь в проводятся или в подготовительной части в качестве разминки или в заключительной части

беговой тренировки, где СБУ выполняются на фоне общей усталости. Основная нагрузка приходится на аэробные кроссы, чередуя бег по равнине с кроссом по пересеченной местности. Особое внимание, так же как и прежде нужно уделять индивидуализации нагрузки, для этого тренер и сами спортсмены должны четко контролировать пульсовую стоимость бегового задания.

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

После трех недельных нагрузочных микроциклов с примерно одинаковой направленностью, необходимо проведение восстановительного микроцикла. Нагрузка в эту неделю снижается как по интенсивности, так и по объему, примерно на 30-50 процентов. Длительные аэробные задания во всех трех видах заменяются – эстафетами, спортивными и 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 что бы 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 обще-подготовительного 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 использованием 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 подготовки. 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 тестовых заданий необходимо сравнить с контрольными нормативами для 1 года обучения групп тренировочного этапа и при необходимости скорректировать дальнейшую нагрузку.

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

Нагрузка в плавании на этом этапе несколько снижается до 3 тренировок в неделю по 1 часу каждая, но приобретает более специализированный характер. В основной части тренировки спортсмены чаще применяют серии отрезков по 25-50 метров со скоростью близкой или даже выше соревновательной. Важным моментом такой тренировки - правильно подобрать время для восстановления между отрезками. Рекомендуется спортсменов делить на примерно равные по силам группы и для каждой группы отдельно определять режимы работы, приучая спортсменов самостоятельно следить за пульсовой стоимостью работы и восстановлением, после каждой серии отрезков. В тоже время необходимо продолжать работу по совершенствованию техники плавания, но в чуть меньшем объеме и в основном в подготовительной и заключительной части урока.

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

Беговая подготовка в период весеннего «вкатывания», носит больше вспомогательный характер, только одна тренировка в неделю полностью посвящается беговой подготовке, остальные две тренировки – это спокойные, короткие забежки сразу после основной велосипедной тренировки. Самая объемная нагрузка в году у юных триатлетов приходится на период летних каникул. Для спортсменов 1 года обучения (ТЭ) соревновательный период длится один месяц - июль, поэтому начало каникул (июнь) можно отнести к периоду непосредственной подготовки к соревнованиям. Желательно это время проводить на тренировочном сборе в спортивно-оздоровительном лагере или спортивной базе, периодически участвуя, в местных соревнованиях по отдельным видам спорта составляющих триатлон.

Работа на сборе строится с учетом всей специфики триатлона, а именно плавательная подготовка предшествует велосипедной тренировке, а беговую работу необходимо проводить после, пусть даже

небольшой, но велосипедной разминки. Учитывая возраст и стаж занятий триатлоном юных спортсменов, в один тренировочный день не рекомендуется включать какую либо интенсивную работу сразу по двум отдельным видам, одна из двух последовательных тренировок должна носить чисто технический или восстановительный характер. В тоже время необходимо периодически (раз в микроцикл, перед полным днем отдыха) проводить комплексную работу в течении одного тренировочного занятия, например «связку» велосипед + бег, на отрезках (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 годовичного 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.

Таблица № 17. Примерный годовой план распределения учебных часов на тренировочном этапе подготовки 2-го года обучения

Месяцы \ виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая подготовка	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
Общефизическая и силовая подготовка	8	9	9	10	10	8	9	8	7	6	5	8
Специальная физическая подготовка	33	32	33	32	33	30	31	36	32	32	31	29
Специальная техническая подготовка	12	14	15	15	14	12	16	14	13	15	14	18
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	1	1	1	1	2	2	2

Медико-биологический контроль	-	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-
Соревнования и контрольные нормативы	2	-	-	2	-	2	-	-	2	4	6	2
Всего за месяц	60	62	60	62	60	58	60	62	60	62	62	60
Всего за год	728											

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 (см. Приложение № 7).

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

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

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

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

сокращается от 40 до 15-20 секунд. Между сериями – восстановительное плавание 200-400 метров дополнительным способом (кроль на спине, брасс) или с помощью одних ног.

На беговой тренировки силовой потенциал можно повышать путем прыжков и бега в гору, равномерного бега и ускорений по песку, рыхлому снегу и так далее.

Велосипедная подготовка, на специализированных велосипедных станках с возможностью регулирования нагрузки, так же позволяет в зимний период совершенствовать силовые показатели непосредственно на велосипеде.

Специально-подготовительный этап подготовительного периода отличается большей продолжительностью (с начала марта), первоначально велосипедная подготовка проводится по кроссовым трассам на велосипедах МТБ, а в дальнейшем переносится на шоссе, это позволяет значительно раньше набрать минимально необходимый километраж аэробной езды. Дальнейшая весенняя подготовка мало чем отличается от соответствующего периода прошлогоднего цикла тренировок.

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

Если температура воды позволяет, то уже в конце июня спортсмены принимают участие в контрольных соревнованиях непосредственно по триатлону на дистанции вдвое короче официальной (плавание 150 м. + велогонка 4км. + бег 1 км).

Такие же старты по возможности нужно организовывать в конце каждого недельного микроцикла тренировок, причем на каждый старт необходимо ставить какую-нибудь маленькую, но конкретную цель, например: максимально быстро проплыть плавательную дистанцию, быстро пройти транзитную зону, хорошо отработать только велосипедную или беговую часть дистанции. Это позволит научить спортсменов концентрации усилий и внимания на отдельных элементах триатлона, что в дальнейшем позволит весь триатлон пройти максимально быстро и без технико-тактических ошибок.

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

Таблица № 18. Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа подготовки

3-го года обучения

Месяцы \ виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теоретическая и тактическая подготовка	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	36
Общефизическая и силовая подготовка	12	13	14	15	14	12	12	11	9	6	5	4	128
Специальная физическая подготовка	37	40	35	38	36	34	40	41	35	34	35	37	442
Специальная техническая подготовка	13	12	12	10	12	12	10	12	12	21	20	20	166
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	18
Инструкторская и судейская практика	-	-	2	2	-	2	2	-	2	1	-	1	12
Медико-биологический контроль	-	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
Соревнования и контрольные нормативы	2	-		2	2	2	-	-	4	4	4	4	24
Всего за месяц и год	68	70	68	70	70	68	70	68	70	70	70	70	832

Таблица №19. Примерный годовой план распределения учебных часов

для тренировочного этапа подготовки

4-го года обучения

Месяцы \ виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теоретическая и тактическая подготовка	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	36
Общефизическая и силовая подготовка	12	13	14	15	16	12	13	12	11	7	6	5	136
Специальная физическая подготовка	45	47	46	45	42	44	47	50	39	39	42	44	530
Специальная техническая подготовка	13	12	12	10	12	12	10	12	12	21	20	20	166
Восстановительные мероприятия	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	24
Инструкторская и судейская практика	-	-	2	2	-	2	2	-	2	1	-	1	12
Медико-биологический контроль	2		-		2		-	2		-	2	-	8
Соревнования и контрольные нормативы	2	-		2	2	2	-	-	4	4	4	4	24
Всего за месяц и год	78	76	80	78	80	76	78	80	76	76	80	78	936

Переход спортсменов на тренировочный этап 3 и 4 года обучения,

(см. Приложение № 3) происходит по результатам контрольно-переводных нормативов и уровню спортивных результатов показанных на соревнования по триатлону. Данные этапы подготовки предъявляют к юным спортсменам повышенные требования физической и психологической готовности, поэтому количество учащихся в группах 3и 4 года обучения должно быть ограничено не только функциональной готовностью, но и уровнем медико-биологических показателей, характерных для циклических видов спорта на выносливость.

Построение годичного цикла тренировок, начиная с 3-его года обучения, зависит от календаря соревнований по триатлону и искусственно делиться на два крупных макроцикла. Спортсменам этого возраста (14-15лет) в силу возрастных особенностей, физически и психологически трудно выдерживать необходимые для данного этапа подготовки нагрузки в течении 8-9 месяцев (с сентября по май-июнь), сохраняя при этом мотивацию достижения необходимого спортивного результата в

соревновательном периоде. Деля годичный цикл тренировок на два макроцикла, мы тем самым можем поставить перед спортсменами более близкие цели - достижения определенного результата в зимнем соревновательном периоде, после чего дать им пусть и короткий, но психологически очень важный разгрузочный, переходный цикл.

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

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

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

Плавательная работа, как и прежде, проводится утром и состоит из 4- тренировок по 1.5 часа каждая и одной, чаще контрольной тренировки, продолжительностью 1 час. Количество и соотношение велосипедных и беговых тренировок сильно зависит от периода подготовки и конкретных задач, и может быть увеличено в сторону одного или другого вида (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 отличаться от соревновательных. Это предполагает широко использовать все виды спортивного плавания, разнообразные вспомогательные технические средства и специально-подготовительные упражнения. Основные работы включают в себя комплексное плавание, аэробные отрезки с применением лопаток, ласт и других технических средств. Работа над совершенствованием техники плавания проводится на скоростях близких к соревновательным. Большое внимание уделяется

упражнениям для формирования оптимального темпа и длины плавательного шага. Практически раз в неделю проводятся различные функциональные и технические тесты по плаванию, необходимые для контроля над «усвоением» спортсменами предложенных нагрузок. Так же, периодически все триатлеты учувствуют в городских и областных соревнованиях по плаванию на различных дистанциях. Велосипедная подготовка в осенний период полностью повторяет прошлогоднюю схему тренировок, только теперь участвуя в соревнованиях по велокроссу, кроме технических задач, ставятся и функциональные задачи - показать оптимальный для своего уровня готовности результат. Беговая тренировка в начале учебного года решает задачи подготовки опорно-двигательного аппарата и создание аэробной базы. С этой целью используются различные прыжковые упражнения, аэробный кросс по пересеченной местности, ускорения по песку, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

Вторая часть подготовительного этапа первого макроцикла имеет задачу приобретения необходимого для данного периода уровня готовности в плавании и беге. С этой целью в основную часть тренировки по плаванию включаются задания выполняемые на скоростях близких и даже выше соревновательных. Пульсовая стоимость этих упражнений в конце серии должна приближаться к индивидуальным максимальным показателям, поэтому главное внимание надо уделять времени восстановления после каждой серии и при необходимости, вовремя регулировать нагрузку. Наиболее характерные плавательные задания для развития скоростной выносливости:

2-3 серии 10-12 x 25 в/с отд. 15-30 с, между сериями 200-400 в/с + н/с,

1-3 серии 4-8 x 50 в/с, отд. 15-30 с, между сериями 100-200 в/с, р. + н/с, н.

2-4 серии 2-4 x 100 в/с, отд. 30-45 с, между сериями 300-600 св-но.

1-2 серии 2-6 x (100в/с, р.+50вс, к.) отд. 30-45 с, между сериями 200-300 в/с, р.-н.

(Сокращения и условные обозначения: в/с – вольный стиль, н/с- кроль на спине, р.- с помощью одних рук, н.- с помощью одних ног, к.- в полной координации, отд.- отдых между отрезками.

Скорость проплывание отрезков определяется индивидуально по результатам контрольного теста - плавания на 400м. Для отрезков 150-200метров берется средняя скорость на 400м, для отрезков 100 и 50 м от средней скорости нужно отнять 1.5-2 с и 2.5-3 с соответственно. Интервалы отдыха или режимы плавания постепенно снижаются. Кроме указанных заданий существует еще много похожих упражнений, очень подробно описанных в специальной литературе по спортивному плаванию. Для своевременных внесения изменений в скорость прохождения отрезков, необходимо хотя бы раз в мезоцикл проводить соответствующие тесты.

Основная беговая работа в зимнем периоде проводится в легкоатлетическом манеже, одна из двух тренировок посвящается совершенствованию техники бега и развитию скоростно-силовых качеств - при

помощи СБУ, упражнений с барьерами, прыжковых и силовых заданий и ускорений на 50-200метров. Вторая беговая тренировка в микроцикле служит для развития специальной скоростной выносливости. Вот некоторые из упражнений, применяемых для решения этих задач:

2-5 x 800-1600 м переменного бега 200-400м - аэробно + 200-400 м. быстро! Между отрезкам 200-800 св-но;

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

1-3 серии 3-6 x 600-900 м прогрессивного бега 400-600-аэробно + 200-300 быстро! Между сериями 400-800 трусцы. Так же ориентиром для начала следующего в серии отрезка, служит восстановление пульса до 120-130у/м.

Скорость выполнения интенсивных отрезков определяется индивидуально по максимальному результату спортсмена на 1 км и 3 км.

Велосипедная тренировка в зимний период направлена на поддержание и совершенствование технической и специализированной силовой подготовки. В это время применяются задания на специальных силовых тренажерах и велосипедных станках. Аэробная выносливость зимой развивается за счет лыжной подготовки, свободных беговых кроссов и велосипедной подготовки на МТБ.

Второй макроцикл, имеющий специализированную направленность, начинается в середине марта. Спортсмены после двух недель активного отдыха в переходный период, приступают к занятиям, имея хорошую базу специальной аэробной и силовой выносливости в плавательной и беговой подготовке.

Подготовительный период начинается в условиях учебно-тренировочного сбора на юге нашей страны или в других теплых странах. Это необходимо для проведения качественной велосипедной подготовки на шоссе.

Первые два микроцикла УТС велосипедная подготовка носит аэробно-развивающий характер, основные упражнения – это равномерная, аэробная езда в общей группе или большими командами в основном по равнинному рельефу.

На третьем микроцикле уже планируется индивидуальная силовая работа на пологих подъемах длиной от 1 до 3 км количество отрезков от 5 до 10 раз, важно выполнять эту работу на чисто аэробных пульсах. В дальнейшем подбираются более крутые подъемы, работа может носить и переменный характер аэробные отрезки чередуются с интенсивными или в конце аэробного отрезка в гору выполняется ускорение 200-500м до максимальных показателей пульса. На равнинных участках шоссе широко применяется работа в командах по 4-6 человек со сменой первой позиции через 300-500метров. Отрезки и интенсивность упражнения подбираются исходя из конкретных задач подготовки.

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

Во второй мезоцикл тренировочного сбора подготовка приобретает комплексный характер, так в одном тренировочном занятии может сочетаться плавательная и велосипедная работа, велосипедная и беговая тренировка. Проводятся серии контрольных тестов по плаванию, бегу и «связке» велосипед + бег, на дистанциях близких по своим параметрам с соревновательными.

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

**Таблица № 20 . Примерный годовой план распределения учебных часов для
тренировочного этапа подготовки
5-го года обучения**

Месяцы \ виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теоретическая и тактическая подготовка	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	36
Общефизическая и силовая подготовка	12	13	14	15	16	12	13	12	11	7	6	5	136
Специальная физическая подготовка	52	58	53	56	51	49	58	57	54	49	43	51	634
Специальная техническая подготовка	13	12	12	10	12	12	10	12	12	21	20	20	166
Восстановительные мероприятия	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	4	2	24
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медико-биологический контроль	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	2	-	8
Соревнования и контрольные нормативы	2	-	-	2	-	2	-	-	2	4	8	4	24

Всего за месяц и год	86	88	86	88	86	82	88	86	88	86	88	88	1040
----------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	------

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

Обще-подготовительный период первого макроцикла начинается с середины сентября. Первые две недели происходит плавное повышение аэробной нагрузки в плавании и в беге, с применением разнообразных технических упражнений. Следующие два – три месяца работы полностью подчинены задачам, целенаправленного повышения уровня аэробных возможностей организма спортсменов (см. Приложение № 9).

Три из пяти плавательных тренировок носят чисто аэробный характер. Продолжительность этих тренировок достигает 2-ух часов и более. Главное задание включает длинные отрезки от 1 до 3 км непрерывного плавания. Отрезки могут включать в себя элементы комплексного плавания, плавание на задержки дыхания, работы с помощью одних ног или рук, с применением лопаток и других технических средств, отдых между отрезками не более 1 минуты и служит в основном для смены плавательного оборудования. Главное методическое условие это сохранения полной «аэробности» упражнения, пульсовая стоимость задания в пределах 120-150 у/м. Остальные две тренировки по плаванию, что бы исключить сохранения двигательного стереотипа характерного для медленного плавания, посвящаются совершенствованию техники плавания на соревновательных скоростях и развитию скоростных способностей.

Основные беговые нагрузки, так же служат развитию аэробных качеств. Две объемных беговых тренировки, которые лучше развести по дням с большими плавательными нагрузками, проводятся на улице, объем бега нужно в течении двух микроциклов довести до 2 часов медленного кросса и желательно по грунтовым дорогам (пульс 120-150у/м). Необходимость проведение таких тренировок, именно в этом возрасте, доказал еще в середине девяностых годов прошлого века - заведующий лабораторией фундаментальных проблем теории физической и технической подготовки спортсменов высшей квалификации Российской государственной академии физической культуры; профессор кафедры естественнонаучных дисциплин и информационных технологий РГАФК, кандидат биологических наук, **Селуянов В.Н.**

«Для увеличения объема сердца используются длительные тренировки на пульсе, соответствующем максимальному ударному объему. Этот показатель индивидуален. Обычно ударный объем начинает резко расти при пульсе 100, к 120 сильно увеличивается, у некоторых растет до пульса 150.

Длительная тренировка при максимальном ударном объеме – это, условно говоря, упражнения на «гибкость» для сердца. Мышцы гонят кровь, и сердце этим потоком крови начинает растягиваться. Следы такого растягивания остаются, и постепенно сердце значительно увеличивается в объеме».

Одновременно с этими тренировками одну тренировку по бегу нужно проводить в легкоатлетическом манеже. Основанная работа – совершенствование техники бега, с помощью прыжковых упражнений, СБУ, упражнений с барьерами и закрепления технически правильного навыка на отрезках от 200 до 600 метров с соревновательной скоростью (на 2 км). Параллельно с развитием аэробного потенциала спортсменов, необходимо хотя бы два раза в неделю, лучше вечером после не объемной тренировки, проводить короткие силовые тренировки на основные группы мышц. На одной тренировке - верхний плечевой пояс и руки, на другой - ноги (мышцы передней, задней поверхности бедра и икроножные), а упражнениями на мышцы спины и пресса можно заполнять отдых между сериями основных заданий. *«Во время тренировок, направленных на увеличение ударного объема сердца, необходимо поддерживать силу основных групп мышц. Для этого существуют очень простые пути. Продолжая тренироваться по 5 - 6 часов в день, (неважно на чем - велосипед, лыжи, лыжероллеры, плавание - это не имеет значения), обязательно нужно выполнять статодинамические упражнения для основных мышечных групп (лучше на ночь). Необходимы две суперсерии, как мы называем, это будет тонизирующая работа, и она будет держать мышцы».* **Селуянов В.Н. 1996г.**

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

Февральский соревновательный период на данном этапе обучения имеет сугубо специализированный характер, т.е. участие в зимнем триатлоне уже не планируется. Спортсмены принимают участие только в соревнованиях по акватлону и отдельно по плаванию и бегу, на дистанция близких к соревновательным, для данного возраста. По итогам Первенства России по акватлону и итогам прошедшего сезона формируется юношеская сборная команда России по триатлону для целенаправленной подготовке в условия тренировочного сбора.

Второй макроцикл - непосредственного становлении спортивной формы, как и на прошлых этапах, желательно начинать в условиях теплого климата на тренировочном сборе. На первом мезоцикле основную часть аэробной тренировки берет на себя велосипедная подготовка. Объем вело-тренировок планомерно повышается, достигая 2-3 часов к концу второго микроцикла. 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.

2.5.4. 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;

**Таблица № 21. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа
совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения**

Месяцы \ виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теоретическая и тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
Общефизическая и силовая подготовка	10	8	12	18	18	16	18	16	14	12	10	10	162
Специальная физическая подготовка	65	64	63	54	56	55	55	53	58	59	65	63	686
Специальная техническая подготовка	16	18	20	22	22	18	22	20	18	18	16	16	226
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	3	4	4	4	6	6	6	6	48
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Медико-биологический контроль	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	10
Соревнования и контрольные нормативы	3	2	-	2	2	2	-	2	3	4	4	4	32
Всего за месяц и год	102	104	102	106	106	102	104	102	104	106	106	104	1248

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 2-3 года. 1-ый год обучения это 17-летние спортсмены последний год выступающие в категории юноши и девушки и 2 года обучения 18-19 лет, это уже юниорская группа, выступающая на дистанции вдвое длиннее, чем юношеская. Основным 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 вработывания).

Годичный цикл тренировок на этапе ССМ 1-го года обучения

начинается в октябре. Недельная нагрузка на этом этапе возрастает сразу на 4 часа. Типичный 7 – дневный 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 построения тренировок на этом этапе и методические особенности подробно описаны в предыдущей главе. Особенностью этого периода подготовки является увеличение аэробных объемов на 10-15 процентов по сравнению с прошлым годом (см. Приложение № 10).

Второй этап обще-подготовительного периода – развивающий составляет 1.5-2 месяца (январь – февраль).

Работа на этом этапе строится по индивидуальным планам подготовки. Для этого на первом микроцикле тренировок проводятся серии тестов по плаванию и бегу с целью определения индивидуального уровня подготовленности, а именно определяется плавательная и беговая скорость, и пульсовая стоимость - аэробного и анаэробного порогов обмена (ПАНО).

В дальнейшем все основные плавательные и беговые работы (уже описанные на предыдущих этапах) строятся с учетом индивидуальных показателей ПАНО.

Развивающий этап обще-подготовительного периода заканчивается участием в Первенстве России по акватлону, где спортсменам нужно показать, необходимый для данного периода, уровень готовности в плавании и беге.

Специально-подготовительный период групп 1-го года этапа ССМ имеет ряд особенностей в подготовке:

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

Так же как и на прошлогоднем этапе, во второй мезоцикл комплексного периода планируется участие в соревнованиях по дуатлону и триатлону. Практика триатлона показывает, что спортсмены, как правило, не в состоянии в тренировке достичь тех скоростей, которые они демонстрируют в соревнованиях (недостаточная мотивация, физическая мобилизация, психологический настрой, отсутствие соперников, необходимой целеустановки и т. д.). Поэтому соревнования на данном этапе, рассматриваемые как средство специализированной подготовки.

Основной соревновательный период начинается в середине мая и может продлиться, до середины октября. Такой длительный период невозможно сохранить, одинаково высокий, уровень соревновательной готовности. Для этого необходимо тщательно спланировать микроциклы развития и поддержания спортивной формы, подобрать необходимое количество контрольных и восстановительных микроциклов.

Ряд соревнований на этом этапе носят тренировочный характер. Спортсмены выявляют свои слабые и сильные стороны и в дальнейшем концентрируют внимание на них. Отрабатываются прохождения транзитной зоны (смена одного вида на другой). Так же учатся применять различные тактические варианты прохождения триатлона.

Основной этап соревновательного периода связан с основными стартами сезона в этой возрастной группе – юношеском Первенстве России и юношескому Первенству Европы по триатлону.

Подготовка к этим стартам требует индивидуального подхода и именно в этом возрасте спортсмены должны попробовать различные схемы подведения к главным стартам сезона, что бы в дальнейшем

уже иметь четкое представление об необходимых условиях для успешного выступления на соревнованиях различного уровня.

В конце соревновательного сезона, когда основные задачи по своей возрастной группе уже решены, можно попробовать 1-2 старта на юниорской дистанции. Выступление с юниорами на дистанции предстоящего года помогут спортсменам и набраться уверенности в собственных силах, и выявить слабые стороны на более длинной дистанции, что в любом случае поможет психологически подготовиться к предстоящим нагрузкам.

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

Таблица № 22. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения

Месяцы \ виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теоретическая и тактическая подготовка	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	2	2	54
Общефизическая и силовая подготовка	10	8	12	18	18	16	18	16	14	12	10	10	162
Специальная физическая подготовка	66	68	66	56	54	60	58	60	62	62	70	70	750
Специальная техническая подготовка	18	20	22	24	24	18	22	20	18	18	16	16	238
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Восстановительные мероприятия	4	4	2	4	6	4	6	4	6	4	6	4	54
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Медико-биологический контроль	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	10
Соревнования и контрольные нормативы	4	2	-	2	2	2	-	2	4	6	6	6	36
Всего за месяц и год	112	112	112	114	114	110	114	112	114	112	114	112	1352

**Таблица № 23. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа
совершенствования спортивного мастерства 3-го года обучения**

Месяцы \ виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теоретическая и тактическая подготовка	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	2	2	54
Общефизическая и силовая подготовка	10	8	12	18	18	16	18	16	14	12	10	10	162
Специальная физическая подготовка	78	78	78	75	67	64	68	64	72	62	76	78	850
Специальная техническая подготовка	18	20	20	22	24	20	24	22	18	18	16	16	238
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	3	4	4	4	6	8	8	8	54
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Медико-биологический контроль	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	10
Соревнования и контрольные нормативы	4	2	-	2	2	2	-	2	4	8	8	6	40
Всего за месяц и год	120	122	120	122	122	118	122	120	122	120	124	124	1456

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

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 (см. Приложение №11).

В плавании в этот период планируется 4-5 тренировок в неделю по 1.5-2 часа, 30-40% составляет компенсаторное плавание, 45-55% аэробная работа (пульс 130-160 у/м и 10-15% интенсивная нагрузка в смешанном аэробно-анаэробном режиме(пульс 165-180 у/м). Работа над техникой составляет 25-30% от общего объема и включает в себя специальные упражнения во всех зонах интенсивности. Общий объем в плавании 12-15 км в неделю.

Беговая тренировка проводится 5 раз в неделю, объем за неделю возрастает от 40 до 60 км, из них 30-35% приходится на легкий восстановительный бег, 50-60% аэробный объем и 5-10% интенсивная нагрузка на уровне ПАНО.

Силовая подготовка в 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 35-40%.

Плавательные объемы снижаются до 20 км в неделю, но тренировки сохраняют свою специальную часть, включающую в себя избирательное воздействие на скоростно-силовую подготовку; увеличение мощности и эффективности гребковых движений. Доля интенсивной работы сохраняется на уровне 20-

25% от общего объема. Также в этом мезоцикле увеличивается силовая велосипедная подготовка на специальных силовых тренажерах до 3х часов в неделю и до 2х часов работы на велосипедных станках, последняя в основном направлена на совершенствование техники педалирования.

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

Следующие два мезоцикла специально-подготовительного периода необходимо проводить в условиях тренировочного сбора в условиях теплого климата, это связано, с необходимостью активно включать в подготовку велосипедную тренировку на шоссе. Объем которой, плавно увеличивают со 150 до 300км в неделю, применяя в основном нагрузки в восстановительном и аэробном режиме.

Задачи плавательной и беговой тренировки на этом этапе сводятся к сохранению достигнутой подготовленности, за счет применения собственно-соревновательных упражнений 1-2 раза в неделю.

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

Соревновательный период в триатлоне отличается не только большой продолжительностью с обязательным поддержанием спортивной формы в течении всего периода, но также необходимостью концентрации на 1-2х главных соревнованиях года (юниорское первенство России, первенство Европы и Мира). Количество мезоциклов в соревновательном периоде непосредственно зависит от календаря соревнований, но обычно это 1-2 мезоцикла непосредственной подготовки к основным стартам сезона и 2-3 мезоцикла контрольно-тренировочных соревнований.

Общий объем нагрузок в соревновательном периоде меньше, чем в подготовительном на 25-30%. Повышение уровня спортивной подготовленности происходит за счет участия в соревнованиях и проведения 1-2х интенсивных и развивающих тренировок в середине недельного микроцикла.

Контрольно-тренировочный мезоцикл, как правило, состоит из 3-4х недельных микроциклов, включающих 2-3 соревнования по триатлону на которых спортсмен решает частные задачи подготовки к главным соревнованиям года.

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

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

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

2.5.5. 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 уровне.

Таблица № 24. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа высшего спортивного мастерства.

Месяцы \ виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теоретическая и тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Общефизическая и силовая подготовка	10	8	14	20	18	16	18	16	14	12	10	10	166
Специальная физическая подготовка	90	88	92	84	84	84	86	84	86	80	86	82	1026
Специальная техническая подготовка	16	16	10	16	18	14	16	16	16	16	16	16	188
Психологическая подготовка	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	36
Восстановительные мероприятия	8	10	14	6	8	6	8	6	8	10	10	10	104
Инструкторская и судейская практика	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	36
Медико-биологический контроль	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	12
Соревнования и контрольные нормативы	6	4	-	-	2	2	-	4	6	8	8	8	48
Всего за месяц и год	138	140	138	140	138	136	138	140	138	140	138	140	1664

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 области, 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 течении 5-7 месяцев, в триатлоне высших достижений годичный цикл состоит из базового и специализированного подготовительного периода, продолжительного соревновательного периода и переходного периода с необходимостью максимально-полного восстановления.

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

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

В Беговой подготовке широко 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 (см. Приложение № 12).

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

поддержания соревновательной скорости техники одна тренировка в микроцикл полностью посвящается спринтерской работе на коротких отрезках 25- 50 метров.

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

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

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

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

Беговая работа в основном проводится в стандартных условиях легкоатлетического стадиона. Основные работы - это темповые отрезки по 2-4км с плавным увеличением темпа до соревновательной скорости в конце отрезка, такие же отрезки, пробегаемые на переменных скоростях выше и ниже скорости ПАНУ, 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 участвовать в таких соревнованиях, проводятся контрольные тесты для определения уровня готовности на данный момент.

В плавании это тест 5* 200 кролем на груди, с прогрессивно возрастающей до максимальной скорости, прохождения отрезков или просто отрезки от 400 до 1500 метров на время.

Велосипедные тесты проводятся в командах по 4-6 человек, парой или индивидуально на отрезках от 5 до 20 км, так же возможно построение теста, где последовательно триатлеты стартуют сначала в

команде, потом парами и наконец индивидуально. Беговые тесты проводимые в стандартных условиях легкоатлетического стадиона так же могут быть очень разнообразны: (5-12 км – с максимальной или заданной (по скорости или пульсу) интенсивностью).

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

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

Заключительный этап специализированной подготовки полностью подчиняется индивидуальным планам выступлений в соревнованиях, так как первые международные Кубковые старты проводятся уже в конце марта. Схема дальнейшей подготовки по тренировочным микроциклам практически не меняется. Только перед соревновательным микроциклом на котором планируется выступление в триатлоне, включается подводящий микроцикл: с целью восстановления и планомерной подводки к соревнованию.

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

Для спортсменов категории до 23 лет - главные старты 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.

2.6. Рекомендации по организации и проведению психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсмена в триатлоне – это, прежде всего педагогический процесс. В связи с этим ее успех зависит от выполнения общепедагогических принципов: сознательности, активности, всесторонности, повторности и постепенности. Эти принципы применительно к психологической подготовке являются основой для наиболее рационального формирования свойства психики спортсмена (личностных качеств, психологических процессов и состояний) необходимых для успешного выполнения спортивной деятельности в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

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

Принцип активности в структуре психологической подготовки определяет необходимость формирования у спортсменов целенаправленности в совершенствовании своих психических свойств. Активность во многом зависит от осознанности мотивов и интересов спортсменов. Поэтому реализация принципов активности связана с выработкой положительных, общественно значимых мотивов

тренировки и участия в соревнованиях, с формированием устойчивых интересов к проблемам подготовки вообще и психологической подготовки, в частности.

Особенно важным в педагогическом отношении результатом реализации принципов сознательности и активности становится развитие у спортсмена стремления к самовоспитанию. Принципы сознательности и активности проявляются в организации самоконтроля за различными параметрами движения, а при регуляции психологических (эмоциональных) состояний – самоконтроль за признаками, характеризующими эти состояния: пульсом, напряжением мышц и пр.

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

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

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

Кроме эмоциональных реакций тренеру необходимо учитывать и сугубо индивидуальные качества спортсмена. Поэтому, анализируя результаты соревнований и тренировок, тренер должен составить план работы с каждым спортсменом, чтобы все они были нацелены на решение предстоящих задач, независимо от особенностей их предстартового состояния.

Одним из средств регуляции предстартовых состояний является беседа тренера со спортсменом. Перед выездом на место старта тренер должен в спокойном тоне напомнить спортсмену о деталях тактического плана выступления, привести факты, доказывающие, что и в борьбе с сильным

соперником ты сам можешь показать рекордный результат. Однако нельзя ограничиваться только беседой. Необходимо, чтобы спортсмен научился сам снижать или даже полностью снимать отрицательную предстартовую напряженность.

Один из путей саморегуляции психических состояний, в том числе и эмоциональных, - использование особенностей внимания. Произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания, намеренное его переключение тесно связано с предыдущими приемами. Больше того, владение произвольным вниманием является непременным условием успешного осуществления других приемов или путей управления своими переживаниями и эмоциональными реакциями: чтобы вызвать какой-либо яркий образ (удачный старт на плавании, четко пройденная транзитная зона, или себя на пьедестале почета с медалью), необходимо уметь своевременно и целенаправленно сосредоточиться. Вместе с тем, когда человек сосредоточивает свое внимание на одном предмете, старается вызвать нужное представление, он отвлекается от других мыслей или образов. Умение отвлечься от посторонних мыслей или представлений и сосредоточиться на нужном в данный момент объекте, способствует целенаправленному изменению эмоциональных состояний.

Это умение приобретается упражнением, повторными попытками произвольного переключения и сосредоточивания внимания. У спортсмена, которого тревожат, раздражают и тяготят какие-то мысли, представления и связанные с ними переживания, особенно в периоды вынужденного ожидания и отсутствия активных действий, возникает и нарастает утомление нервной системы, непродуктивно растрачивается нервная энергия.

2.7. Планирование применения средств восстановления после нагрузок на этапах многолетней тренировки

Для восстановления работоспособности учащихся отделения триатлон спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица № 25. Фармакологическое обеспечение триатлона в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Периоды/Препараты	Этапы тренировочной и соревновательной деятельности			
	Базовый	Развивающий	Специализированный	Соревновательный
1 . Витамин	++	+++	+	+
2. Энергодающие вещества	+	++	++	+++
3. Адаптогены	+	+	+	+
4. Ноотропы	+	+		
5.Препараты пластического действия	+++	++	+	
6. Антиоксиданты		+	+	+
7. Антигипоксанта		+		+
8. Иммуномодуляторы	+	+	+	+

2.8.Профилактика применения допинга в спорте

Непрекращающийся рост спортивных достижений предъявляет к спортсменам высокие требования, требующий высокий уровень физической и психической работоспособности, устойчивости к значительным по интенсивности и объему нагрузкам. Одним из путей поддержания спортивной формы является широкое использование в спорте различных лекарственных средств. Наряду с применением не запрещенных средств и методов в спорте используются средства, способы и методы искусственного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм.

Широкое распространение в профессиональном спорте допинги получили в 70-80-е годы прошлого века в тяжелой атлетике, велоспорте, плавании, гребле, легкой атлетике и других видах. Был зафиксирован ряд тяжелых осложнений и даже смертельных случаев, что побудило МОК и Международные спортивные федерации к запрету ряда групп препаратов, созданию Международной комиссии для борьбы с допингами и введению допинг - контроля на соревнованиях. В настоящее время существует проблема использования в спорте различных лекарственных средств, применяемых в избыточных количествах, неестественными методами, идущими в разрез с интересами здоровья спортсменов, принципами спортивной этики, которые стимулируют работоспособность спортсменов, с одной стороны, и нарушают естественный ход физиологических и психологических процессов в организме спортсмена – с другой. Однако запрет допингов отнюдь не означает исключения применения биологически активных, малотоксичных лекарственных средств в спорте для облегчения адаптации к нагрузкам, ускорения восстановления, профилактики физического и нервного перенапряжения. В Российской Федерации профилактикой и допинг-контролем охвачены только спортсмены национальных сборных команд, их основной и молодежный состав. И совершенно не охвачен профилактической работой спортивный резерв. Реализуемые образовательные программы в спортивных школах, училищах олимпийского резерва не предусматривают освоение знаний и навыков в проведении профилактической разъяснительной работы среди занимающихся спортом.

Основные цели профилактики применения допинга:

- обучение руководителей, методистов, тренеров-преподавателей ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР основам профилактической работы по применению допинга спортсменами;
- обучение руководителей, методистов, тренеров-преподавателей ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР современным принципам применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

- пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

По статистическим данным Всемирного антидопингового агентства за 2009 год было установлено 2 447 положительных проб у спортсменов, занимающихся олимпийскими и не олимпийскими видами спорта. Наибольшее количество положительных проб обнаружено у спортсменов по велоспорту, легкой атлетике, тяжелой атлетике, футболу, плаванию. Практически нет видов спорта, в том числе и в олимпийских видах спорта, где бы ни применялся допинг спортсменами. Среди обнаруженных препаратов, оказались анаболические агенты, стимуляторы, каннабиноиды, бета-2-агонисты, маскирующие агенты, пептидные гормоны. 1% положительных проб составили употребление спортсменами наркотиков, из которых около 85% составило употребление морфина. Особенно актуальным данная проблема является в связи с проведением XXII Олимпийских игр в г.Сочи в 2014 году. Основной целью Олимпийских игр является пропаганда олимпийских идеалов по соблюдению спортивной этики, разработка мер по сохранению здоровья спортсменов. Одной из государственных мер по профилактике допинга является организация разъяснительной деятельности среди занимающихся детским спортом.

В настоящее время допинг - контролем охвачены спортсмены национальных сборных команд: основной и молодежный составы. Совершенно не охвачен профилактической работой олимпийский резерв. Реализуемые образовательные программы в спортивных школах, училищах олимпийского резерва не предусматривают освоение знаний и навыков в проведении разъяснительной работы профилактики допинга среди занимающихся спортом. Максимальной возможностью при проведении профилактической работы обладает формирование знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и их внедрение в тренировочный процесс.

2.9. Организация и планирование инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов, а так же участие в организации и проведении соревнований по триатлону в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на уже **тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в триатлоне терминологией и командным языком

для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться в месте с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по триатлону, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

Учащиеся **этапа совершенствования спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и заданий

Учащиеся **этапа ССМ** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе школьных соревнованиях по триатлону в роли судьи, арбитра, секретаря; а в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

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

III

Информационное обеспечение программы

3.1. Используемая в программе литература

1. Бойко А. Ф. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокого класса. М.: Физкультура и спорт, 1971.120
2. Валик Б. Ф. Тренерам юных легкоатлетов. М.: Физкультура и спорт, 1970. 263 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1970. 263 с
Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор.М.: Физкультура и спорт, 1983.176с.
4. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М.: Физкультура и спорт, 1976. 270 с.
5. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. Киев: Здоровье, 1976. 95 с.
6. Дедковский С.М. Скорость или выносливость. М.: Физкультура и спорт, 1973. 208 с.
7. 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
8. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. Киев: Здоровье, 1980. 144 с.
9. 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.
10. 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.
- 11.Каунсилмен Д. Наука о плавании: Пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1972. 429 с.
- 12.Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. М.: Физкультура и спорт, 1975. 335 с.
- 13.Лучискенс Т. В., Христофоров А. Н. Триатлон (Плавание – Велосипед - Бег): программа для СДЮСШ и
ШВСМ. – Красноярск, 2007.— 36 с.
14. Максименко Г.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов. Киев: Здоровье, 1979. 143 с.

15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
16. Никитушкин В. Г. — Современная подготовка юных спортсменов. Глава №3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами. // Современная подготовка юных спортсменов. - 2010.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982. 260 с.
18. Платонов В.Н., Фесенко С.Л. Сильнейшие пловцы мира /Методика спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1990. 304 с.
19. Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализации тренировочного процесса /Под ред. Е.А. Успенской. Ленинград: "Б.и.", 1983. 101 с.
20. Трогш. Б. Тесты в спортивной практике М.: Физкультура и спорт, 1966. 238 с.
21. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина. Руководство для врачей. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1991. 560 с.
22. Федоров Л.А. Педагогический контроль в системе подготовки спортсменов //Сб. науч. тр. Ленинград: "Б.и.", 1985. 149 с.
23. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 1991. 224 с.
24. Фрил Д. Библия триатлета/Джо Фрил; перевод с англ. Павла Миронова-М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.- 496 с.
25. Хартман Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. Берлин: Шпортферлаг, 1988. 335 с.
26. Хрущев С.Е., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М.: Физкультура и спорт, 1982. 157 с.

3.2. Интернет-сайты.

1. <http://www.posetech.com/> Техника Бега от Николая Романова
2. <http://www.osdusshor.ru/> Детский спорт в Тюмени - ГАУ ДОД ТО ОСДЮСШОР
3. <http://shosser.ru/articles> Статьи Велоспорт
4. <http://swimming.hut.ru/index.html> КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПЛАВАНИЯ
5. <http://www.fizkulturaissport.ru/> Теория и методика физического воспитания и спорта
6. <http://www.ns-sport.ru/stati.html> – спортивный обозреватель.

7. <http://gendocs.ru/?sendmessage=1> Онлайн документы, учебные материалы.
8. http://www.fskzvezda.ru/programma_plavanie ФСК Звезда - плавание программа.
9. <http://podhod.nm.ru/modern.html> Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте.
10. <http://tst.sportedu.ru/> Технология спортивной тренировки
11. <http://www.nauka-shop.com/mod/shop/productID/50588/> Научные работы, диссертации.
12. <http://www.sportmedicine.ru/> Спортивная медицина - информационный интернет-портал
13. <http://www.gokarting.ru/articles/93/> Психологическая подготовка
14. <http://www.sportspravka.com/> Информационный портал «Спортивная справка».
15. <http://www.cycloport.ru/> Быстрее, Выше, Сильнее!
16. <http://www.krasluge.ru/index.html> Сайт СДЮСШОР.
17. <http://psls.ru/> Про спорт и легендарных спортсменов

IV

ПРИЛОЖЕНИЕ

4.1. Система контроля и зачетные требования

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный. **Этапный контроль** позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа. **Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии тренировочных или соревновательных микроциклов. **Оперативный контроль** предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

Контроль над физической подготовленностью в триатлоне на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе включает измерение уровня развития силы, быстроты, выносливости гибкости и

связанных с ними способностей. Основным методом контроля в этом случае является метод контрольных упражнений (тесты):

Общая физическая подготовка:

1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа для девочек и подтягивание от перекладины для мальчиков;
2. прыжок с места двумя ногами;
3. выкрут прямых рук назад, измеряется расстояние между хватом кистей рук за веревку
4. бег - 30 метров (старт с места).

Специальная физическая подготовка:

1. Бег - 500 м., 1000 м.
2. Плавание – вольный стиль 200м.
3. Триатлон 0,3 – 8 – 2 км

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

Технико-тактическая подготовка:

1. Длина скольжения при отталкивании от бортика бассейна.
2. Техника плавания (200м) и старта с тумбочки, (с понтона)
3. Техника бега (средние дистанции)
4. Техника езды на велосипеде (МТБ, БМХ, шоссейный)
5. Прохождение транзитной зоны.

Основными критериями оценки и контроля занимающихся в группах **совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** являются:

- состояние здоровья,
- уровень общей и специальной физической подготовленности,
- спортивно-технические показатели,
- освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями,
- освоение теоретического раздела программы,
- выполнение спортивных разрядов и званий, в соответствии с программой и ЕВСК по триатлону.
- **результаты выступления на официальных всероссийских и международных соревнованиях.**

4.2. Контрольно-переводные нормативы на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе.

Приложение № 1.

Контрольные нормативы для зачисления в группы НП.

Критерии	Методические указания	Оценка (баллы)		
			Мальчики	Девочки
Бег – 30 м	Желательно проводить на беговой дорожке л/а стадиона	5	5,3	5,7
		4	5,4 – 5,5	5,8 – 5,9
		3	5,6 – 5,9	6,0 – 6,1
Бег - 500 м	Проводится по стадиону или асфальтовой дорожке в парковой зоне	5	2.05	2.20
		4	2.15	2.30
		3	2.25	2.40
Прыжок в длину с места (см).		5	182 и больше	172 и больше
		4	165-181	155-174
		3	150 и меньше	154 и меньше
Гибкость (см)	Определяется по ширине хвата кистей за веревку при выкруте прямых рук назад	5	35 и больше	30 и больше
		4	34-45	29-40
		3	55 и больше	50 и больше
Гидро-динамические качества	Определяется по длине скольжения от бортика бассейна	5	больше 8 м	
		4	от 5 до 8 м	
		3	менее 5 м	
Плавучесть	После вдоха спортсмен опускается в воду с поднятыми руками. Оценка – по показанию выхода на поверхность воды части рук	5	локоть	
		4	кисть-локоть	
		3	кисть	

Приложение № 2

Контрольно-переводные нормативы подготовленности групп (НП) 1-3 года обучения.

Критерии	Мальчики				Девочки		
	(баллы)	1 год	2год	3 год	1год	2 год	3 год
Бег – 30 м	5	5,2	5.1	5.0	5.6	5,5	5.4
	4	5,4	5.3	5.2	5.7	5,6	5.5
	3	5,6	5.5	5.4	5.9	5.8	5.7
Бег- 500 м	5	2.05	2.02	2.00	2.17	2.15	2.13
	4	2.15	2.12	2.10	2.25	2.22	2.20
	3	2.25	2.20	2.15	2.35	2.30	2.25
Прыжок в длину с места (см).	5	185	190	193	175	180	182
	4	165	170	175	160	165	168
	3	150	155	160	145	150	155
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	5	10	15	25	5	8	10
	4	8	12	22	4	6	6
	3	6	10	20 17	3	4	5
Гибкость (см). Выкруты рук назад	5	33	30	28	28	26	23
	4	36	34	32	30	29	27
	3	40	38	36	40	35	33
Проплывание дистанции 200 м., в\с	5	Проплыть всю дистанцию технически правильно Проплыть 2/3 дистанции технически правильно Проплыть 1/3 дистанции технически правильно					
	4						
	3						
Комплексная оценка техники триатлона баллы: а). Техника бега б). Техника езды на велосипеде	5	+++	+++	+++	+++	+++	+++
	4	++	++	++	++	++	++
	3	+	+	+	+	+	+

Приложение № 3.

Контрольно-переводные нормативы подготовленности тренировочных групп 1-5-го года обучения

	Мальчики						Девочки				
Контрольные упражнения	Уровень готовности	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Подтягивание на перекладине, раз	A	6	8	10	12	15					
	B	4	5	6	8	10	-----	----	-----	----	-----
	C	3	4	5	6	7					
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	A						10	12	15	20	30
	B	-----	-----	-----	-----	-----	8	10	12	15	20
	C						5	6	8	10	15
Прыжок в длину с места, см;	A	195	200	2.05	210	215	185	188	190	192	200
	B	185	190	195	200	205	170	175	180	183	185
	C	175	180	185	190	195	160	165	170	172	175
Бег 1 км	A	3.15	3.05	3.00	2.55	2.55	3.45	3.30	3.25	3.22	3.20
	B	3.30	3.20	3.15	3.10	3.05	4.00	3.50	3.45	3.40	3.37
	C	3.45	3.40	3.30	3.25	3.20	4.30	4.15	4.05	4.00	3.55
Плавание 200 м, в/с	A	2.40	2.30	2.24	2.20	2.15	2.50	2.40	2.35	2.32	2.30
	B	2.45	2.40	2.35	2.30	2.24	3.00	2.55	2.50	2.45	2.40
	C	3.05	3.00	2.50	2.45	2.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.55
Выполнение разряда, Триатлон, км 0.3 + 8 + 2 ,	A	2 юн.	1 юн.	3 взр.	1 взр.	КМС	1 юн.	3 взр.	2 взр.	1 взр.	КМС
	B	3 юн.	2 юн.	1 юн.	2 взр.	1 взр.	2 юн.	1 юн.	3 взр.	2 взр.	1 взр.
	C	-----	3 юн.	2 юн.	3 взр.	2 взр.	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 взр.	2 взр.

Приложение № 4

Динамика результатов на зимнем Первенстве России по акватлону среди девушек, за период с 2005 по 2012 год

Год возраст дистанция	Разаренова Саша		Шорец Мария		Шульгина Арина		Средняя скорость		10 место		Среднее время 10-и результатов	
	Плав.	Бег	Плав.	Бег	Плав.	Бег	100м	1км	Плав.	Бег	Плав.	Бег
							Плав.	Бег				
2005 14 -15 лет Плавание 500м Бег 3км.	6.33	10.49	6.29	11.09	6.59	11.02	1.20	3.40	7.10	11.42	6.55	11.15
2006 15 -16 лет Плавание 300м Бег: 2км	3.40	7.02	3.43	7.16	3.44	6.41	1.12	3.30	3.37	7.24	3.55	7.44
2007 16 -17 лет Плавание 800м Бег 5км	10.20	19.26	300м 3.46	2км 7.28	10.10	18.53	1.17	3.50	10.35	20.55	10.30	19.55
2008 17-18 лет Плавание 800м Бег 5км	10.08	18.32	10.04	18.44	10.05	18.01	1.16	3.42	11.24	20.27	10.50	19.15
2009 18-19 лет Плавание 800м Бег 5км	10.09	17.56	10.04	18.00	10.49	-----	1.16	3.36	10.38	19.46	10.25	18.56
2010 19-20 лет Плавание 1000м Бег 5км	12.31	17.37	12.37	18.15	-----	-----	1.15	3.33	11.26	15.31	13.11	18.15
2011 20-21 год Плавание 1000м Бег 5км	12.40	17.46	12.26	18.20	13.01.	18.29	1.16	3.35	12.27	19.22	12.30	18.50
2012 22-23 года Плавание 800м Бег 5км.	10.00	17.36	-----	-----	10.32	17.35	1.15	3.31	10.57	19.30	10.30	18.30

Динамика результатов на зимнем Первенстве России по акватлону среди юношей, за период с 2005 по 2012 год.

Год возраст дистанция	Полянский Игорь		Брюханков Андрей		Васильев Денис		Средняя скорость		10 место		Среднее время 10-и результатов	
							100м	1км				
	Плав.	Бег	Плав.	Бег	Плав.	Бег	Плав.	Бег	Плав.	Бег	Плав.	Бег
2005 14-15 лет Плавание 500м Бег 3км.	6.09	9.54	6.30	10.15	5.34	9.45	1.10	3.18	6.34	10.21	6.10	10.15
2006 15-16 лет Плавание 300м Бег: 2км	-----	-----	3.33	6.28	3.11	6.10	1.08	3.10	3.39	6.13	3.25	6.25
2007 16-17 лет Плавание 300м Бег 2км	3.18	6.17	3.31	6.08	-----	-----	1.08	3.06	3.32	6.10	3.24	6.15
2008 17-18 лет Плавание 800м Бег 5км	-----	-----	-----	-----	-----	-----	1.07	3.11	9.20	17.17	9.33	16.25
2009 18-19 лет Плавание 800м Бег 5км	9.00	15.31	9.10	15.28	-----	-----	1.08	3.06	9.38	17.06	9.21	16.16
2010 19-20 лет Плавание 1000м Бег 5км	11.06	15.22	11.30	15.15	-----	-----	1.08	3.04	11.26	15.31	11.16	15.30
2011 20-21 год Плавание 1000м Бег 5км	-----	-----	11.00	15.15	10.32.	15.26	1.06	3.03	11.05	16.28	11.10	15.55
2012 22-23 года Плавание 800м Бег 5км.	-----	-----	8.55	14.53	-----	-----	1.07	2.59	9.34	16.24	9.20	15.50

Приложение № 5.

Примерные недельные микроциклы 1-го года обучения этапа начальной подготовки

№	Периоды Подготовки	понедельник	среда	Пятница	Вторн. - Чет.- Субб. Воскресе
1	Осенний	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде - 100 м. 2 сер. 3-4*25м –ПУ с доской 100 в/с, н. 2 сер 3-4*25-ПУ,н/с с доской Игра в воде -10'	<u>Бег + игра</u> Разминка МБ-1 км ОРУ 10 ' Футбол 30' МБ 1 км	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде-100 м.. 3 сер. 4-5*25м –ПУ. + 100 н. в/с, 3 сер.3-4*25м-ПУ., кроль сдоской 100 н. в/с, на тех-ку. Игра в воде 10'	О т д ы х
2	Зимний	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде - 100 м.- в/с+н/с, 2сер*4* 50(25ПУ+25в/с) t 1' 200 н. (25вс+25нс) 3сер.4* 50 (25ПУ+25н/с), t 1' 200 н в/с на тех-ку. Игра в воде 10'	<u>Игра + ОФП</u> Р-ка: МБ- 5', ОРУ-5' эстафеты – 20' + МБ 5' ОФП в зале -30' Упр.на Гибкость рук '	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде-100 м.н/с. 2 сер 3*100 н.в/с.ласты t 1' 100вс. на технику Игра в воде 10'	
3	Весенний	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде - 100 м.- в/с 2сер*3*25ПУвс+25н/с t45' 100 н. (25в\с+25н/с) 2сер.3*25ПУнс+25в/с,t 45" 200 – св-но. Эстафета – 10'.	<u>Бег + игра</u> МБ- 1км , ОРУ -5', СБУ 3 упр* 3 р Футбол-30' СБУ 3 упр*3р МБ 1 км.	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде-100 м. н\с 100вс 50н.-50р. 200 в/с(100 н-100р.). 300в/с (100р-50н!) 2*25вс!!! на время t 1' +100 св-но	
4	Летний	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде 100 м. вс+нс. 3 сер. 4*25в/с(15ПУ+10!) t 30" Между - 100 н/с, н. 400 (100вс-100нс) Игра в воде -10'	<u>Велосипед</u> Р-ка : по парку- 10 ' + ТУ - 10' Езда в парах по кругу 20' Эстафеты с велосипедом – 20' МЕ -5' 104	<u>Плавание в озере</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде-10' СП - 20' . Эстафеты с выбеганием из воды и обуванием кроссовок , номера и велошлема -20' СП-10'	

Примерные недельные микроциклы 2-3-го годов обучения Приложение № 6
групп начальной подготовки

№	Периоды	понедельник	вторник	Среда	Пятница	Суббота	Четв. Воск
1	Осенний	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде - 100 м.- в/с. 2 сер. 4-6*25м –ПУ, кроль 100 в/с, н. 2 сер 4-6*25-ПУ, крольн/с 100в/с, коор на тех-ку. Игра в воде -10'	<u>Бег + ОФП</u> Разминка МБ-1 км СБУ – 10', + уск.-3*30м СПУ.- 10'+уск.-3*30м. РБ -20 мин, ОФП на улице -30'	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде-100 м.в/с. 200 РП- (25вс+25нс) Уск.3 сер.3*25в/с!! t 30'' 200 РП в/с(25н.-25р.) Уск.3сер.3*25н/сt30'' 100в/с – свободно.	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде-100 м.в/с. 2 сер. 6-8*25м –ПУ., кроль на груди 100 в/с, на тех-ку 2 сер.6-8*25м-ПУ., н/с 200в/с, коор на тех-ку. Игра в воде 10'	<u>Вело + ОФП</u> Р-ка: на вел.10' ТУ - 10 ' РЕ в паре - 10' ПП - 10' СЕ - 10 ' ОФП в Зале 30'	О т д ы х
2	Зимний	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде - 200 м.- в/с+н/с, 3сер*4*25ПУ+25в/с-разгон. 200 н.в/с (25!+25МП) 3сер.4+25ПУ+25н/с-разгон, 200в/с РП на тех-ку. 2 *25вс!!!на время+25н/с Игра в воде 10'	<u>Лыжи + ОФП</u> Р-ка: МБ- 5', ОРУ-5' Лыжи – 30' + МБ 5' ОФП круговая-30' 1-3сер*5упр*1 подх. Между Упр.на Гибкость рук 3-5'	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде-200м.в/с- н/с Уск.2 сер.5*25в/с!! t 20'' Между сериями- -100 РП (25н/с-25в/с) Уск.2сер.5*25н/с, t20'' 400в/с – свободно.	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде-200 мв/с- н/с. 3 сер. 6*50м, t 30'' (25ПУ+25в/с-разгон!) Между-100 н. в/с. 600 (100в/с+50н/с). Игра в воде 10'	<u>Игровая + ОФП</u> МБ-5', ОРУ -5' Футбол-30' ОФП- в зале-30' - ЛСУ для укреп. Стопы Упр.на гибкость ног- 10'	
3	Весенний	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде - 200 м.- в/с+н/с, 2сер*3*25ПУ-дф+25н/с t30' 200в/с (25р.+25н.) 2сер.3*25ПУ-бр+25в/с,t 30'' РП- 600 вс.	<u>Бег + Техника</u> МБ- 2км , ОРУ -5', СБУ 5 упр* 3*30м Футбол-30' СБУ 5 упр*3*30м. ЛСУ для укреп. стопы	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде-100 м-к\л. РП 3*200в/с.ласты t 45'' СП - 100 н. в/с – РП- 800 (150в/с+50н/с) Игра в воде – 10'	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде-200 м. к\л через 25м. 2 сер*10*50 t 45'+100 н. (15дф!+35вс-св-но) РП- 600в/с (100р-50н!))	<u>Вело + ОФП</u> Р-ка: на вел.20' ТУ - 10 ',РЕ в паре по кроссу - 10', ПП - 10' СЕ - 10 '	

4	Летний	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде 3* 100 м.- к/л. 3 сер. 4*50в/с(35ПУ+15!!)t 30" Между - 100 в/с, н.-св-но. 500в/с, коор на тех-ку. Игра в воде -10'	<u>Вело + бег</u> Р-ка на вело по равнине - 20 ' + ТУ -10' Велокросс 40'+МБ-2км ЛСУ для укреп. стопы	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде-200м.кл Уск.2 сер.2*50в/с!!! t 1' Между сериями- -100 РП (25н/с-25в/с) Уск.2сер.5*50!!!н/с, t1' 600в/с – свободно	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде-300 м.кл+вс 3 сер. 3*100м, t 40" (25ПУ+25в/с-шаг) Между-200 р.- н. в/с. 600 (150в/с+50н/с). Игра в воде 10'	<u>Бег + ОФП</u> КБ-3 км, ОРУ-10 ' ОФП на улице 30' Упр.на гибк. -10' МБ – 1 км.	
---	--------	---	--	--	---	--	--

Приложение № 7

Примерные недельные микроциклы 1-2-го годов обучения тренировочного этапа подготовки

Период-микроцикл		понедельник	вторник	Среда	Пятница	Суббота	Четв. Воск
О Б Щ Е П О Д Г О	Базовый микроц икл	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде-300м.кл-в/с. 2 сер6*50м(ПУ),R1'15'' 100 в/с, на технику 2 сер 6-8*50(ПУ) R1'15' 200в/с, на тех-ку.	<u>Бег + ОФП</u> Разминка МБ-2 км СБУ – 10', + уск.- 3*50м Кр.Б - 5 км.Ps140-160 Упр. на гибкость – 5' ЛСУ на стопу- 5' ОФП на улице- 30'	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде-400 м..в/с. 200 РП- (25вс+25нс) Уск.10 *25в/с!! t 45-30'' 200 РП в/с(25н.-25р.) Уск.10*25в/с,!!! t45-30'' 400в/с – свободно.	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде-300 м.кл-в/с. 6*50м,в/сR1'15'' 1-3!., 100 н. в/с, н 400 вс Ps 140-150 100н. в\с св-но 400 вс Ps 150-160 100 н. нс,-св-но 400 вс Ps 160-170 100н. в\с – св-но.	<u>Вело+ Бег</u> Гр.Е – 20-30 км по шоссе + МБ 2-3км.- аэробноPs 140-160	
		МБ – 2км СБУ–10' + уск.5 *50м ТемпБ.- 2*2км t 1' Ps150-160Футбол- 30' МБ -1 км		<u>Велосипед</u> ИнЕ по кроссовой трассе- 1час. ТУ – 20', МБ – 10'			

Т О В И Т Е Л Ь Н Ы Й	Развива ющий микроц икл	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде - 400 м.кл25 Зс.*4*100в/сR2'Ps 150-160 МП-200 н.в/с –св-но Зс.4*100в/сR2'Ps160-180 МП-200 н.в/с св-но РП600 в/с л.р.	<u>Бег - Манеж</u> Р-ка: МБ- 1км, ОРУ-5' СБУ -5упр*3*60м 3*3*200 прогрессивно Между отдых 200 Упр на гибкость. 10' ЛСУ на стопу- 5'	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде-300м.кл+в/с Уск.2 *6*50м, прогресс t 30'' МП-100 (25н/с-25в/с) РП- 2 * 600в/с,Ps140- 160,t 2' 400в/с –н/с свободно.	<u>Плавание</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде-400м кл 3 сер. 10*50м, t 30'' (25ПУ+25в/с-разгон!) Между-100 н. в/с. 600 (100в/с+50н/с). Эстафеты -10 '	<u>Бег + Вело</u> Бег:МБ-10' Кр.ПИ-40-50'' ОРУ -5' + велостанок 1 час Р-ка: МЕ-15' УПд –20', СЕ – 3*5' МЕ -10'	О т д ы х
		<u>Силовая</u> ОРУ 10' 3 сер*3 упр*3под. на мышцы ног между упр.на спину и пресс		<u>Бег + ОФП</u> КрБ- 5 км,Ps 140-160 ОФП- Кр.тр. -1 час 1-3 круга* 6 упр*2-3под.			
С П Е Ц И А Л Ь Н Ы Й	Компле ксный микроц икл	<u>Плавание</u> Упр. на Гиб. на суши-5', р-ка в воде - 400 м.- в/с, 2сер*6*50в/сПУ+25! t30' 200в/с (25р.+25н.) 3сер.3*100в/с!!!R 1.45,м Между 100 н. н/с.-св-но. РП- 1000 в/с. л.р.	<u>Бег -Стадион</u> МБ- 2км , ОРУ -5', СБУ 5 упр* 3*60м 3*3*400 Ps170-180, Отдых 200-400+ 2-3' МБ-2км. ЛСУ для укреп. стопы	<u>Плавание</u> Упр на Гиб. на суши-5', р-ка : 400 м-к\л. РП 3*500в/с.ласты t 45'' Между: СП-100 н. в/с РП- 800 (150в/с+50н/с)	<u>Плавание</u> Упр на Гиб. на суши- 5', р-к:400м-к\л,через 50м. РП-2000м в/с,Ps140- 150 3*50вс!!!t 1'+50 н/с.	<u>Вело + Бег</u> Шоссе: Гр.Е - 15км, Бег 2 км Связка: вело + бег 3 раза 3км + 1км Ps 160-180.отдых между 5-10' Гр.Е - 15км	
		<u>Велосипед + бег</u> Шоссе: Гр.Е- 10км Ез.в ком.-2*5км,Ps140-160 Гр.Е- 10км Бег: РБ – 2-3 км.		<u>Велосипед + Бег</u> Шоссе: Гр.Е - 15км, Ин.Ез. 3* 3км,Ps150-160 t 2-3км.+ Гр. Е - 10км + Бег: РБ - 3-5км.		<u>ОФП</u> Кр.тр.- 1час 3 серии 6 упр*3 подх	

С О р Е в н о в ат е л ь н ы й	Предста ртовый микроц икл	<u>Плавание в озере</u> Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде 10' РП группой – 20' Ускр. С берега до буя(50м) 2 сер * 5 раз,- обратно св- но, 10'в/с-н/с, коор на тех-ку.	<u>Вело + бег</u> Р-к: Вело-шоссе 20км Р-ка:Бег-2-3км Связка: вело + бег 3 серии 1- 2км + 500м Ps 1.140-160 2.150-170 3.160-180 Между отдых 5-10' МЕ в группе 10км.	<u>Плавание</u> Упр.на Гиб. на суши-5', р-ка: - 400 м, .кл (50) 2сер50в/с!t30+100в/с!t3 0''+50!!!в\с Ps 160- 180,межд МП-200 н.в/с –св-но РП 400 в/с .	<u>Плавание в озере</u> Р-ка: ОРУ на берегу-5', р-ка в воде-10' вс РП 20' в\с+н/с Ускр со страта 3*50!!! Между-50н/с-св-но. РП 10'.+ Вело(по трассе соревнований) Ин.Е- 10-20 км	СТАРТ ТРИАТЛОН	
		<u>Вело + Бег</u> Шоссе: Гр.Е – 20 км св-но Бег : РБ 2-3км св-но			Бег: МБ 2 км, СБУ 3*3*50,МБ- 1км		

Приложение № 8

Недельные микроциклы 3-4-го годов обучения тренировочного этапа

Период-микроцикл		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Суббота	Вск
О Б Щ Е П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н Ы Й	Базовый (объемный) микроцикл	<u>Плавание</u> УпрГиб 10' р-ка : 400 м-к\л.-н\с РПЗ*300в/с.ласты4 5" МП-100 н. в/с РП- 800 (150в/с+50н/с)	<u>Плавание</u> УпрГиб - 10', р-ка -600 м.кл-в/с. 3*6*50м,в/сR1'10" (25 ПУ+25шаг), Через -100 н. в/с, н 3* 400 вс Ps 140- 150 Через 100н. в\с св- но 100н. в\с – св- но.	<u>Плавание</u> УпрГиб - 10', р-ка -1200м.кл-в/с. 12*50м,в/сR1'10" (25 ПУ+25шаг!) 2000 вс, л.ласты Ps 130-150	ОТДЫХ	<u>Плавание</u> ОРУ на суши-5', р-ка 600 м.кл-(50). 6*50м,в/сR1' 1-3!., 100 н. в/с, н 800вс,л.р.Ps 140-150 100н. в\с св-но 600вс,л.Ps 150-160 100 н. нс,-св-но 400 вс Ps 160-180 100н. в\с – св-но.	<u>Плавание</u> Упр.на Гиб. 15', р-ка:-400 м,кл (50) 8*50т301в/с!!!,2.н с МП-200 н.в/с КОНТРОЛЬ 2 р по 50 МАХ!! Между отд 3-5' 1000л.р.в/с	О Т Д Ы Х
		<u>бег</u> РК-5 км (до 150 уд/мин) ОРУ-15мин ЛСУ для укрепл. м-ц туловища и ног	<u>Велосипед</u> шоссе ЕзГ-30км + ускр.в паре после смены 200м!!!	<u>Бег + офп</u> МБ-4 км ОРУ-15мин ОФП-30мин БУ-8х100 м	<u>Велосипед</u> ИНЕ -1 час, по кроссу + Бег: МБ 2-3 км	<u>Бег</u> МБ-4 км ОРУ-15мин СБУ 3*5*50 Ускор.-5х200/200на ритм	<u>Велосипед</u> Шоссе, ЕзГ20км Ез. в ком -10км Ин Е- 10км + Бег: РК- 3-5км.	
	Развивающий	<u>Плавание</u> УпрГиб - 10', р-ка -1200 м.кл-в/с- н/с 3*10*25!!t 30"Между МП-100 н.+ отдых 3' 1000вс,л.р шаг	<u>Плавание</u> УпрГиб -10', р-ка: 600кл-вс.(25) 3*3*100в/сR2' Ps140, 150, 160 МП-100 н.в/с 3*3*100в/сR2' Ps160, 170,180 МП-200 н.в/с РП 600 в/с л.р	<u>Плавание</u> ОРУ на суши-5', р-ка: 400 м.кл (50) 4*200рв/сR4'Ps150 МП-200 н.в/с 4*200рв/сR4'Ps160 МП-200 н.в/с РП - 1000 в/с л.р.	ОТДЫХ	<u>Плавание</u> ОРУ на суши-5', р-ка 600 м.кл-(50). 6*50м,в/сR1' 1-3!., РП10*200всR3'30" МП-400 н.вс-нс	<u>Плавание</u> УпрГиб - 10', р-ка -300 м.кл-в/с. 6*25м,в/сR40" прогресс 1-3 100 н. в/с, н ТЕСТ 3*4*50!!МАХ,R 2' Через 100н. в\с МП 1000 р-н. в\с	

	микроцикл	<u>Бег</u> МБ-4 км, ОРУ-15' Ускор.-3х200м Темп.б.-5 км, Ps 160 МБ-2км	<u>Бег + ОФП</u> Кр.-10км Ps 140- 150 ОРУ-15мин ОФП- Кр.Тр-1час На мышцы ног.	<u>Бег</u> МБ-4 км, ОРУ-15' Ускор.-5х200м 3000х2000х1000 Ps150,170,190 МБ-1-2км	<u>Игровая</u> МБ – 2-3км ОРУ- 10' Футбол -40'	<u>Бег</u> РП-15км,Ps130-150 ОРУ-15мин или на лыжах: РЕзда- 2 часа	<u>Байк + бег</u> РЕ по кроссу -1час ОРУ- 10' РБ- 3-5 км. ОФП-30'
СПЕЦИАЛЬНЫЙ	Комплекс- ный	<u>Плавание</u> Упр. на Гиб. -15', р-ка: 400 кл- +200в/с, 6*50в/сПУ+25! t30' 100в/с (25р.+25н.) 3*3*100в/с!!!R1'40" Между 100 н. н/с. РП- 1000 в/с. л.р.	<u>Плавание</u> Упр на Гиб. 5', р-ка:600м-кл+вс РП-2*1000м,t1' в/с,Ps140-150 4*50вс!! +100 н/с.	<u>Вело + Бег</u> Ез в Гр.-10км, РБ-2-3км Связка: 3 серии Вело(ком) - бег 4 км + 1км Ps 160-170	<u>Плавание</u> Упр.на Гиб. 15', р-ка: -1200вс-нс 2 сер. Через 200 50в/с!t30+200в/с !!t30"+50!в\сPs1 80 РП 1000 в/с.л.р.	<u>Плавание + вело</u> ОРУ-5' РП-2000км + Вело:Ез.Гр.10км СЕ -3*3км,/3км Ps 160-180 ЕзГр.-10км	<u>Вело + бег</u> ЕзГр-10км, РБ-3км Связка:3-5 серии Вело(инд) + бег 2км + 500м Ps 170-180
	микроцикл	<u>Вело + Бег</u> ЕзГр-20км + РБ-2км Уск.3*200/200 2*3*800(500+300!!!) МБ-1-2 км.	<u>Бег + ОФП</u> МБ – 5км СБУ-5*3*50 ОФП – 30'.	ОТДЫХ	<u>Бег + ОФП</u> МБ.-5км ОРУ-10' СБУ-8х80м ОФП-Кр.тр.-30'	<u>Бег</u> РК-10 км,Ps 150 ЛСУ на стопу-10'	Восстановительны е мероприятия
СОРЕВНОВАТЕЛЬСКИЙ	Микроцикл Подводящи	<u>Плавание</u> Упр. на Гиб. 15', р-ка: 600 м.кл- в/с, 10*50в/сПУ+25!t30' 200в/с (25р.+25н.) 3сер.3*100в/сR2 Между МП-100 н/с. РП- 1000 в/с. .р.	<u>Плавание в озере</u> ОРУ 15', р-ка: РП – 20' Ускр. со старта! 10 * 50!!/50м, МП-10'в/с-н/с,	ОТДЫХ	<u>Плавание</u> Упр Г- 10' МП – 400 кл+вс, 8*50 R1.10" 1-3 прогресс 4.нс РП- 2*300вс МП – 200 нс.	<u>Настраивающая</u> Плавание: в озере ОРУ 10', РП-10' по Дистанции, Уск.-3-5*50!/50 МП- 10'	СТАРТ ТРИАТЛОН
		<u>Вело + Бег</u>	<u>Вело – Бег</u>		<u>Вело - бег</u>	Вело – Бег	

Т Е Л Ь Н Ы Й	й (к старту)	Ез.в ком – 10 км, Ин Е - 3* 3км!!/2км Рs 160-180	ЕзГр-20км + Бег: РБ-2км, 2*3*800/400 Рs160, 170, 180 МБ – 2 км		Ез.в Гр.- 20 км + РБ- 3-5км СБУ 5*3*50	Ез.в ком.10км, Ускр: 2*3км/2км, МЕ-5 км. Бег: Р-ка РБ-2км 3*800!!/400, МБ – 1-2 км.		
---------------------------------	--------------	--	---	--	---	--	--	--

Приложение № 9

Недельные микроциклы 5-го года обучения тренировочного этапа

Периоды и микроциклы		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Суббота	Воск.
Общеподготовительный	Базовый (объемный) микроцикл	<u>Плавание</u> УпрГиб 10' р-ка : 1000 м-к\л.-н\с РП-3000в/с л..ласты РП-1000 150в/с+50н/с	<u>Плавание</u> УпрГиб - 10', р-ка -600 м.кл.-12*50м,в/сR1'05'' (25 ПУ+25шаг), МП -100 н. в/с, 20* 50всR1' Ps 160 МП 100н. в\с св-но РП 1000 р-н. в\с	<u>Плавание</u> УпрГиб - 5', р-ка -1200м.кл-в/с. РП-2000вс,л.ласты Ps- 130 РП -2000р-н,вс Ps - 150	ОТДЫХ	<u>Плавание</u> ОРУ на суши-5', р-ка 1000 м.кл-нс(50). 5*1000вс, t 1' 1,3,5.л.рPs 130-140 2,4, р-н.Ps 150 МП - 200н\с	<u>Плавание</u> Упр.на Гиб. 10', р-ка:-600 м,кл-вс 8*50R1'в/с1-3!4.нс МП-200 н.в/с, <u>тест</u> 4 по 50 МАХ!!t5' МП-1000л.р.в/с	Отдых
		<u>Бег + ОФП</u> РК-3 км СБУ- 10' ОРУ-15', ЛСУ для стопы ОФП-30'(силовая ноги).	<u>Велосипед</u> шоссе ЕзГ-30км +РБ - 1 час Ps 140	<u>Бег</u> МБ-4 км,ОРУ-15' СБУЗ*5*50 Ускор: 10х200/200 на технику	<u>Велокросс</u> ИНЕ -2 час, по кроссу Ps130-150	<u>Бег + офп</u> МБ-4 км ОРУ-15' ПУ – 5*3 *30 ОФП-30'(руки)	<u>Вело + Бег</u> Шоссе - 1час, Ps 130-150 + Бег:РК- 1 час: Ps 130-150.	
	Развивающий микроцикл	<u>Плавание</u> р-ка -1200 м.кл-в/с-н/с 3*10*50!!t 30'' Между МП-100 н/с 1000вс,н-р	<u>Плавание</u> УпрГиб -10', р-ка: 600кл-вс.(25) 2*3*200в/сR3.45' Ps140, 150, 160 МП-100 н.в/с 3*200в/сR3.30'' Ps160, 170,18 РП 1000 в/с л.р	<u>Плавание</u> ОРУ на суши-5', р-ка: 400.кл+200вс 10*100л.в/сR2'Ps160 МП-100 н.в/с 10*100рв/сR2'Ps180 МП-100 н.в/с РП - 1000 в/с н-р.	ОТДЫХ	<u>Плавание</u> ОРУ на суши-5', р-ка 600 м.кл-вс. 6*50м,в/сR1' 1-3!., РП-2000вс,л.ласты МП-1000н.-р.вс-нс	<u>Плавание</u> УпрГиб - 10', р-ка -600 м.кл-в/с. 6*25м,в/сR40'' прогресс 1-3 100 н. в/с, н КОНТРОЛЬ 200!!!МАХ,на время МП 1000 р-н. в\с	

		<u>Бег</u> РБ-4 км, ОРУ-10' Ускр: 3*10*50! В горы МБ-2км	<u>Велостанок+ОФП</u> РЕ-20', ТЕ-40' ОРУ-15' ОФП- Кр.Тр-1час На мышцы ног.	<u>Бег</u> МБ-3 км, ОРУ-15' Ускор.-3х200м 2*3*1000(600+400 !)Ps160 -180 МБ-1-2км	<u>Лыжи</u> МБ – 1-км ОРУ- 10' Лыжи-1час Ps150-160 МБ- 1км	<u>Бег-ОФП</u> РП-10км,Ps150 ОРУ-15мин СБУ 5*3*50	<u>Байк + бег</u> РЕ по кроссу -1час ОРУ- 5' РБ- 5 км. ОФП-30'	
С п е ц и а л ь н ы й	Комплексный микроцикл	<u>Плавание</u> ОРУ. -15', р-ка: 1000в/с,кл,р,н. 10*50в/сПУ+25t30' 100в/с н 3*2*150в/с!!!R2.30" Между 100 н. н/с. РП- 1000 в/с. н-р.	<u>Плавание + Вело</u> ОРУ-5', 400-к\л-вс РП- 2000м,в/с,Ps150 4*50вс!! +100 н/с. + Вело: 30км Ез.в ком-20км (5км!!!Ps180 +5км Ps 140)	<u>Вело + Бег</u> Ез в Гр.-15км, РБ-3км Связка: 4-5 серии Вело(Инд) + Бег 2 км + 600м Ps: 160-----180 Отдых 3-5'	<u>Плавание</u> ОРУ 10', р-ка: -1200кл-вс 5*(200в/с!t30"+ 4*50!R1'Ps180) между 100н.нс РП 1000 в/с..н-р.	<u>Плавание + вело</u> ОРУ-5' РП2*1000вс,ласты Вело:Ез.Гр.20км СЕ -3*5км/5км Ps 160-180 Ез.Гр.-10км	<u>Вело + бег</u> ЕзГр-10км, РБ-3км Связка: 3-5 серии Вело(парой) + бег 3км + 1км Ps 170-180	
		<u>Вело + Бег</u> ЕзГр-20км + РБ-2км Уск.3*200/200 2*3*1000(600+400!) МБ-1-2 км.	<u>Бег + ОФП</u> МБ – 8км СБУ-5*3*50 ОФП – 30'. (Силовая ноги)	<u>Плавание:</u> Упр на гиб 15' 400вс-нс, 10*25!!!МАХt 1' 1000 р-н вс	ОТДЫХ	<u>Бег</u> РК-10 км,Ps 150 ЛСУ на стопу-10'	<u>Бег + ОФП</u> МБ.- 2-3км ОРУ-10' СБУ-5*3*60м ОФП-руки-45'	
С О Р Е В Н О В А Т	Восстановительный микроцикл	<u>Плавание</u> Упр. на Гиб. 15', р-ка: 400 м. в/с, 10* 50 ПУ t 30" 400 р-н нс, св-но. 10*50 Пу t 30" 400 р-н св-но	<u>Бег</u> МБ- 3 км, ОРУ -15' СБУ – 5*2*30 м ЛСУ на стопу -15' МБ-1км	<u>Плавание</u> ОРУ 15', р-ка -400в/с-н/с. 3 * 8*50 вс, t 30" (25ПУ+25-разгон!) Между-100 н. в/с. 900 (100в/с+50н/с).	ОТДЫХ	<u>Плавание</u> Упр Г- 10' МП – 400 кл, 12*50 R1. 1-3 прогресс 4.нс РП- 1000вс,л.р. МП – 200 н.нс.	ОТДЫХ	
		<u>Вело</u>			<u>Вело - бег</u>	Вело – Бег		

Е Л Ь Н Ы Й		Ин Е (самокат) 20км Рs 120-130	ОТДЫХ	<u>Вело</u> МЕ в группе- 30км (на легких передачах)	Ез.в Гр.- 30 км + МБ- 3-5км	ЕзГр- .10км, ИнЕз 3*1км/3км, МЕ-5 км. Бег: Р-ка РБ-2км 3*3*200!!/200, Прогресс 1-3 МБ – 1 км.	Восстановительны е мероприятия	
----------------------------	--	-----------------------------------	-------	--	-----------------------------------	---	-----------------------------------	--

Приложение № 10

Недельные микроциклы 1-го года обучения этапа совершенствования спортивного мастерства

Периоды и микроциклы		Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Пн
Общеподготовительный	Восста – новитель- ный микроцикл	<u>Плавание</u> ОРУ на суши-5', 600 вс_нс 20*50 в/с (ПУ+шаг)t30' МП - 400в\с РП- 1000 р-н нс.	ОТДЫХ	<u>Плавание</u> УпрГиб - 10', р-ка -1000 м.вс-нс. 20*50м,в/сt 30" 1/ ПУвс, 2.мин.шаг, МП -100 н. в/с, РП 1500 л. ласты в	<u>Велокросс</u> ИнЕ -1 час ,по кроссу Ps130-140	<u>Плавание</u> Упр.на Гиб. 15', р-ка:-600 м,кл-вс 2*10*50R1'в/с 1.ПУ, 2.!!в/с МП-100 н.в/с, МП-1000л.р.в/с	<u>Велокросс</u> ИнЕ- 1 час ТУ- 30'	О Т Д Ы Х
		<u>Бег + ОФП</u> РК-3 км СБУ- 10' ОРУ-15', ОФП-30'(силовая ноги).		<u>Бег + офп</u> РБ-5 км ОРУ-15' ПУ – 5*3 *60 ОФП-30'(руки)	ОТДЫХ	<u>Игровая</u> МБ-3 км ОРУ 15' Футбол- 1 час	Восстановитель- ные мероприятия	
	Развиваю- щий микроцикл	<u>Плавание</u> Упр на Гиб-15' 900м. кл-в/с-н/с 3*12*50!!R 1' Ps 1.160, 2.170,3.180 Между МП-200 н/с 1000вс, л.р. шаг.	<u>Плавание</u> Упр на Гиб -10', р-ка: 1200кл-вс. 12*100в/с р. R1.40" Ps 160, МП 200 н/с 12*100в/с R1.30" Ps180, + 200 н/с РП 1000 в/с р-н.	<u>Плавание</u> ОРУ - 5', 800 м.кл-(50). 12*50м,в/сR1' 1- 3!., 100 н. в/с, н 800вс,л.р.Ps 160 100н. в\с 600вс,л.Ps-170 100 н. нс,-св-но 400 вс Ps 180 100н. в\с – св-но	<u>Плавание</u> ОРУ 15', р-ка: 1200.кл+вс+нс 3*500в/с t30"- Ps160 МП-200 н/с 3*500в/с t1' - Ps180 МП-100 н.в/с РП - 1500 в/с р.л.	<u>Плавание</u> УпрГиб - 10', р-ка -900 м.кл- в/с. 12*50м,в/сR1' прогресс 1-3! 4.нс МП-100 н. в/с, ТЕСТ 4*100 в/с !!! МАХ Между 300н/с МП 1000 р-н. в\с	<u>Велостанок</u> РЕ- 10' УТП-40' МЕ-10'	
		<u>Бег + ОФП</u>	<u>Велостанок</u>	<u>Плавание</u>	<u>Бег -Манеж</u>	<u>Бег</u>	<u>Бег + ОФП</u>	

		РБ-3 км, ОРУ-10' СБУ- 5*3*60м МБ-3км ОФП – ноги – 30'	РЕ-20', Ускр. 2-3 серии 10*15''!(53/15)R1' между МЕ- 10 '	ОРУ-10' 5*200кл,р.,н, нс,вс 20*50 t20''ПУ+шаг 1000р-н.вс-нс	МБ-2 км, ОРУ-15' Ускор. 5 серий 3x200!!!/200м На технику Ps 160 Между: МБ-400м	РК- 3км, СБУ 5*3*50м ПУ 5*3*50м МБ- 2км.	РК-8км, Ps140. ОРУ 15' ОФП- 1 час Силовая на руки
СПЕЦИАЛЬНЫЙ	Контроль- ный микроцикл	<u>Плавание</u> ОРУ. -15', р-ка: 1000в/с,кл,р,н. 10*50в/сПУ+25t30' 100в/с н 3*2*150в/с!!!R2.30'' Между 100 н. н/с. РП- 1000 в/с. н-р.	<u>Вело + Бег</u> Ез в Гр.-20км, РБ-3 км Связка: 3-5 раз Вело(ком.) + Бег 5 км + 1км Ps: разгон от 160 до 180!Отдых 3-5'	<u>Плавание</u> ОРУ 15' МП-600 кл+вс, 10*100 вс! R1'45''. Ps 170.+100 нс. 1000 р.л. вс.	<u>Вело + Бег</u> Ез в ком-10км + Бег 3км+Уск.3*200/200 3*1000 t 1-3' Прогресс 1-3!!! МБ-2 км. Ез в ком.-10км-Ps 160 МЕ-10км	<u>Плавание + вело</u> ОРУ-5' РП 1000вс,ласты + Вело:Ез.Гр.40км Ps 140-150	<u>КОНТРОЛЬНЫЙ</u> <u>СТАРТ</u> <u>ДУАТЛОН</u> или <u>ТРИАТЛОН</u>
		<u>Бег</u> МБ -5км, СБУ5*3*60 ОРУ -10' ОФП- 30'(ноги)	<u>Бег + ОФП</u> МБ – 3км ОФП – 30'. (Силовая руки)	ОТДЫХ	<u>Плавание:</u> Упр на гиб 15' 400вс-нс, 3*6*50!!!MAXt 1' Между 100 нс. 1000 р-н вс	<u>Бег</u> РК-5 км,Pс 150 СБУ-5*3*30м ЛСУ на стопу-10'	
СОРЕВНОВАТЕЛЬ	Микроцикл поддержан ия	<u>Плавание</u> Упр. на Гиб. 15', р-ка: 1200 м.кл, в/с. 3* 6*50вс!!R1'Ps180 Между 200 р.- н.нс 1000 вс,л. ласты Ps 160 400 р-н св-но	<u>Вело + бег</u> Ез в ком -20км, РБ-2км Связка: 4 раза Вело (ком.) + бег 5км + 1.5км Ps 180 Ps-180 Между МБ500+5' МЕ- 10 км.	<u>Плавание</u> ОРУ 15', р-ка -400в/с-н/с. 3 * 4*100 вс, R1'30'' Между-100 н. в/с. 900 (100в/с+50н/с).	<u>Вело – Бег</u> ЕзГр- .10км, ИнЕз5*3км/3км,Pс170 МЕ-10 км. + Бег: Р-ка РБ-2км 3*200!/200, 5*800(400+400!!!)t 1' Ps 160190 Между - МБ – 400м	<u>Плавание</u> Упр Г- 10' МП – 800 кл, 3*3*300 вс,R5' 1-3 прогресс Между 100 н.нс РП- 1000вс,л.р. МП – 200 н.нс.	<u>Вело</u> Ез.в Гр- 10км, Ез.ком-10км, СЕ-2*5!/5км ЕзГр-10км Ез.ком-5км! Ps до180 Ез.Гр-10км. + Бег

Е Л Ь Н Ы Й	набранной спортивной формы	<u>Бег</u> РК- 10 км ОРУ -10' 3* 3*200/200 на технику ЛСУ на стопу – 10'	<u>Силовая</u> ОРУ -15' Круговая трен-ка 1 час упр. на ноги	ОТДЫХ	<u>Силовая</u> ОРУ -15' Круговая трен-ка1час упр. на руки.	<u>Вело + Бег</u> ЕзГр- 30км + Забежка 5 км Все св-но. .	2км!!!Ps до190, МБ- 1 км, ОРУ-5'	
--	----------------------------------	---	---	-------	---	--	--	--

Приложение № 11

Недельные микроциклы 2-3-го годов обучения этапа совершенствования спортивного мастерства

Период и микроцикл		Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Пон
по дг от ов ит ел		<u>Плавание</u> Упр на Гиб -15', 5*200кл,упр, вс,н.р. РП4*1000в\с,л.р. t1 Ps 140-160	<u>Плавание</u> 2*400 кл-вс, упр-вс. 16*50 в/с, R1', Прогресс 1-3!,4.н/с. 20*200 , t30" Ps 150 1. в/с л. р 2. н/с н. МП - 200 н/с	<u>Бег</u> РК– 12 км,Ps150 ОРУ-10' ПрУ 5*3*50м ЛСУ на стопу 15'	<u>Плавание</u> УпрГиб - 15', 1200 кл+вс. 2*3*500в/с,t 1'Ps150 РП 800в/с,н.-р. 10*50всR1' 1!!!. 2.св- но	<u>Плавание</u> Упр.на Гиб. 15', 400,кл, 12*50R1' 1.ПУ, 2.в/с разгон! РП-6*800в/с,t1' 1,3,5- л.р. Ps130 2,4,6 –коор.Ps 150	<u>Велокросс</u> ИнЕ - 2час + ТУ- 10' + Бег: МБ-10 км	

ьн ы й	Базовый (объёмный) Микроцикл	<u>Велостанок+Офп</u> РЕ - 10' ТПД – 40' РЕ – 10 'ОФП- 50'(силовая руки).	<u>Бег</u> РБ-2 км СБУ- 10' ОРУ-15', ПрУ- 5 *5 * 50м МБ – 2 км	<u>Велокросс + ОФП</u> ИНЕ - 1 часа Ps до 160 ОРУ – 10 ' ОФП – 45' (Силовая – ноги)	<u>Бег</u> РБ 5 км, ОРУ – 10' СБУ 5*3*60м -2 сер. ПрУ – 5*3*60 – 2 сер МБ – 2 км	<u>БЕГ</u> РК - 15км Ps 150- 160, ОРУ – 10' ЛСУ на стопу -15'	<u>Плавание</u> ОРУ-10' 400кл,р.,н, нс,вс 3*6*50!!! R1' +100н. нс МП1000л.в/с	О Т Д Ы х
	Микроцикл плавательно й направленно с-ти	<u>Плавание</u> Упр на Гиб- 5' 1000м. кл+в/с 2*12*100в/с, л.. R1'40"+200 н/с Прогресс 1-3! Ps 1.140,2.160,3.180 1000вс, н-р.	<u>Плавание</u> ОРУ-10', 1200 кл+вс, упр+вс. 6*200в/с р.R1.40" Ps 160,+МП-200 н/с 6*200 в/с R 1'30" Ps 180 + МП-100 нс РП-1000 в/с л.р.	<u>Бег</u> РК – 18 км,Ps 150 ОРУ – 10' ЛСУ - на стопу 15'	<u>Плавание</u> ОРУ- 5', 1000 вс+нс 3*400в/с л. t30"- Ps160 МП-100 н/с 3*400в/с р.t30"-Ps160 МП-100 н.в/с РП - 200 в/с.л.ласты	<u>Плавание</u> Упр на Гиб - 10', 600.кл-в/с. 12*50м,в/сR1' прогресс 1-3! 4.нс ТЕСТ 5 *200 в/с t 1' Прогресс до МАХ МП – 1000 р-н. н/с.	<u>Лыжи</u> 3 часа на Ps140-160 Или Велосипед по кроссу 2 часа Ps- 150/	
		<u>БЕГ +Офп</u> РК-12 км,Ps 150 ОРУ 15' ЛСУ - стопа -15' ОФП – 40' (Силовая руки)	<u>Велостанок</u> МЕ -10' СЕ - 5 * 3 ' / 3' МЕ – 10 '	<u>Плавание</u> ОРУ-10' 3*300кл,р-н,, вс 20*50всR1'!!! 1000р-н.вс-нс	<u>Велостанок</u> МЕ -15' ТПД- 30' Ускр 10*15" !!! t 45' МЕ – 10"	<u>Бег</u> РК- 15км,Ps 150 Упр на Гиб -15' ОФП – 40' (Силовая ноги)	<u>Плавание</u> 3*200кл-вс, 12*25,1 !!! 2.н/с 4* 100вс t 3' На время МАХ 1000 в/с, л.	
	Развивающи й	<u>Плавание</u> ОРУ - 15', р-ка: 3*200в/с,кл,н/с. 12*50в/с,R1'1- 3!4нс МП-100в/с н 3*4*200в/с.р.+5 0вс!!+ 50 св-нот-	<u>Вело + Бег</u> Ез в ком 20км, РБ-2-3 км Связка: 5 раз Вело(парой.) + Бег 4 км + 1км Ps: 160 -180 Отдых 2-3'	<u>Плавание +Вело</u> Упр на Гиб -15' РП-800 кл+вс, 10*100 вс!!R1'30" Ps 180+100 нс. +ВелоЕз в Гр20км, ИНЕ-2*3*3/2км МЕ – 10км.	<u>Вело + Бег</u> Ез в ком-10км, СЕ 3*5км(ИНЕ)/ 5 км. МБ- 10км + Бег 3км, Уск.3*200/200 6 *1000 t2' Прогресс 1-3! МБ-2 км.	<u>Плавание + вело</u> ОРУ-5' РП-3000вс, л. ласты Ps 150 +Вело:Ез.Гр.10км, Ез в ком 4*5км!/3 Ps 160-170 МЕ – 10 км.	<u>Контрольная Тренировка</u> 1. Плавание: Р-ка 400кл, 8*50!!t 30" <u>800 в/с!МАХ</u> 2.Вело + Бег	

	микроцикл	30'' Между 200 н. н/с					Р-ка: вело- в ком.- 10км, Бег-2 км <u>Вело -20км + +Бег - 5км !!</u>
		<u>Вело + Бег</u> Езв Гр-10км СЕ-3*5*2/2км +Бег:РБ5км,ОРУ Уск.10*15''!!!t45 МБ- 2 км.	<u>Бег + ОФП</u> МБ – 3км ОФП – 30'. (Силовая ноги)	<u>Бег</u> РКр – 15км,Рs150 ОРУ -10' ПУ- 5*3*30м. МБ- 3 км.	<u>Плавание:</u> Упр на гиб 15' 600 кл+вс, 2* 4*25!!!МАХ t 1' Со старта !!! Между 200 н. нс.	<u>Бег</u> РК-5 км,Рs 150 СБУ-5*3*30м ЛСУ на стопу-10'	
С О Р Е В Н О В А Т Е Л Ь Н Ы Й	Микроцикл непосредств енной подводки к главному старту	<u>Плавание</u> Упр. на Гиб. 15', р-ка: 3*200.кл, в/с, н/с 16*50вс!R1'Ps16 0 МП- 200 р.- н. нс 300+200+3*100в с,t30'' Рs - 180 400 р-н св-но	<u>Вело</u> Р-ка:Ез в ком20км, Вело в (ком.) 3 * 3/3 км !!! Рs 160 – 170 - 180 МЕ -10км	ОТДЫХ	<u>Техническая тр-ка</u> МБ – 20' Транзитная зона: (Плавание – вело) -30' (Вело – бег)– 30'	<u>Настраивающая</u> Вело: ИнЕ 15-20км 2-3 ускр!*3-4км Бег: Р-ка 2 км 2 ускр.* 800/400 МБ- 2км.	<u>СТАРТ</u> <u>ТРИАТЛОН</u>
		<u>Вело + Бег</u> Ез в Гр- 30 км Бег:РБ – 5 км ОРУ -10' 2*3*200/200 на технику ЛСУ на стопу 5'	<u>Бег</u> Р-ка РБ-2-3 км 3*200/200 5*800/400 (400 +400!!!) Рs 160 + 180-190 МБ – 3 км.		<u>Вело</u> Ин.Ез 10-30 км Св-но	<u>Плавание</u> РП -1000 вс- нс. <u>Плавание в озере</u> Р-ка: РП- 10' Ускр.со старта: 3-5 раз по 50-100м Между 50-100 св- но МП – 5'	

Примерные микроциклы этапа высшего спортивного мастерства

Период и микроцикл		Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Пон
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ	Базовый Микроцикл На среднегорье	<u>Плавание</u> Упр на Гиб -15', 1200 кл+ вс, вс+нс 20*50в/с1.ПУ,2.ша г, t30', РП- 3*1000в\с,л.р.t1' Ps 130-150	<u>БЕГ</u> РК по горам 15 км Ps до 160, ПрУ 5*3*30м, ЛСУ на стопу	<u>Плавание</u> УпрГиб - 5', р-ка -1000 упр+вс. 2*1500в/с,t 1'Ps150 РП 2000в/с,л. ласты	<u>Велокросс</u> ИНЕ -2 часа по кроссовой трассе Ps до150	<u>Плавание</u> Упр.на Гиб. 15', 400,кл, 12*50R1' 1.ПУ, 2.в/с разгон! РП-6*800в/с,t1' 1,3,5- л.р. Ps130 2,4,6 –коор.Ps 150	<u>Велокросс</u> ИНЕ- 1час30 + ТУ- 10' + Бег: МБ-10 км	О Т Д Ы Х
		<u>Бег + ОФП</u> РБ-3 км СБУ- 10' ОРУ-15', ОФП-50'(силовая ноги).	<u>Плавание</u> 600 кл (25), 12*50(15!!+35шаг) МП-200 р-н. Зсер-1.дф,2.вс,3.нс 10*25дф!/25н/с,t20'' 1000 р-н вс.	<u>Бег + ОФП</u> Бег и ходьба в гору -15 км ОРУ-15' ПУ – 5*3 *60 ОФП – 1 час (Силовая руки)	<u>Плавание</u> 2*300 кл, упр-вс. 12*50 в/с, R1', Прогресс 1-3!,4.н/с. 2 * 20*50 ,t30'' 1. в/с !!!, 2. н/с-св-но Между 200 р-н.н/с	<u>Бег + ОФП</u> Бег и ходьба в гору -1 час ПрУ 5*3*50м ОФП- 30' (спина – пресс)	отдых Восстановите льные мероприятия	
	1. микроцикл	5 – дневные микроциклы специальной подготовки триатлета						
		<u>1 день</u>	<u>2 день</u>	<u>3 день</u>	<u>4 день</u>	<u>5 день</u>		
<u>Объемный</u>	<u>Плавание</u> Упр на Гиб-5' 1200м. кл+в/с 12*300в/с, л.р.R 5' Прогресс 1-3! Ps 1.140, 2.160,3.180 МП-200 н/с 1000вс, н-р.	<u>Плавание + вело</u> ОРУ-10',1200 упр+вс. 15*100в/с р.R1.30'' Ps 160,+МП-200 н/с Вело: Езв Гр-120км, Езв ком. 2*10/5км Ps 140-160 Ез в Гр.10 км	<u>Вело</u> Ез в Гр -20 км+ Ускр по 200!!! Ез в ком.3*10/5 км Ps 140, 150, 170 Ез в Гр 20 км+ Ускр по 200!!!	<u>Плавание</u> Упр на Гиб - 5', 1000 вс+нс 3*500в/с л. t30''- Ps140 МП-200 н/с 3*500в/с р.t30''-Ps160 МП-100 н.в/с РП - 1500 в/с р.л.	<u>Плавание + Вело</u> ОРУ - 5', 600.кл-в/с. 12*50м,в/сR1' прогресс 1-3! 4.нс 2000вс,ластыPs140 + Вело: Езв ком 30 км Ps 150			

		<u>Вело + Бег</u> Ин.Е- 10км ТПД - 5*2/2км МЕ – 10 км Бег: МБ-3км, ОРУ-10' СБУ- 5*3*60м МБ-3км	<u>БЕГ</u> РК -12 км, Ps 160 ОРУ 15' ЛСУ на стопу -15' <u>ОФП</u> Упр.на Гиб – 15' Силовая руки – 45'	<u>Бег</u> РК - 15 км. По холмам,Ps 150 ОРУ Ускр3*3*200/200 МБ- 1 км.	<u>Бег</u> РК- 18км,Ps 140 ОРУ 10' ЛСУ на стопу-10' <u>ОФП</u> Упр на Гиб -15' Силовая ноги 45'	ОТДЫХ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ	2. микроцикл <u>Интенсивный</u>	<u>Плавание</u> ОРУ - 15', 3*200в/с,кл,н/с. 12*50в/с,R1'1-3! МП-100в/с н 3*4*200в/с.р.+50в с!!+ 50 св-нот- 30" Между 200 н. н/с	<u>Вело</u> Ез в Гр - 10км, Ез в ком 5*8/3км Ps 1,3,5 – 180 2, 4 – 160 Ез в Гр – 10км	<u>Плавание +Вело</u> Упр на Гиб -15' РП-600 кл+вс, 20*100 вс!!R1'30" Ps 170-180+100 нс. + Вело: Ез в Гр - 20км, ИнЕ-2*3*3/2км МЕ – 10км.	<u>Вело + Бег</u> Ез в ком-10км, СЕ 3*5км(ИНЕ)/ 5 км. МБ- 10км + Бег-Стадион 3км, Уск.3*200/200 4км+2км+1км t1-3' Ps 150-180 МБ-2 км.	<u>ДЕНЬ</u> <u>ОТДЫХА</u>
		<u>Вело + Бег</u> Езв Гр-10км СЕ-3*5*2/2км +Бег:РБ-3км,ОРУ Уск.10*15"!!!t 45" МБ- 2 км.	<u>Бег - Стадион</u> Р-ка 2км, ОРУ- 10' 5*3*800/400 t 1' Прогрессивно 1-3 Ps 160-170 -180 МБ – 2 км	<u>Бег</u> РКр – 10 км,Ps150 ОРУ -10' ПУ- 5*3*30м. МБ- 2 км.	<u>Плавание + вело</u> ОРУ-5', 600кл+вс 10*400вс,t 30" 2. Ps 150, 2.!!! Ps 180 МП – 200 н/с.	<u>Восстановительные мероприятия</u>
	3. микроцикл <u>Контрольно-соревновательный</u>	<u>Плавание</u> Упр. на Гиб. 15', р-ка: 2*400.кл, в/с, н 12*50вс!!R1' Прогресс 1-3! 4.н/с <u>КОНТРОЛЬ</u> 800!!! - МАХ 400 р-н св-но	<u>Вело</u> Р-ка: Ез в ком 20км, Разгон до Ps 170 <u>КОНТРОЛЬ</u> (МАХ - на время!!) Индивид. – 10км, Командой – 20км МЕ -10км	<u>Плавание</u> Упр на Гиб- 15' 600 кл+вс 20*50 в/с р. t 30" 1.ПУ, 2.мин.шаг. 1000 вс, л.	<u>ОТДЫХ</u>	<u>КОНТРОЛЬНЫЙ СТАРТ</u> <u>ДУАТЛОН</u> или

		<u>Вело</u> Ез в Гр- 20 км Ез в ком 3*3/2км Ез в Гр- 10км ОРУ -10'	<u>Бег</u> Р-ка: РБ -3 км 2*3*200/200 ОРУ – 10',МБ–3 км ЛСУ-на стопу – 15'	<u>Бег – Стадион</u> Р-ка 2 км, СБУ-5' 5*200/200,ОРУ-5' <u>КОНТРОЛЬ</u> 5 км МАХ на время	<u>Вело + Бег</u> Ез в Гр -30 км + Бег МБ - 5 км св-но	<u>ТРИАТЛОН</u>
--	--	--	--	--	---	-----------------

2.2.Требования к технике безопасности на тренировочных занятиях и на соревнованиях по триатлону.

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

При занятиях по плаванию в бассейне тренер обязан:

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

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

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

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

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

Для получения допуска к тренировкам на велосипеде спортсмен обязан:

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

Езда на велосипеде без специального велосипедного шлема строго запрещена!

Перед началом велосипедной тренировки тренер обязан:

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

Тренировки на шоссе без машины сопровождения - запрещены!

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

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

Соревнования по триатлону предъявляют к спортсменам особые требования по техники безопасности:

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

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

