

Автономное учреждение Чувашской Республики  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 3»  
Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики

Рассмотрено:  
на Тренерском совете  
АУ «СШОР № 3» Минспорта Чувашии  
Протокол № 11 от 25 ноября 2021 г.



**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом АУ «СШОР №3»  
Минспорта Чувашии  
№ 02-06/241 от 26 ноября 2021г. г.

## ПРОГРАММА спортивной подготовки по виду спорта – триатлон

*Разработана на основе Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта триатлон,  
утвержденного приказом Министерства спорта России  
№ 30 от 19 января 2018 года.*

*Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:  
начальной подготовки – до 3 лет;  
тренировочный (спортивной специализации) – до 5 лет;  
спортивного совершенствования – без ограничений;  
высшего спортивного мастерства – без ограничений.*

г. Новочебоксарск, 2021 год

# СОДЕЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....
2. Нормативная часть .....
- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
- планируемые показатели соревновательной деятельности
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)
3. Методическая часть .....
- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.
4. Система контроля и зачётные требования .....
- конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность;
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даст основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.
5. Перечень информационного обеспечения
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по триатлону составлена на основании Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 30 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта триатлон».

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

Программа включает в себя нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства триатлонистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

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

Основными задачами реализации Программы являются:

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

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

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

Нормативная часть спортивной программы включает:

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

Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и закреплена приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 30 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта триатлон».

Программа предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья;
- подготовка спортсменов триатлонистов высокой спортивной квалификации, подготовка резерва сбор-

ной команды России;

- теоретическая подготовка спортсменов;
- воспитание волевых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых триатлонистов.

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

Основными формами тренировочного процесса являются:

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

Программа учитывает особенности подготовки занимающихся, в том числе:

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

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

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

*Различают 5 видов триатлона:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Федерация триатлона России (ФТР) основана в 1991 году. Первый чемпионат России по триатлону состоялся в 1992 году. В дальнейшем вид спорта «триатлон» дополнили такие дисциплины как «дуатлон», «акватлон», «зимний триатлон», эстафеты, супер-триатлон, кросс триатлон и кросс дуатлон, получившие на международной арене официальный статус с проведением соревнований европейского и мирового уровня.

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

В настоящее время под юрисдикцией ITU проводятся соревнования по:

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

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

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

Возрастные категории и соревновательные дистанции

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

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Задачи деятельности спортивной школы различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод занимающихся в группу следующего этапа производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической, технической и теоретической подготовки. При невыполнении нормативов занимающихся могут пройти повторный этап подготовки, но не более одного раза за этап. В процессе многолетней подготовки триатлонистов 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 триатлонистов, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строятся рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной тренировки и обучение в спортивных школах.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	14 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10 – 12
Этап спортивного совершенствования	Без ограничений	14	6 - 8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1 - 5

Соотношение видов спортивной подготовки по этапам многолетней тренировки, обеспечивает оптимальное сочетание разных средств тренировки в годичном цикле в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по триатлону приведены в таблице.

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спорта спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта триатлон

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный (Этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	св.1 года	до 2 лет	св. 2 лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-40	20-35	14-20	10-15	8-12	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	35-50	40-55	45-60	48-62	50-62	52-66
в том числе: плавательный сегмент	30-40	35-45	25-35	24-30	22-26	18-22
велосипедный сегмент	-	-	8-10	12-16	16-20	20-26
беговой сегмент	5-10	5-10	12-15	12-16	12-16	14-18
Техническая подготовка (%)	18-22	18-24	18-24	18-24	16-20	11-15
в том числе: плавательный сегмент	16-18	14-16	8-10	6-8	5-6	4-5
велосипедный сегмент	-	1-3	4-5	5-6	4-5	2-3
беговой сегмент	2-4	3-5	4-5	5-6	5-6	4-5
транзитная зона	-	-	2-4	3-4	2-3	1-2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-5	3-5	5-7	5-7	8-11	8-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

### Планируемые показатели соревновательной деятельности.

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

### **Основные соревнования.**

Для обучающихся являются первенства и чемпионаты России. Для категории ведущих спортсменов (МСМК, членов состава спортивной сборной команды России) такими соревнованиями являются главные международные старты текущего года: чемпионаты Европы, мира, Олимпийские игры, Универсиады).

### **Отборочные соревнования.**

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

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

### **Контрольные соревнования.**

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

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов в триатлоне. Спортивные соревнования – способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления. Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей спортсмена, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования – средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (региональных, областных, школьных и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и мастерство спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь соревнований по триатлону. Большое разнообразие видов спорта, культивируемых федерации триатлона России, дает возможность выступать в соревнованиях практически круглогодично. Но основные старты в Олимпийском триатлоне приходится 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.

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта триатлон**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до 1 года	св. 1 года	до 2 лет	св. 2 лет		
Контрольные	4	6	10	12	15	15
Отборочные	-	2	3	4	4	4
Основные	-	-	2	3	4	6

Кроме перечисленных видов спорта триатлонисты так же участвуют в соревнованиях по плаванию, велосипедным гонкам на шоссе, и легкой атлетике (беговые дистанции).

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

Уровень соревнований		Группы подготовки, год											
		НП		Этап тренировочный (спортивной специализации)					Спортивного совершенствования			Высшего спортивного мастерства	
		1	1-2	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	
Республиканские	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	-	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	



## **Режимы тренировочной работы**

Комплектование тренировочных групп и режимы работы в спортивных школах, происходит с учетом всех возрастных особенностей становления спортивного мастерства, на основе научно обоснованной системы многолетней подготовки спортсменов. Переход занимающихся на следующие этапы подготовки и соответствующее увеличение физических и психологических нагрузок обусловлено стажем занятий, уровнем общей и специальной работоспособности, состоянием здоровья и показанными спортивными результатами. Возраст детей при зачислении в группы начальной подготовки спортивной школы на отделение триатлона, зависит от индивидуально-биологического возраста, пола и физической подготовленности. Максимальный состав спортсменов в группе определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях и наиболее эффективным проведением тренировочного процесса. Объем тренировочной работы в неделю является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Начиная, с этапа совершенствования спортивного мастерства, разрешаются 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, тренировочная нагрузка может быть увеличена. Но общий годовой объем тренировочного плана для каждого года, должен соответствовать требованию данной программы

### **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

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 обучающихся строится с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей 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. По данным исследований (*Никитушкин В.Г.* «Современная подготовка юных спортсменов», 2010г.) можно считать наиболее эффективными по темпам прироста двигательных качеств, следующие сенситивные возрастные периоды.

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

### **Предельные тренировочные нагрузки.**

Понятие “объем” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

В триатлоне объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней, количеством тренировочных занятий, количеством стартов. Объем тренировочной работы также может быть оценен суммарным тренировочным временем на определенный период работы (неделю, месяц, год) и количеством тренировочных занятий за этот же период.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных

занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Данная программа устанавливает следующие предельно-допустимые нагрузки (в часах) спортивной подготовки на всех этапах многолетней тренировки по триатлону.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	16	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	8	12	14	14
Общее количество часов в год	312	468	832	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	416	624	728	728

Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В триатлоне при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием триатлонистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

### Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

### Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше

		ше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха ( $P_1$ ), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс ( $P_2$ ) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя ( $P_3$ ).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $R = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10$ .

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

#### Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

#### Объем соревновательной деятельности.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки триатлетов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности.

#### Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до 1 года	св. 1 года	до 2 лет	св. 2 лет		
Контрольные	4	6	10	12	15	15
Отборочные	-	2	3	4	4	4
Основные	-	-	2	3	4	6

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

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

Обязательными являются:

1. наличие бассейна 25 или 50 метров,
2. наличие тренировочного спортивного зала.
3. наличие раздевалок, душевых
4. наличие медицинского пункта

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Велостанок универсальный	штук	1

3.	Верстак железный с тисками	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Дрель ручная	штук	1
6.	Дрель электрическая	штук	1
7.	Камеры	штук	10
8.	Капсула каретки	штук	20
9.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
10.	Мяч набивной (медицинбол) 3 кг	штук	3
11.	Мяч футбольный	штук	1
12.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
13.	Набор передних шестеренок	штук	6
14.	Набор слесарных инструментов	комплект	1
15.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
16.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
17.	Планшет	комплект	1
18.	Покрышки	штук	10
19.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
20.	Секундомер	штук	1
21.	Спицы	штук	50
22.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
23.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
24.	Станок сверлильный	штук	1
25.	Тормозные диски	штук	7
26.	Тормозные колодки	комплект	20
27.	Троса и рубашки переключения	штук	100
28.	Цепи с кассетой	штук	20
29.	Чашки рулевые	комплект	10
30.	Эксцентрики	штук	10

Таблица

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2.	Велостанок универсальный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
3.	Велошлем	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	2	2	2
4.	Запасные колеса шоссейные	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на занимающегося	2	1	3	1	4	1	8	1
6.	Очки защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
7.	Покрышки	ком-	на занимающегося	2	1	3	1	4	1	8	1

	для различных условий трассы	плект									
--	------------------------------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Велоперчатки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Велорубашка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Велотрусы	пар	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
5.	Велотуфли	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Велошлем	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	2	2	2
7.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Купальник (для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
11.	Обувь для бассейна (тапки, шлепанцы, сандалии)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
12.	Очки для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
13.	Плавки (для мужчин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
14.	Полотенце	штук	на занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
15.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
16.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
17.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

### Структура годичного цикла подготовки триатлетов

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Современное представление о планировании годичных 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.

**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.

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 направ-

лены 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.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

**Методическая часть программы триатлона** 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.

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

### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

При организации тренировочного процесса 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 **тренировочных группах 1-3 года** обучения начинается с первого 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. На **последних годах тренировочных групп и этапах совершенствования спортивного мастерства** планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований. Обычно Республиканский календарь соревнований по триатлону заканчивается в сентябре месяце. Далее следует короткий переходный период (самостоятельные тренировки и активный отдых 2-3 недели). Новый тренировочный год начинается с середины октября - начала ноября. На **этапе высшего спортивного мастерства** продолжительность сезона подготовки также зависит и от международного календаря соревнований, где последние старты приходится на октябрь – ноябрь, поэтому продолжительность сезона подготовки на этом этапе устанавливается администрацией училища - 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 спортсменами контрольных нормативов по годам обучения и уровень спортивных результатов.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта триатлон осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

*Обеспечение безопасности на занятиях* 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 тренера, непосредственно проводящего занятия с группой.

**При занятиях по плаванию в бассейне тренер обязан:**

1. Производить построение и перекличку 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 спортсменам 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 шоссейные 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 технике безопасности,
- тщательно объяснить маршрут выезда на загородное шоссе,
- проверить техническое состояние велосипедов.

**Тренировки на шоссе без машины сопровождения - запрещены!**

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

- к занятиям по легкой атлетике допускаются спортсмены прошедшие инструктаж по технике 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 спортсменов 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 технике 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 буев, 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.

### **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

*Нагрузка* - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

*Соревновательная нагрузка* - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности

*Тренировочная и соревновательная нагрузки* являются функцией мышечной работы. Тренировочная

нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие.

*Классификация* тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у спортсменов от 14 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

- а) характером упражнений;
- б) интенсивностью работы при их выполнении;
- в) объемом работы;
- г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

*Интенсивность нагрузки* в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, предпоединков и схваток в единоборствах.

*Объем работы.* В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

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

### **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

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.

В таблице приводится план роста спортивных результатов триатлетов по плаванию и бегу в процессе многолетней подготовки. Также 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

**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		100 м	1.04-1.10	1.11-1.18	1.19-1.25	00м	1.25-1.32	1.33-1.45	1.46-2.10
				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		200м	2.20-2.35	2.36-2.45	2.46-3.00	км	3.05-3.15	3.16-3.30	3.31-3.45
				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		200м	20.16-2.30	2.31-2.40	2.41-2.50	км	2.55-3.05	3.06-3.20	3.21-3.41
				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		300м	3.30-3.45	3.45-4.00	4.01-4.21	км	6.15-6.24	6.25-6.35	6.36-6.50
				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		300м	3.21-3.40	3.41-3.52	3.53-4.10	км	6.10-6.20	6.21-6.31	6.32-6.46
				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		300м	3.18-3.30	3.31-3.40	3.41-3.59	км	6.05-6.15	6.16-6.26	6.27-6.43
				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		800м	9.05-9.25	9.26-9.42	9.43-9.59	км	15.55-16.10	16.11-16.41	16.42-17.20
				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		800м	9.00-9.15	9.16-9.36	9.37-9.55	км	15.30-15.50	15.51-16.30	16.31-17.10
				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		1000м	11.00-11.30	11.31-12.00	12.01-13.00	км	14.45-15.00	15.01-15.30	15.31-16.30
				12.30-12.45	12.46-13.20	13.21-13.31		17.30-18.00	18.01-19.00	19.01-20.00

**Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

**Врачебно-педагогический контроль**

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 вра-

чом 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 клинко-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**

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей. Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом. Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

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.

В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности используется до 50 групп показателей. На практике достаточно обходиться 4-5 показателями. В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;
- субъективной легкости заключительной части тренировки;
- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

### **Биохимический контроль**

Биохимический 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 подготовитель-

ного 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 проследить, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно профилактические меры, проводить повторное обследование и консультации с врачами-специалистами.

**Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

Таблица

**Недельные микроциклы 1-2-го годов обучения тренировочного этапа подготовки**

Период и микроцикл	понедельник	Вторник	Среда	Пятница	Суббота	Четв. Воскресенье
Базовый микроцикл	Плавание Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде-300м.кл-в/с. 2 сер*50м(ПУ),R1'15'' 100 в/с, на технику 2 сер 6-8*50(ПУ) R1'15' 200в/с, на тех-ку.	Бег + ОФП 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'	Плавание 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.	Плавание 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.	Вело+ Бег Гр.Е – 20-30 км по шоссе + МБ 2-3км.- аэробноPs 140-160	<b>О Т Д Ы Х</b>
	МБ – 2км СБУ-10' + уск.5 *50м ТемпБ.- 2*2км t 1' Ps150-160Футбол- 30' МБ -1 км					
Развивающий микроцикл	Плавание Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде - 400 м.кл25 3с.*4*100в/сR2'Ps 150-160 МП-200 н.в/с –св-но 3с.4*100в/сR2'Ps160-180 МП-200 н.в/с св-но РП600 в/с л.р.	Бег - Манеж 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'	Плавание 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.	Плавание 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'	Бег + Вело Бег:МБ-10' Кр.ПИ-40-50'' ОРУ -5' + велостанок 1 час Р-ка: МЕ-15' УПд –20', СЕ – 3*5' МЕ -10'	
	Силовая ОРУ 10' 3 сер*3 упр*3под. на мышцы ног между упр.на спину и пресс		Бег + ОФП КрБ- 5 км,Ps 140-160 ОФП- Кр.тр. -1 час 1-3 круга* 6 упр*2-3под.			
Комплексный	Плавание Упр. на Гиб. на суши-5',	Бег -Стадион МБ- 2км, ОРУ -5',	Плавание Упр на Гиб. на суши-	Плавание Упр на Гиб. на суши-	Вело + Бег Шоссе: Гр.Е - 15км,	

микроц икл	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.	СБУ 5 упр* 3*60м 3*3*400 Ps170-180, Отдых 200-400+ 2-3' МБ-2км. ЛСУ для укреп. стопы	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)	5', р-к:400м-к\л,через 50м. РП-2000м в/с,Ps140- 150 3*50вс!!!t 1'+50 н/с.	Бег 2 км Связка: вело + бег 3 раза 3км + 1км Ps 160-180.отдых между 5-10' Гр.Е - 15км
	Велосипед + Бег Шоссе: Гр.Е - 15км, Ин.Ез. 3* 3км,Ps150-160 t 2-3км.+ Гр. Е - 10км + Бег: РБ - 3-5км.				
Предста ртовый микроц икл	Плавание в озере 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.	Вело + бег 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.	Плавание Упр.на Гиб. на суши- 5', р-ка: - 400 м, .кл (50) 3сер50в/с!t30+100в/с!! t3 0''+50!!!в\с Ps 160- 180,межд МП-200 н.в/с –св-но РП 400 в/с .	Плавание в озере 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 Бег: МБ 2 км, СБУ 3*3*50,МБ- 1км	СТАРТ ТРИАТЛЮН
	Вело + Бег Шоссе: Гр.Е – 20 км св-но Бег : РБ 2-3км св-но				

Таблица

**Недельные микроциклы 1-2-го годов обучения тренировочного этапа подготовки**

Период и мик- роцикл	понедельник	Вторник	Среда	Пятница	Суббота	Четв. Воскре- сенье
Базовый микроц икл	Плавание Р-ка: ОРУ на суши-5', р-ка в воде-300м.кл-в/с. 2 серб*50м(ПУ),R1'15'' 100 в/с, на технику 2 сер 6-8*50(ПУ) R1'15' 200в/с, на тех-ку.	Бег + ОФП 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'	Плавание 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.	Плавание 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.	Вело+ Бег 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		Велосипед ИнЕ по кроссовой трассе- 1час. ТУ – 20’, МБ – 10’			О Т Д Ы Х
	Развивающий микроцикл	Плавание Р-ка: ОРУ на суши-5’, р-ка в воде - 400 м.кл25 3с.*4*100в/сR2’Ps 150-160 МП-200 н.в/с –св-но 3с.4*100в/сR2’Ps160-180 МП-200 н.в/с св-но РП600 в/с л.р.	Бег - Манеж 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’	Плавание 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.	Плавание 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 ‘	Бег + Вело Бег:МБ-10’ Кр.ПИ-40-50’’ ОРУ -5’ + велостанок 1 час Р-ка: МЕ-15’ УПД –20’, СЕ – 3*5’ МЕ -10’	
		Силовая ОРУ 10’ 3 сер*3 упр*3под. На мышцы ног между упр.на спину и пресс		Бег + ОФП КрБ- 5 км,Ps 140-160 ОФП- Кр.тр. -1 час 1-3 круга* 6 упр*2-3под.			
	Комплексный микроцикл	Плавание 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.	Бег -Стадион 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	Плавание 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)	Плавание 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.	Вело + Бег Шоссе: Гр.Е - 15км, Бег 2 км Связка: вело + бег 3 раза 3км + 1км Ps 160-180.отдых между 5-10’ Гр.Е - 15км	
		Велосипед + Бег Шоссе: Гр.Е - 15км, Ин.Ез. 3* 3км,Ps150-160 t 2-3км.+ Гр. Е - 10км + Бег: РБ - 3-5км.		Велосипед + бег Шоссе: Гр.Е- 10км Ез.в ком.- 2*5км,Ps140-160 Гр.Е- 10км Бег: РБ – 2-3 км.		ОФП Кр.тр.- 1час 3 серии 6 упр*3 подх	
	Предстартовый микроцикл	Плавание в озере Р-ка: ОРУ на суши-5’, р-ка в воде 10’ РП группой – 20’ Ускр. С берега до буга(50м) 2 сер * 5 раз,- обратно св-но,	Вело + бег 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	Плавание Упр.на Гиб. на суши-5’, р-ка: - 400 м, .кл (50) 2сер50в/с!t30+100в/с !!!t30’’+50!!!в/с Ps 160-	Плавание в озере 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	СТАРТ ТРИАТЛОН	



	10'в/с-н/с, коор на тех-ку.	3.160-180 Между отдых 5-10' МЕ в группе 10км.	180,межд МП-200 н.в/с –св-но РП 400 в/с .	трассе соревнований) Ин.Е- 10-20 км Бег: МБ 2 км, СБУ 3*3*50,МБ- 1км	
	Вело + Бег Шоссе: Гр.Е – 20 км св-но Бег : РБ 2-3км св-но				

Таблица

**Недельные микроциклы 3-4-го годов обучения тренировочного этапа**

Период и микроцикл	Понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	Вс к
Базовый (объемный) микроцикл	Плавание УпрГиб 10' р-ка : 400 м-кл.-н с РПЗ*300в/с.ласты4 5'' МП-100 н. в/с РП- 800 (150в/с+50н/с)	Плавание 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.	Плавание УпрГиб - 10', р-ка -1200м.кл- в/с. 12*50м,в/сR1'10'' (25 ПУ+25шаг!) 2000 вс, л.ласты Ps 130-150 .	ОТДЫХ	Плавание 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.	Плавание 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	
	бег РК-5 км (до 150 уд/мин) ОРУ-15мин ЛСУ для укрепл. м-ц туловища и ног	Велосипед шоссе ЕзГ-30км + ускр.в паре по- сле смены 200м!!!	Бег + офп МБ-4 км ОРУ-15мин ОФП-30мин БУ-8х100 м	Велосипед ИнЕ -1 час, по кроссу + Бег: МБ 2-3 км	Бег МБ-4 км ОРУ-15мин СБУ 3*5*50 Ускор.-5х200/200на ритм	Велосипед Шоссе, ЕзГ20км Ез. в ком -10км Ин Е- 10км + Бег: РК- 3-5км.	О Т Д
Развиваю- щий микроцикл	Плавание УпрГиб - 10', р-ка -1200 м.кл-в/с- н/с 3*10*25!!т 30''Между МП-100 н.+ отдых 3' 1000вс,л.р шаг	Плавание 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	Плавание ОРУ на суши-5', р-ка: 400 м.кл (50) 4*200рв/сR4'Ps15 0 МП-200 н.в/с 4*200рв/сR4'Ps16 0 МП-200 н.в/с РП - 1000 в/с л.р.	ОТДЫХ	Плавание ОРУ на суши-5', р-ка 600 м.кл-(50). 6*50м,в/сR1' 1-3!., РП10*200всR3'30'' МП-400 н.вс-нс	Плавание 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	Б Х
	Бег МБ-4 км, ОРУ-15'	Бег + ОФП Кр.-10км	Бег МБ-4 км, ОРУ-	Игровая МБ – 2-3км	Бег РП-15км,Ps130-150	Байк + бег РЕ по кроссу -1 час	

		Ускор.-3х200м Темп.б.-5 км,Ps 160 МБ-2км	Ps 140- 150 ОРУ-15мин ОФП- Кр.Тр- 1час На мышцы ног	15' Ускор.-5х200м 3000х2000х1000 Ps150,170,190 МБ-1-2км	ОРУ- 10' Футбол -40'	ОРУ-15мин или на лыжах: Езда- 2 часа	ОРУ- 10' РБ- 3-5 км. ОФП-30'	
Комплек- сный микроцикл		Плавание 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.	Плавание Упр на Гиб. 5', р-ка:600м- к\л+вс РП-2*1000м,t1' в/с,Ps140-150 4*50вс!! +100 н/с.	Вело + Бег Ез в Гр.-10км, РБ-2-3км Связка: 3 серии Вело(ком) - бег 4 км + 1км Ps 160-170	Плавание 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.	Плавание + вело ОРУ-5' РП-2000км + Вело:Ез.Гр.10км СЕ -3*3км./3км Ps 160-180 ЕзГр.-10км	Вело + бег ЕзГр-10км, РБ-3км Связка:3-5 серии Вело(инд) + бег 2км + 500м Ps 170-180	
		Вело + Бег ЕзГр-20км + РБ-2км Уск.3*200/200 2*3*800(500+300!!!) МБ-1-2 км.	Бег + ОФП МБ – 5км СБУ-5*3*50 ОФП – 30'.	ОТДЫХ	Бег + ОФП МБ.-5км ОРУ-10' СБУ-8х80м ОФП-Кр.тр.-30'	Бег РК-10 км,Ps 150 ЛСУ на стопу-10'	Восстановительные мероприятия	
Микроцикл Подводящий к старту		Плавание 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.	Плавание ОРУ 15', р-ка: РП – 20' Ускр. со старта! 10 * 50!!/50м, МП-10' в/с-н/с	ОТДЫХ	Плавание Упр Г- 10' МП – 400 кл+вс, 8*50 R1.10'' 1-3 прогресс 4.нс РП- 2*300вс МП – 200 нс.	Настраивающая Плавание ОРУ 10', РП-10' по Дистанции, Уск.-3-5*50!/50 МП- 10'	СТАРТ ТРИАТЛЮН	
		Вело + Бег Ез.в ком – 10 км, Ин Е - 3* 3км!!/2км Ps 160-180	Вело– Бег ЕзГр-20км + Бег: РБ-2км, 2*3*800/400 Ps160, 170, 180 МБ – 2 км		Вело - бег Ез.в Гр.- 20 км + РБ- 3-5км СБУ 5*3*50	Вело – Бег Ез.в ком.10км, Ускр: 2*3км/2км, МЕ-5 км. Бег: Р-ка РБ-2км 3*800!!/400, МБ – 1-2 км		

Таблица

## Недельные микроциклы 5-го года обучения тренировочного этапа

Период и микроцикл	Понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	ск
Базовый (объемный) микроцикл	Плавание УпрГиб 10' р-ка : 1000 м-кл.- н\с РП-3000в/с л..ласты	Плавание УпрГиб - 10', р-ка -600 м.кл.- 12*50м,в/сR1'0 5''	Плавание УпрГиб - 5', р-ка -1200м.кл- в/с. РП-	ОТДЫХ	Плавание ОРУ на суши-5', р-ка 1000 м.кл- нс(50). 5*1000вс, t 1'	Плавание Упр.на Гиб. 10', р-ка:-600 м.кл-вс 8*50R1'в/с1- 3!4.нс	

	РП-1000 150в/с+50н/с	(25 ПУ+25шаг), МП -100 н. в/с, 20* 50всR1' Ps 160 МП 100н. в\с св-но РП 1000 р-н. в\с	2000вс,л.ласты Ps- 130 РП -2000р-н,вс Ps - 150 .		1,3,5.л.рPs 130-140 2,4, р-н.Ps 150 МП - 200н\с	тест МП-200 н.в/с, 4 по 50 МАХ!!t5' МП-1000л.р.в/с
	<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' СБУ3*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> Пшоссе - 1час, Ps 130-150 + Бег:РК- 1 час: Ps 130-150.
Развивающ ий микроцикл	Плавание р-ка -1200 м.кл-в/с-н/с 3*10*50!!t 30'' Между МП-100 н/с 1000вс,н-р	Плавание УпрГиб -10', р-ка: 600кл-вс.(25) 2*3*200в/сR3.4 5' Ps140, 150, 160 МП-100 н.в/с 3*200в/сR3.30'' Ps160, 170,18 РП 1000 в/с л.р	Плавание ОРУ на суши-5', р-ка: 400.кл+200вс 10*100л.в/сR2'Ps1 60 МП-100 н.в/с 10*100рв/сR2'Ps1 80 МП-100 н.в/с РП - 1000 в/с н-р.	ОТДЫХ	Плавание 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	Плавание 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
	Бег РБ-4 км, ОРУ-10' Ускр: 3*10*50! В гору! МБ-2км	Велоста-нок+ОФП РЕ-20', ТЕ-40' ОРУ-15' ОФП- Кр.Тр- 1час На мышцы ног.	Бег МБ-3 км, ОРУ- 15' Ускор.-3х200м 2*3*1000(600+40 0!)Ps160 -180 МБ-1-2км	Льжи МБ – 1-км ОРУ- 10' Льжи-1час Ps150-160 МБ- 1км	Бег-ОФП РП-10км,Ps150 ОРУ-15мин СБУ 5*3*50	1 час Байк + бег РЕ по кроссу - ОРУ- 5' РБ- 5 км. ОФП-30
Комплексн ый микроцикл	Плавание 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.	Плавание + Вело ОРУ-5', 400-кл-вс РП- 2000м,в/с,Ps150 4*50вс!! +100 н/с. + Вело: 30км Ез.в ком-20км (5км!!!Ps180 +5км Ps 140)	Вело + Бег Ез в Гр.-15км, РБ-3км Связка: 4-5 серии Вело(Инд) + Бег 2 км + 600м Ps: 160----180 Отдых 3-5'	Плавание ОРУ 10', р-ка: -1200кл-вс 5*(200в/с!t30''+ 4*50!R1'Ps180) между 100н.нс РП 1000 в/с..н-р.	Плавание + вело ОРУ-5' РП2*1000вс,ласты Вело:Ез.Гр.20км СЕ -3*5км/5км Ps 160-180 Ез.Гр.-10км	Вело + бег ЕзГр-10км, РБ-3км Связка: 3-5 се- рии Вело(парой) + бег 3км + 1км Ps 170-180
	Вело + Бег ЕзГр-20км + РБ-2км	Бег + ОФП МБ – 8км	Плавание: Упр на гиб 15'	ОТДЫХ	Бег РК-10 км,Ps 150	Бег + ОФП МБ.- 2-3км

		Уск.3*200/200 2*3*1000(600+400!) МБ-1-2 км.	СБУ-5*3*50 ОФП – 30'. (Силовая ноги)	400вс-нс, 10*25!!!МАХt 1' 1000 р-н вс		ЛСУ на стопу-10'	ОРУ-10' СБУ-5*3*60м ОФП-руки-45'	
Восстановительный микроцикл		Плавание 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	Бег МБ- 3 км, ОРУ -15' СБУ – 5*2*30 м ЛСУ на стопу - 15' МБ-1км	Плавание 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	Плавание Упр Г- 10' МП – 400 кл, 12*50 R1. 1-3 прогресс 4.нс РП- 1000вс,л.р. МП – 200 н.нс.	ОТДЫХ	
		Вело Ин Е (самокат) 20км Ps 120-130	ОТДЫХ	Вело МЕ в группе- 30км (на легких передачах)	Вело - бег Ез.в Гр.- 30 км + МБ- 3-5км	Вело – Бег ЕзГр- .10км, ИнЕз 3*1км/3км, МЕ-5 км. Бег: Р-ка РБ-2км 3*3*200!!/200, Прогресс 1-3 МБ – 1 км.	Восстановительные мероприятия	

Таблица

**Недельные микроциклы 1-го года обучения этапа совершенствования спортивного мастерства**

Период и микроцикл	понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Восста – новительный микроцикл	Плавание ОРУ на суши-5', 600 вс_нс 20*50 в/с (ПУ+шаг )t30' МП - 400вс РП- 1000 р-н нс.	ОТДЫХ	Плавание УпрГиб - 10', р-ка -1000 м.вс-нс. 20*50м,в/ст 30'' 1/ ПУвс, 2.мин.шаг, МП -100 н. в/с, РП 1500 л. ласты	Велокросс ИНЕ -1 час ,по кроссу Ps130-140	Плавание 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	Велокросс ИНЕ- 1 час ТУ- 30'	
	Бег + ОФП РК-3 км СБУ- 10' ОРУ-15', ОФП-30'(силовая ноги).	Велосипед шоссее ИнЕ - 20км Ps 130-150	Бег + офп РБ-5 км ОРУ-15' ПУ – 5*3 *60 ОФП-30'( руки)	ОТДЫХ	Игровая МБ-3 км ОРУ 15' Футбол- 1 час	Восстановительные мероприятия	
Развивающий микроцикл	Плавание Упр на Гиб-15' 900м. кл-в/с-н/с	Плавание Упр на Гиб - 10',	Плавание ОРУ - 5', 800 м.кл-(50).	Плавание ОРУ 15', р-ка:	Плавание УпрГиб - 10', р-ка -900 м.кл-	Велостанок РЕ- 10' УТП-40'	О Т

		3*12*50!!R 1' Ps 1.160, 2.170,3.180 Между МП-200 н/с 1000вс, л.р. шаг	р-ка: 1200кл-вс. 12*100в/с р.Р1.40'' Ps 160, МП 200 н/с 12*100в/с R1.30'' Ps180, + 200 н/с РП 1000 в/с р-н.	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	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.	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	МЕ-10'	Д Ы Х
		Бег + ОФП РБ-3 км, ОРУ-10' СБУ- 5*3*60м МБ-3км ОФП – ноги – 30'	Велостанок РЕ-20', Ускр. 2-3 серии 10*15''!(53/15)R1 между МЕ- 10 '	Плавание ОРУ-10' 5*200кл,р.,н, нс,вс 20*50 t20''ПУ+шаг 1000р-н.вс-нс	Бег –Манеж МБ-2 км, ОРУ-15' Ускор. 5 серий 3x200!!!/200м На технику Ps 160 Между: МБ-400м	Бег РК- 3км, СБУ 5*3*50м ПУ 5*3*50м МБ- 2км.	Бег + ОФП РК-8км, Ps140. ОРУ 15' ОФП- 1 час Силовая на руки	
	Контроль- ный микроцикл	Плавание 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.	Вело + Бег 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'	Плавание ОРУ 15' МП-600 кл+вс, 10*100 вс! R1'45''. Ps 170.+100 нс. 1000 р.л. вс.	Вело + Бег 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	Плавание + вело ОРУ-5' РП 1000вс,ласты + Вело:Ез.Гр.40км Ps 140-150	<u>КОНТРОЛЬНЫЙ</u>  <u>СТАРТ</u>  <u>ДУАТЛЮН</u>  <u>ИЛИ</u>  <u>ТРИАТЛЮН</u>	
		Бег МБ -5км, СБУ5*3*60 ОРУ -10' ОФП- 30'(ноги)	Бег + ОФП МБ – 3км ОФП – 30'. (Силовая руки)	ОТДЫХ	Плавание: Упр на гиб 15' 400вс-нс, 3*6*50!!!!МАХt 1' Между 100 нс. 1000 р-н вс	Бег РК-5 км,Ps 150 СБУ-5*3*30м ЛСУ на стопу-10'		
	Микроцикл поддержания набранной спортивной формы	<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	<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 ,Ps170 МЕ-10 км. + Бег: Р-ка РБ-2км 3*200!/200, 5*800(400+400!	<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 Между 100 н.нс Ps до180 Ез.Гр-10км.	

			МБ500+5' МЕ- 10 км.		!!)t 1' Ps 160 .....190 Между - МБ – 400м		+ Бег 2км!!!Ps до190, МБ- 1 км, ОРУ-5'	
	Бег РК- 10 км ОРУ -10' 3* 3*200/200 на технику ЛСУ на стопу – 10'	Силовая ОРУ -15' Круговая трен- ка 1 час упр. на ноги	ОТДЫХ	Силовая ОРУ -15' Круговая трен- ка 1 час упр. на руки.	Вело + Бег ЕзГр- 30км + Забежка 5 км Все св-но.			

Таблица

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

	Период и микроцикл	понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	ск
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ	Базовый (объёмный) Микроцикл	Плавание Упр на Гиб -15', 5*200кл,упр, вс,н.р. РП4*1000в/с,л.р. t1 Ps 140-160	Плавание 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	Бег РК– 12 км,Ps150 ОРУ-10' ПрУ 5*3*50м ЛСУ на стопу 15'	Плавание УпрГиб - 15', 1200 кл+вс. 2*3*500в/с,t 1'Ps150 РП 800в/с,н.-р. 10*50всR1' 1!!!!. 2.св-но	Плавание 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	Велокросс ИнЕ - 2час + ТУ- 10' + Бег: МБ-10 км	
		Велостанок+Офп РЕ - 10' ТПД – 40' РЕ – 10 'ОФП- 50'(силовая руки).	Бег РБ-2 км СБУ- 10' ОРУ-15', ПрУ- 5 *5 * 50м МБ – 2 км	Велокросс + ОФП ИнЕ - 1 часа Ps до 160 ОРУ – 10 ' ОФП – 45' (Силовая – ноги)	Бег РБ 5 км, ОРУ – 10' СБУ 5*3*60м -2 сер. ПрУ – 5*3*60 – 2 сер МБ – 2 км	БЕГ РК - 15км Ps 150- 160, ОРУ – 10' ЛСУ на стопу -15'	Плавание ОРУ-10' 400кл.р.,н, нс,вс 3*6*50!!! R1' +100н. нс МП1000л.в/с	
	Микроцикл плавательной направленности	Плавание 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.	Плавание 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.	Бег РК – 18 км,Ps 150 ОРУ – 10' ЛСУ - на стопу 15'	Плавание 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	Плавание 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.	Льжи 3 часа на Ps140-160 Или Велосипед по кроссу 2 часа Ps- 150/	
	БЕГ +Офп	Велостанок	Плавание	Велостанок	Бег	Плавание		

		РК-12 км,Ps 150 ОРУ 15' ЛСУ - стопа -15' ОФП – 40' (Силовая руки)	МЕ -10' СЕ - 5 * 3 / 3' МЕ – 10 '	ОРУ-10' 3*300кл,р-н., вс 20*50всR1'!!! 1000р-н.вс-нс	МЕ -15' ТПд- 30' Ускр 10*15'' !!! t 45' МЕ – 10''	РК- 15км,Ps 150 Упр на Гиб-15' ОФП – 40' (Силовая ноги)	3*200кл-вс, 12*25,1 !!! 2.н/с 4* 100вс t 3' На время МАХ 1000 в/с, л.
Развивающий микроцикл		Плавание 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-но	Вело + Бег Ез в ком 20км, РБ-2-3 км Связка: 5 раз Вело(парой.) + Бег 4 км + 1км Ps: 160 -180 Отдых 2-3'	Плавание +Вело 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.	Вело + Бег 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	Плавание + вело 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'' 800 в/с!МАХ  2.Вело + Бег Р-ка:вело- в ком.- 10км, Бег-2 км Вело -20км + +Бег - 5км !!
		Вело+ бег Езв Гр-10км СЕ-3*5*2/2км +Бег:РБ5км,ОРУ Уск.10*15''!!!45 МБ- 2 км.	Бег + ОФП МБ – 3км ОФП – 30'. (Силовая ноги)	Бег РКр – 15км,Ps150 ОРУ -10' ПУ- 5*3*30м. МБ- 3 км	Плавание: Упр на гиб 15' 600 кл+вс, 2* 4*25!!!МАХ t 1' Со старта !!! Между 200 н. нс.	Бег РК-5 км,Ps 150 СБУ-5*3*30м ЛСУ на стопу-10'	
соревновательный	Микроцикл непосред- ственной подводки к главному старту	Плавание Упр. на Гиб. 15', р-ка: 3*200.кл, в/с, н/с 16*50вс!R1'Ps160 МП- 200 р.- н. нс 300+200+3*100в с,t30'' Ps - 180 400 р-н св-но	Вело Р-ка: Ез в ком20км, Вело в (ком.) 3 * 3/3 км !!! Ps 160 – 170 - 180 МЕ -10км	ОТДЫХ	Техническая тр-ка МБ – 20' Транзитная зона: (Плавание – вело) - 30' (Вело – бег)– 30'	Настраивающая Вело: ИнЕ 15-20км 2-3 ускр!*3-4км Бег: Р-ка 2 км 2 ускр.* 800/400 МБ- 2км	СТАРТ
		Вело + Бег Ез в Гр- 30 км Бег:РБ – 5 км ОРУ -10' 2*3*200/200 на технику ЛСУ на стопу 5'	Бег Р-ка РБ-2-3 км 3*200/200 5*800/400 (400 +400!!!) Ps 160 + 180-190 МБ – 3 км.	Вело Ин.Ез 10-30 км Св-но	Плавание РП -1000 вс- нс.	Плавание в озере Р-ка: РП- 10' Ускр.со старта: 3-5 раз по 50-100м Между 50-100 св- но МП – 5'	ТРИАТЛОН

**Примерные микроциклы этапа высшего спортивного мастерства**

Период и микроцикл		понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Вс
<b>Подготовительный</b>	Базовый микроцикл	<u>Плавание</u> Упр на Гиб -15', 1200 кл+ вс, вс+нс 20*50в/с 1.ПУ, 2.шаг, 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> Упр Гиб - 5', р-ка -1000 упр+вс. 2*1500в/с, t 1'Ps150 РП 2000в/с, л. ласты	<u>Велокросс</u> ИнЕ- 1 час 30 + ТУ- 10' + Бег: МБ-10 км	<u>Велокросс</u> ИнЕ -2 часа по кроссовой трассе Ps до 150	<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	<b>О Т Д Ы Х</b>
		<u>Бег + ОФП</u> РБ-3 км СБУ- 10' ОРУ-15', ОФП-50' (силовая ноги).	<u>Плавание</u> 600 кл (25), 12*50(15!!)+35 шаг) МП-200 р-н. 3сер-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	
	<b>5 – дневные микроциклы специальной подготовки триатлета</b>							
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день			
<b>1. микроцикл</b>  <b>Объемный</b>	Плавание 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.	Плавание + вело 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	Вело 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!!!	Плавание 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.	Плавание + Вело ОРУ - 5', 600.кл-в/с. 12*50м,в/с R1' прогресс 1-3! 4.нс 2000вс, ласты Ps140 + Вело: Езв ком 30 км Ps 150			



		<p><u>Вело+бег</u> Ин.Е- 10км ТТД - 5*2/2км МЕ – 10 км <u>Бег:</u> МБ-3км, ОРУ-10' СБУ- 5*3*60м МБ-3км</p>	<p><u>БЕГ</u> РК -12 км, Ps 160 ОРУ 15' ЛСУ на стопу -15' <u>ОФП</u> Упр.на Гиб – 15' Силовая руки – 45'</p>	<p><u>Бег</u> РК - 15 км. По холмам,Ps 150 ОРУ Ускр3*3*200/200 МБ- 1 км</p>	<p>Бег РК- 18км,Ps 140 ОРУ 10' ЛСУ на стопу- 10' <u>ОФП</u> Упр на Гиб -15' Силовая ноги 45'</p>	ОТДЫХ
<b>Подготовительный</b>	<p><b>2. микро-цикл</b></p> <p><u>Интенсивный</u></p>	<p>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-но- 30'' Между 200 н. н/с</p>	<p>Вело Ез в Гр - 10км, Ез в ком 5*8/3км Ps 1,3,5 – 180 2, 4 – 160 Ез в Гр – 10км</p>	<p>Плавание +Вело 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.</p>	<p>Вело + Бег 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.</p>	ДЕНЬ ОТДЫХА
	<p><b>3. микро-цикл</b></p> <p><u>Контроль-но-соревновательный</u></p>	<p>Вело + Бег Езв Гр-10км СЕ-3*5*2/2км +Бег:РБ-3км,ОРУ Уск.10*15''!!t 45'' МБ- 2 км.</p>	<p>Бег - Стадион Р-ка 2км, ОРУ- 10' 5*3*800/400 t 1' Прогрессивно 1-3 Ps 160-170 -180 МБ – 2 км</p>	<p>Бег РКр – 10 км,Ps150 ОРУ -10' ПУ- 5*3*30м. МБ- 2 км.</p>	<p>Плавание + вело ОРУ-5', 600кл+вс 10*400вс, t 30'' 2. Ps 150, 2!!! Ps 180 МП – 200 н/с.</p>	Восстановительные мероприятия
		<p><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 123 <u>Вело</u> Ез в Гр- 20 км Ез в ком 3*3/2км Ез в Гр- 10км ОРУ -10'</p>	<p><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>Бег</u> Р-ка: РБ -3 км 2*3*200/200 ОРУ – 10',МБ-3 км ЛСУ-на стопу – 15'</p>	<p><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>Бег – Стадион</u> Р-ка 2 км, СБУ- 5' 5*200/200,ОРУ- 5' <u>КОНТРОЛЬ</u> 5 км МАХ на время</p>	<p><u>ОТДЫХ</u>  <u>Вело + Бег</u> Ез в Гр -30 км + Бег МБ - 5 км св-но</p>	<p><u>КОНТРОЛЬНЫЙ СТАРТ</u>  <u>ДУАТЛОН</u>  или <u>ТРИАТЛОН</u></p>

## Рекомендации по организации 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.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на триатлетов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в течении всего этапа спортивной подготовки, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. В работе с триатлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

В тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих возможностей, позволяет триатлету ис-

пользовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

### **Планы применения восстановительных средств**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

**Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:**

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### **Психологические средства восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

#### **Примерный комплекс психомышечной тренировки**

Закройте глаза. Примите удобное для вас положение и думайте о моих словах.

1. Я принимаю удобное положение (пауза 1-3 с)
2. Я расслабляюсь и успокаиваюсь (пауза 1-3 с)
3. Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные (пауза 1-3 с)
4. Мои ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные (пауза 1-3 с)
5. Мое туловище полностью расслабленное, теплое, неподвижное (пауза 1-3 с)
6. Моя шея полностью расслабленная, теплая, неподвижная (пауза 1-3 с)
7. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, неподвижное (пауза 1-3 с)
8. По моей команде сделаем неглубокий вдох и в это время постепенно напрягаем мышцы рук (вначале левую, потом правую), кисть руки сжимаем в кулак, напрягаем мышцы от кулака до плеча и держим напряжение 1-3 с и медленно спокойно выдыхаем в течении 5-7 с.

Приготовились. Делаем вдох - напрягаем мышцы левой руки - задерживаем дыхание - медленно выдыхаем.

«Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство» (п. 1-3 с)

9. Приготовились. Делаем вдох - напрягаем мышцы правой руки - задерживаем дыхание - медленно выдыхаем.

«Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство» (п. 1-3 с)

10. По моей команде сделаем вдох - напрягаем мышцы обеих рук - задерживаем дыхание и медленно, спокойно выдыхаем. Приготовились. Делаем вдох - напрягаем мышцы обеих рук - держим напряжение в руках - медленно выдыхаем.

«Мои руки начинают расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство. Я чувствую мышцы своих рук хорошо расслабленными, мягкими, как кисель. В расслабленных мышцах расширилась артериальные сосуды, и теплая кровь устремляется вниз от плеч к пальцам, согревая руки», (пауза 1-3 с)

11. По моей команде сделаем неглубокий вдох и поочередно напрягаем мышцы ног (вначале ле-

вую ногу, а затем правую). Стопу ноги тянем на себя, затем напрягаем мышцы голени, бедер и ягодиц - держим напряжение - спокойно, медленно выдыхаем. Приготовились. Носок левой

ноги на себя - делаем неглубокий вдох - напрягаем мышцы левой ноги - держим напряжение в мышцах - медленно, спокойно выдыхаем. Левая нога начинает расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство, (пауза 1-3 с)

12. Приготовились. Носок правой стопы на себя - делаем неглубокий вдох - напрягаем мышцы правой ноги - держим напряжение в мышцах - медленно, спокойно выдыхаем. Правая нога начинает расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство. (пауза 1-3 с)

13. Приготовились. Носки стоп ног на себя. Делаем неглубокий вдох, напрягаем мышцы ног - держим напряжение в мышцах ног, медленно, спокойно выдыхаем. Ноги начинают расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство. В расслабленных мышцах ног расширились артериальные сосуды, и теплая кровь устремилась от ягодиц к пальцам ног, согревая их. Ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные. (пауза 1-3 с)

14. Приготовились. По моей команде сделаем неглубокий вдох и одновременно напрягаем мышцы живота и спины. Держим напряжение 1-3 с. Медленно и спокойно выдыхаем. Живот и спина расслабляется. Мысленно удерживаем это чувство. Мышцы спины и живота расслабленные, теплые, неподвижные (п. 1-3 с)

15. По моей команде напрягаем мышцы шеи, втягиваем голову в плечи и отклоняем ее назад. Приготовились. Делаем неглубокий вдох. Напрягаем шею. Держим напряжение. Медленно, спокойно выдыхаем. Мышцы шеи теплые, расслабленные. Теплая артериальная кровь устремляется в руки, в спину, в живот, в ноги. Мысленно удерживаем это чувство (пауза 1-3 с)

16. По моей команде сокращаем мышцы лица, при этом напрягаются мышцы лба, мышцы вокруг глаз, слегка сжимаются зубы, губы. Приготовились. Делаем неглубокий вдох. Напрягаем мышцы лица. Держим напряжение. Медленно, спокойно выдыхаем. Ощущение на лице теплое, спокойное. Удерживаем это ощущение покоя и тепла. Теплая артериальная кровь устремляется с лица в шею, в руки, в спину, в живот, в ноги (пауза 1-3 с)

17. Во всем теле ощущение покоя, невесомости. Организм отдохнул, появилось чувство бодрости, покоя. Прилив энергии, здоровья. Мы запоминаем это ощущение.

### **Медико-биологические средства восстановления**

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питание,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при  $t = 36-38^{\circ}$  продолжительностью 12-15 мин.,
- бани 1-2 раза в неделю парная или суховоздушная (сауна) при  $t = 80-90^{\circ}$
- термальные источники
- ультрафиолетовое облучение,
- аэризация, кислородотерапия,
- массаж.

витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### **Методические рекомендации**

Для восстановления работоспособности спортсменов отделения триатлон необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

**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 годового цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в 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 спортсменов 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.)

## **Планы антидопинговых мероприятий**

### Требования к мероприятиям, направленным на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.

#### 1. Теоретическая часть

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих

спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

## 2. План антидопинговых мероприятий.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение№2) Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	сайте РУСАДА <sup>2</sup>				Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2) Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства,</b>  <b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

<sup>1</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

<sup>2</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсме-



нов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### **Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач СШОР является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований по триатлону в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

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

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований

Таблица

Примерный план инструкторской и судейской практики

п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	– Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами – Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

### СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «триатлон»

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта триатлон

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
------------------------------------	-----------------

Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

**Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта "триатлон";
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта триатлон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских 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 на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

**Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

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 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 **техничко-тактической подготовленностью на 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.

Техничко-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.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)	Приседания за 15 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физические качества	Юноши		Девушки	
	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки			
Скорость	Бег 60 м (не более 10 с)		Бег 60 м (не более 11 с)	
Выносливость	Плавание 300 м (не более 4 мин 30 с)		Плавание 300 м (не более 5 мин)	
	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)		Бег 1000 м (не более 5 мин)	
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см)		Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)		Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 60 м (не более 8,2 с)	
Выносливость	Плавание 500 м (не более 6 мин 30 с)	
	Бег 3000 м (не более 10 мин 30 с)	
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 60 м (не более 7,8 с)	
Выносливость	Плавание 500 м (не более 6 мин 10 с)	
	Бег 3000 м (не более 9 мин 30 с)	
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Использованная 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. 335с.
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. 335с.
26. Хрущев С.Е., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М.: Физкультура и спорт, 1982. 157 с.

### 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.fzkulturaisport.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](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.cyclosport.ru/> Быстрее, Выше, Сильнее!
16. <http://psls.ru/> Про спорт и легендарных спортсменов

### **ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План спортивных мероприятий формируется спортивной школой на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на текущий год и календаря спортивных мероприятий Федерации триатлона России ежегодно.