

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУ ДО СШОР № 4



 Ю.Н. Булгакова

2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «триатлон»

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы



Булгакова Ю.Н.

город Ярославль 2023 год



I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта триатлон (включая все дисциплины вида спорта) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учётом совокупности (минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 2 ноября 2022 г. № 906¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, формирование здорового образа жизни.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	12*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	10*
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4*
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1*

*В соответствии с приказом Министерства спорта № 634 (пункт 4.3.) от 25 августа 2022г., учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в **примерной**

¹ (зарегистрирован Министром России 5 декабря 2022 г., регистрационный № 71340).



Директор школы

Булакова Ю.Н.



дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «триатлон»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «триатлон»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «триатлон»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «триатлон»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «триатлон»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

4. Объем Программы.

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

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Ю.Н. Булгакова

Булгакова Ю.Н.



Количество часов в неделю	4.5	6	10	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные.

Групповые занятия являются основной формой проведения учебно-тренировочного процесса. В зависимости от темы занятий, условий и квалификации группы в занятии могут найти отражение и некоторые формы индивидуализации. Но,

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



как правило, для всей группы определяется одно направление в изучении и совершенствовании навыков, используются все имеющиеся средства.

Индивидуальные занятия являются формой проведения учебно-тренировочного процесса, как правило используются для совершенствования техники, восстановления и расслабления.

Смешанные занятия являются формой проведения учебно-тренировочного процесса, при которой сочетаются групповые и индивидуальные занятия, и преследующие те же цели, что были названы ранее.

учебно-тренировочные мероприятия

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

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия



Директор ЦС ДСО

Булгакова Ю.Н.



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

спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «триатлон»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



6. Годовой учебно-тренировочный план
Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4.5	6	10	16	20	24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		1.5	2	2.5	3	4	4	4
Наполняемость групп (человек)								
		12*		10*		4*		1*
1.	Общая физическая подготовка	58-94	62-109	73-104	83-125	83-125	83-125	100-150
2.	Специальная физическая подготовка	82-117	125-171	234-312	400-516	500-645	500-645	624-823
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-9	16-21	42-50	62-73	62-73	87-112
4.	Техническая подготовка	42-51	56-75	93-125	150-200	156-208	156-208	137-187
5.	Тактическая подготовка							
6.	Теоретическая подготовка	2-5	3-9	16-21	42-50	62-73	62-73	87-112
7.	Психологическая подготовка							
8.	Инструкторская практика, судейская практика	-	-	5-10	8-17	10-21	10-21	12-25
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2-7	3-9	10-21	17-33	31-52	31-52	50-75

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



СПИД
 БЕРНА

Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248
------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	------

*В соответствии с приказом Министерства спорта № 634 (пункт 4.3.) от 25 августа 2022г., учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



7. Календарный план воспитательной работы.
Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профорентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание здоровой спортивной конкуренции.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - формирование навыков работы в коллективе и с коллективом.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по	В течение года

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы

Булгакова Ю.Н.



		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - развитие навыков организации мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета); - практическое и теоретическое изучение и применение правил о питании, активности, отдыхе.	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - участие в мероприятиях различного направления для всестороннего развития.	В течение года

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - правомерное поведение спортсменов	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Организация приятельских встреч и тренировочного процесса со спортсменами разных команд и спортсменами разного уровня для обмена знаниями и навыками.	В течение года

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретическое занятие. «Ценности спорта. Честная игра» 2. Антидопинговая викторина 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 	1 раз в год	<ol style="list-style-type: none"> 1. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе 2. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе 3. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago.pal.net
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура «Проверка лекарственных средств» 2. Антидопинговая викторина «Играй честно». 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 	<ol style="list-style-type: none"> 1) 1 раз в год 2) по назначению 3) 1 раз в год 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе 2. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. 3. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago.pal.net
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> 1. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ПИ», «Система АДАМС» 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 	1 раз в год	<ol style="list-style-type: none"> 1. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе 2. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago.pal.net

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов 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.

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы

Булгакова Ю.Н.




9. Планы инструкторской и судейской практики.

Этапы	Начальная подготовка				Тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	1
Проведение разминки в группах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Знание правил соревнований		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение дневника тренировки		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Умение организовывать тренировочный процесс (составление различных комплексов)							+	+	+	+	+	+	+
Судейская практика							+	+	+	+	+	+	+
Проведение соревнований													+
Участие в судейских семинарах										+	+	+	+
Получение судейской категории										+	+	+	+
Составление тренировочных планов и графиков					+	+	+	+	+	+	+	+	+
Повышение квалификации										+	+	+	+

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



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

Этапы	Начальная подготовка				Тренировочная этап					Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	1
Год обучения												
Медицинские и медико-биологические мероприятия												
УМО	-									2 раза в год		
Запланированные медицинские обследования	3-4 раза в год во время и после тренировочной нагрузки для оценки общей и специальной работоспособности (измерение ЧСС, АД, ЭКГ)											
Текущий контроль	В контрольные дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функционального состояния организма, эффективности применения средств.											
Применение восстановительных средств												
Пассивный отдых	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
Активный отдых	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
Варьирование продолжительности отдыха	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
Восстановительные тренировки	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
Рациональное и сбалансированное питание	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
Массаж					+	+	+	+	+	+	+	+
Физиотерапевтические средства восстановления					+	+	+	+	+	+	+	+
Фармакологические средства восстановления								+	+	+	+	+
Восстановительные сборы										+	+	+

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор ШКАЛЫ



Булакова Ю.Н.



повысить уровень физической подготовленности;
 овладеть основами техники вида спорта «триатлон»;
 получить общие знания об антидопинговых правилах;
 соблюдать антидопинговые правила;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором

и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «триатлон»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.2	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			3.50	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.4	7.4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	не менее	

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



	лежа на полу		31	11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			3.55	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

14.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по дисциплине триатлон.

Этап начальной подготовки (НП)

Основные цели этапа НП:

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

Основные задачи этапа:

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

Для этапа начальной подготовки характерно отсутствие периодизации тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Период обучения на этапе длится 2-4 года в зависимости от биологического возраста и уровня одаренности юных спортсменов. После каждого года обучения спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, на начальных этапах 3 и 4 годов обучения спортсмены выполняют юношеские разряды по программе плавания или легкой

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Булгакова Ю.Н.



атлетики в соответствии с установленными стандартами. Данные результаты являются основанием для перевода учащихся на следующий год обучения. Преимущественной направленностью тренировочного процесса является обучение и совершенствование техники плавания и бега, воспитание общефизических качеств – силы, гибкости, быстроты.

Недельный режим тренировочной работы в группах 1 года обучения составляет 4.5 часов (это 3 тренировки по 1.5 академических часа). Из них 2 тренировки спортсмены проводят в бассейне и одну тренировку в зале или на улице.

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

Кроме плавательной подготовки, юные триатлеты, одну тренировку в неделю проводят на спортивной площадке или в спортзале. Тренировка составлена по принципу многоборной, разносторонней подготовки, исключая начальную специализацию, но вместе с тем, представляющей учащимся, возможность ознакомления помимо легкой атлетики и велоспорта еще с несколькими видами спорта, составляющими основу базовой части комплексной программы по общефизической подготовки спортсменов. В разносторонней ОФП используются упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры. Занятие начинается с разминки: ходьба плавно переходящая в легкий бег, дальше идут общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости. В основной части тренировки спортсмены обучаются основам специальных беговых упражнений, выполняют элементарные прыжковые упражнения или играют в спортивные и подвижные игры. В конце основной части тренировки рекомендуется проведения различных эмоциональных заданий: беговые и прыжковые эстафеты, соревнования по бегу на 30 метров, прыжкам в длину. Заключительная часть урока должна способствовать более быстрому восстановлению юных спортсменов, для этого применяют равномерный, медленный бег и ходьбу.

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

В весенний период тренировка опять по возможности переносится на улицу, стадион или парк. Сначала тренировки носят ознакомительный характер, спортсмены вспоминают разученные ранее прыжковые и специальные беговые упражнения, в

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Ю.Н. Булгакова

Булгакова Ю.Н.



основной части урока применяются спортивные и подвижные игры. В дальнейшем большее внимание уделяется собственно-беговой подготовке, например изучению и совершенствованию техники бега:

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

Период летних каникул спортсмены продолжают тренировки в летнем режиме. Небольшая часть плавательных тренировок может проходить на естественных водоемах, при условии тщательного соблюдения всех мер безопасности. Добавляются велосипедные тренировки, на велосипедах ВМХ или МТБ соответствующих росту юных триатлетов. Тренировки проходят либо на специально оборудованных велосипедных дорожках, либо в парках по проселочным тропинкам, где полностью отсутствует автомобильное движение. Большое внимание уделяется технике безопасности и профилактики травматизма (обязательное использование велосипедного шлема и элементарной велосипедной экипировки). Тренировки носят чисто технический характер, спортсмены учатся правильно управлять велосипедом, вовремя и плавно тормозить, залазить и слезать с велосипеда на ходу, преодолевать различные препятствия и т.д. Проводятся различные подвижные игры и эстафеты с использованием велосипеда, велосипедного шлема и другого оборудования.

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

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

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

– Дуатлон Бег 400-800метров + Велогонка 2-3км +Бег 200-400 метров (использование велошлема обязательно). Бег можно проводить как по беговой



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



дорожке стадиона, так и по кроссовой трассе в лесу, велосипедная трасса по возможности должна проходить по проселочной дороге, но без опасных или технически сложно проходимых участков дороги, естественно при полном отсутствии автомобильного движения. С целью уменьшения риска травматизма, целесообразно стартовать по отдельным небольшим и равным по силам группам спортсменов или в качестве эстафеты, где каждый участник команды либо проводит отдельный вид (плавание, бег, велосипед), либо передача эстафеты происходит после преодоления одним и тем же спортсменом всей дистанции акватлона или дуатлона.

По окончании годового цикла подготовки проводятся контрольно-переводные соревнования по общефизической и специальной подготовке. Результаты этих тестов являются основанием для перевода спортсмена на следующий год обучения или рекомендовать пройти повторный курс подготовки.

Группы 2, 3 и 4 годов обучения формируются из числа спортсменов успешно прошедших подготовку в группах 1 года обучения (на следующих уровнях соответственно) и сдавших контрольно-переводные нормативы. Так же в эти группы могут быть зачислены физически здоровые дети прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах по другим видам спорта и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы по триатлону. В данных группах заметно увеличивается общий объем тренировочной работы, так теперь недельный режим работы составляет 6-часов. Преимущественная направленность на плавательную подготовку сохраняется, но теперь это 3 тренировки по 1- 1.5 часа, непосредственно проводящиеся в бассейне. Остальное время отводится на беговую, велосипедную и общефизическую подготовку и составляет еще 2 тренировки по 1- 2 часа каждая.

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

Основа плавательной подготовки триатлетов, как и раньше соответствует всем параметрам тренировочной работы юных пловцов. Поэтому здесь мы так же не будем подробно расписывать тренировочные задания по плаванию (они очень развернуто, описаны в различных учебно-методических работах по спортивному плаванию, см. список методической литературы). Единственное отличие в том, что триатлеты на этом этапе тренировок, больше всего внимания уделяют таким способам плавания как кроль на груди и спине.

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

верна

Директор школы 

Булгакова Ю.Н.



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

Заключительная часть урока по традиции заканчивается свободным восстановительным бегом и шагом.

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

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

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

На данном этапе силовая работа проводится по схеме круговой тренировки, спортсмены делятся на группы по 2-3 человека и распределяются на 4-6 станции. Каждая из станций – это упражнение на одну определенную мышечную группу, что позволяет за тренировку равномерно проработать все основные группы мышц. Так же как и на 1 году обучения, в силовой тренировке не используются дополнительные отягощения и силовые тренажеры. Юные спортсмены выполняют упражнения только с собственным весом. Тренировка строится так, что на каждой станции спортсмены выполняют только один подход, который контролируется тренером по времени (обычно от 30 сек. до 1 мин.). Время выполнения упражнения подбирается, ориентируясь на более подготовленных спортсменов, это позволяет и сильнейшим детям получить достаточную нагрузку и более слабые спортсмены имеют возможность закончить выполнение чуть раньше или делать упражнения в более низком темпе. Между упражнениями во время отдыха (это 1-3 мин.) юные спортсмены выполняют упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Количество серий и временные характеристики каждого подхода должны плавно увеличиваться в зависимости от роста подготовленности спортсменов. В



Директор школы

Зуева

Булгакова Ю.Н.



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

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

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

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

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

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

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

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

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



Спортсменов 2-3 года обучения в летний период планируется участие в ряде соревнований как по смежным видам: бег, велосипедный кросс, акватлон, дуатлон, так и по триатлону на короткой дистанции: плавание 100-200 м. + велосипедная гонка на кроссовых 3-5км + бег по проселочной дороге 500-800 м.

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

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

Тренировочный этап (ТЭ) (этап спортивной специализации)

Основные цели ТЭ:

1. формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности;
2. совершенствование навыков соревновательной деятельности;
3. укрепление здоровья.

На тренировочном этапе подготовки решаются следующие задачи:

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

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

объема специализированных средств подготовки, как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП. На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

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

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

Задачи решаемые на этом этапе по легкой атлетике:

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

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

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

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

Специализированная подготовка пловцов на тренировочном этапе, отличается от тренировок триатлетов не только объемом и интенсивностью специализированной



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



работы, но и более широким спектром тренировочных заданий с использованием различных технических средств и всех способов спортивного плавания. Поэтому триатлеты начиная с этапа специализированной подготовки, строят плавательную тренировку с учетом своей специфики плавания в триатлоне. В начале года тренировка носит чисто технический характер, после несложной разминки спортсмены выполняют серии коротких отрезков (10-20 раз по 25-50 метров) с использованием ранее изученных специальных плавательных упражнений для совершенствования техники кроля на груди, серии чередуются с аэробными отрезками (200-400 метров плавания в координации, с помощью одних ног или рук). Заканчивается основное задание короткой серией спринтерских отрезков (по 15-25 метров всеми изученными способами плавания) с использованием старта, как из воды, так и со стартовой тумбочки. Можно такие же задания проводить в виде эстафеты.

Заключительная часть тренировки – это, в основном плавание в восстановительном темпе, чередую кроль на груди с кролем на спине или брассом, в том числе и на одних ногах.

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

Беговая подготовка плавно меняется в сторону увеличения доли аэробного бега, но сохраняя техническую часть тренировки. Специальные беговые упражнения (СБУ) и прыжковые упражнения теперь в проводятся или в подготовительной части в качестве разминки или в заключительной части беговой тренировки, где СБУ выполняются на фоне общей усталости. Основная нагрузка приходится на аэробные кроссы, чередуя бег по равнине с кроссом по пересеченной местности. Особое внимание, так же как и прежде нужно уделять индивидуализации нагрузки, для этого тренер и сами спортсмены должны четко контролировать пульсовую стоимость бегового задания.

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

После трех недельных нагрузочных микроциклов с примерно одинаковой

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

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

Особенностью данного цикла тренировок является концентрирование внимания на силовых тренировках общей направленности. Так две вечерние тренировки полностью посвящаются развитию силы основных мышечных групп и гибкости в суставах. Первая такая тренировка планируется перед первым свободным днем отдыха. После непродолжительной разминки включающую ходьбу, бег и общеразвивающие упражнения спортсмены приступают к основной части: круговой тренировки на воспитание силы мышц верхнего плечевого пояса и туловища. Комплекс состоит из 3-6 упражнений, по 2-3 человека на каждой станции, кроме упражнений с собственным весом можно подключать задания, выполняющиеся с дополнительным отягощениями (гантели, штанга, резиновый шнур, специальные силовые тренажеры). Каждое упражнение выполняется по три подхода подряд, после чего все дружно меняются станциями. Время одного подхода варьируется от 30 секунд до 1 минуты, отдых между подходами так же составляет 30-60сек, вес подбирается индивидуально (так что бы к концу 3-его подхода спортсмен почувствовал сильную усталость и боль в мышцах). Пауза между упражнениями составляет не менее 5 минут, спортсмены используют это время для развития гибкости в суставах. Общее время тренировки возрастает от 30 минут до 1 часа, количество серий от 1 на первой недели мезоцикла, до 3 на последнем из нагрузочных микроциклов. Вторая тренировка силовой направленности проводится в 6 день микроцикла перед основным днем отдыха. В комплекс круговой тренировки включаются силовые упражнения для развития мышц ног.

Зимний этап обще-подготовительного периода характеризуется сменой направленности беговых и велосипедных тренировок. Так одна из двух беговых тренировок целесообразно проводить в легкоатлетическом манеже.

Основной задачей данной тренировки – это воспитание скоростных качеств спортсменов. С этой целью используются серии коротких отрезков (50 – 200 метров, в серии от 3 до 10 раз). Отдых между отрезками зависит от времени восстановления пульса спортсменов, у ребят до 120 у/м., у девушек, до 130 у/м. Между сериями отдых может составлять 3-5 минут, с использованием бега трусцой от 200 до 800 метров. Скорость отрезков также назначается индивидуально. Для чего на первых тренировках в манеже необходимо провести тестирование для определения максимального результата и пульсовой стоимости на выбранных отрезках. В течение первого мезоцикла с применением скоростных тренировок, нужно увеличивать

скорость пробегания в прогрессе от 1 к 3 отрезку, с обязательным визуальным контролем, над техникой бега.

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

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

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

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

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

Беговая подготовка в период весеннего «вкатывания», носит больше вспомогательный характер, только одна тренировка в неделю полностью посвящается беговой подготовке, остальные две тренировки – это спокойные, короткие забежки сразу после основной велосипедной тренировки. Самая объемная нагрузка в году у юных триатлетов приходится на период летних каникул. Для спортсменов 1 года обучения (ТЭ) соревновательный период длится один месяц.

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Булгакова Ю.Н.

Булгакова Ю.Н.



июль, поэтому начало каникул (июнь) можно отнести к периоду непосредственной подготовки к соревнованиям. Желательно это время проводить на тренировочном сборе в спортивно-оздоровительном лагере или спортивной базе, периодически участвуя, в местных соревнованиях по отдельным видам спорта составляющих триатлон.

Работа на сборе строится с учетом всей специфики триатлона, а именно плавательная подготовка предшествует велосипедной тренировке, а беговую работу необходимо проводить после, пусть даже небольшой, но велосипедной разминки. Учитывая возраст и стаж занятий триатлоном юных спортсменов, один тренировочный день не рекомендуется включать какую либо интенсивную работу сразу по двум отдельным видам, одна из двух последовательных тренировок должна носить чисто технический или восстановительный характер. В тоже время необходимо периодически (раз в микроцикл, перед полным днем отдыха) проводить комплексную работу в течении одного тренировочного занятия, например «связку» велосипед + бег, на отрезках (VELO 1-3км + бег 400-800м), четко ограничивая количество повторений и интенсивность выполнения задания. Соревновательный период для групп 1 года обучения (ТЭ), носит больше тестовый характер. Спортсмены принимают участие в таких смежных с триатлоном видах спорта как дуатлон и акватлон на уровне спортивных школ и городских соревнований. Официальные всероссийские соревнования по триатлону для этого возраста еще не проводятся, поэтому к участию в непосредственно триатлоне, могут быть допущены, спортсмены прошедшие полный курс тренировок и имеющие достаточный уровень спортивной подготовленности. Дистанцию для этого возраста рекомендуется подбирать исходя из местных условий для проведения триатлона. Избегая рек с течением, и сильно пересеченной местности. Как обычно, в конце очередного годичного цикла тренировок, проводятся тестирование по сдаче контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Последний месяц лета спортсмены используют для активного отдыха и самостоятельных тренировок по индивидуальному плану.

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

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

В беговой тренировке все чаще используются кроссы по пересеченной местности длительностью от 20 до 40 минут. Пульсовая стоимость может возрастать до 160-180 у/м при подъемах в гору, однако необходимо сохранять общую



аэробную направленность нагрузки. Главная задача велосипедной тренировки на данный период - продление летнего сезона и увеличение тренировочного километража за год. Для этого можно применять не только шоссейные тренировки, но и кроссовую подготовку на специальных горных велосипедах (МТБ), в холодную погоду. Так же, для совершенствования техники езды на велосипеде, необходимо принимать участие в городских и областных соревнованиях по МТБ, в своих возрастных группах.

Зимний период тренировок сохраняет свою аэробную и силовую направленность. Дополнительно к круговым тренировкам в зале, подключаются силовые задания непосредственно на плавательной, беговой и велосипедной подготовке. Так в ходе плавательной тренировки включаются дополнительные технические средства (лопатки, резинка для ног, пояса и другие дополнительные сопротивления), это позволяет повышать силовой потенциал непосредственно при выполнении плавательной нагрузки.

Задания состоят из 1-3 серий по 5-10 коротких отрезков (25-50 метров), интенсивность выполнения - 160-180у/м, с обязательным контролем за восстановлением, отдых между отрезками постепенно сокращается от 40 до 15-20 секунд. Между сериями - восстановительное плавание 200-400 метров дополнительным способом (кроль на спине, брасс) или с помощью одних ног.

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

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

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

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

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

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

триатлона, что в дальнейшем позволит весь триатлон пройти максимально быстро и без технико-тактических ошибок.

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

Переход спортсмена на тренировочный этап 3-4 год обучения происходит по результатам контрольно-переводных нормативов и уровню спортивных результатов показанных на соревнования по триатлону. Данные этапы подготовки предъявляют к юным спортсменам повышенные требования физической и психологической готовности, поэтому количество учащихся в группах 3и 4 года обучения должно быть ограничено не только функциональной готовностью, но и уровнем медико-биологических показателей, характерных для циклических видов спорта на выносливость.

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

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

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

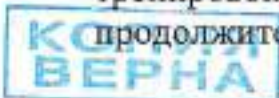
Значительное увеличение тренировочной нагрузки в годичном цикле на 3-4 годах обучения ТЭ, вносит заметные коррективы в недельный микроцикл тренировок. Теперь тренировочная неделя состоит из 6 рабочих дней и одного целого дня отдыха, причем 5 дней проводятся двухразовые тренировки и один день, примерно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

Плавательная работа, как и прежде, проводится утром и состоит из 4-тренировок по 1.5 часа каждая. В одной, чаще контрольной продолжительностью 1 час.

Директор школы



Булакеев Ю.Н.



Количество и соотношение велосипедных и беговых тренировок сильно зависит от периода подготовки и конкретных задач, и может быть увеличено в сторону одного или другого вида.

Так в основном это по две тренировки на каждый вид, длительностью до 2 часов, одна восстановительная тренировка и одна комплексная тренировка продолжительностью до 3 часов.

Задачи подготовительного периода первого макроцикла сводятся к созданию аэробно – силовой базы для перехода на более высокий уровень функциональной готовности во втором годичном макроцикле.

Плавательная подготовка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широко использовать все виды спортивного плавания, разнообразные вспомогательные технические средства и специально-подготовительные упражнения. Основные работы включают в себя комплексное плавание, аэробные отрезки с применением лопаток, ласт и других технических средств. Работа над совершенствованием техники плавания проводится на скоростях близких к соревновательным. Большое внимание уделяется упражнениям для формирования оптимального темпа и длины плавательного шага. Практически раз в неделю проводятся различные функциональные и технические тесты по плаванию, необходимые для контроля над «усвоением» спортсменами предложенных нагрузок. Так же, периодически все триатлеты учувствуют в городских и областных соревнованиях по плаванию на различных дистанциях. Велосипедная подготовка в осенний период полностью повторяет прошлогоднюю схему тренировок, только теперь участвуя в соревнованиях по велокроссу, кроме технических задач, ставятся и функциональные задачи - показать оптимальный для своего уровня готовности результат.

Беговая тренировка в начале учебного года решает задачи подготовки опорно-двигательного аппарата и создание аэробной базы. С этой целью используются различные прыжковые упражнения, аэробный кросс по пересеченной местности, ускорения по песку, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

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

- 2-3 серии 10-12 x 25 в/с отд. 15-30 с, между сериями 200-400 в/с ± н/с,
- 1-3 серии 4-8 x 50 в/с, отд. 15-30 с, между сериями 100-200 в/с, р. + н/с, н.
- 2-4 серии 2-4 x 100 в/с, отд. 30-45 с, между сериями 300-600 св-по.

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Бру

Булгакова 10 ч.



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

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

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

Основная беговая работа в зимнем периоде проводится в легкоатлетическом манеже, одна из двух тренировок посвящается совершенствованию техники бега и развитию скоростно-силовых качеств – при помощи СБУ, упражнений с барьерами, прыжковых и силовых заданий и ускорений на 50-200метров. Вторая беговая тренировка в микроцикле служит для развития специальной скоростной выносливости. Вот некоторые из упражнений, применяемых для решения этих задач:

- 2-5 x 800-1600 м переменного бега 200-400м - аэробно + 200-400 м. быстро! Между отрезкам 200-800 св-но;
- 2-3 серии 5-10 x 200-400 м отд.100-200 трусца, между сериями 400-800 св-но;
- 1-3 серии 3-6 x 600-900 м прогрессивного бега 400-600-аэробно + 200-300 быстро! Между сериями 400-800 трусцы. Так же ориентиром для начала следующего в серии отрезка, служит восстановление пульса до 120-130у/м.

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

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

Второй макроцикл, имеющий специализированную направленность, начинается в середине марта. Спортсмены после двух недель активного отдыха в переходный период, приступают к занятиям, имея хорошую базу специальной аэробной и силовой выносливости в плавательной и беговой подготовке. Подготовительный период начинается в условиях учебно-тренировочного сбора на юге нашей страны или в других теплых странах. Это необходимо для проведения качественной велосипедной подготовки на шоссе.



Директор школы

Булгаков

Булгаков Ю.Н.



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

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

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

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

Переходный период спортсмены посвящают активному отдыху, восстановительным мероприятиям и самостоятельным тренировкам по индивидуальному заданию тренера.

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

Обще-подготовительный период первого макроцикла начинается с середины сентября. Первые две недели происходит плавное повышение аэробной нагрузки в плавание и в беге, с применением разнообразных технических упражнений. Следующие два – три месяца работы полностью подчинены задачам, целенаправленного повышения уровня аэробных возможностей организма спортсменов.

Три из пяти плавательных тренировок носят чисто аэробный характер. Продолжительность этих тренировок достигает 2-ух часов и более. Главное задание включает длинные отрезки от 1 до 3 км непрерывного плавания. Отрезки могут включать в себя элементы комплексного плавания, плавание на задержки дыхания,

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



работы с помощью одних ног или рук, с применением лопаток и других технических средств, отдых между отрезками не более 1 минуты и служит в основном для смены плавательного оборудования. Главное методическое условие это сохранения полной «аэробности» упражнения, пульсовая стоимость задания в пределах 120-150 у/м. Остальные две тренировки по плаванию, чтобы исключить сохранения двигательного стереотипа характерного для медленного плавания, посвящаются совершенствованию техники плавания на соревновательных скоростях и развитию скоростных способностей.

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

Целенаправленная велосипедная подготовка в этот период практически не проводится, хотя при благоприятных погодных условиях одну из объемных беговых

КОНДИЦИОНЕР
ВЕРНА

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



тренировок можно заменить велосипедной на МТБ, с сохранением аэробной направленности.

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

Второй макроцикл - непосредственного становлении спортивной формы, как и на прошлых этапах, желательно начинать в условиях теплого климата на тренировочном сборе. На первом мезоцикле основную часть аэробной тренировки берет на себя велосипедная подготовка. Объем вело-тренировок планомерно повышается, достигая 2-3 часов к концу второго микроцикла. Основанные интенсивные нагрузки в это время планируются в плавательной и беговой подготовке. Сюда входит весь арсенал специализированных заданий, по этим видам спорта непосредственно отвечающий за результат, но с учетом всей специфики триатлона. Второй мезоцикл специально-подготовительного периода включает в себя серию тренировочных стартов по дуатлону и триатлону. Эти соревнования необходимы для совмещения всех звеньев триатлона в одном соревновательном упражнении и отработки переходов с одного вида на другой.

Как уже отмечалось выше, задачи тренировочного этапа 5-ого года обучения концентрируются на достижении определенного спортивного результата на официальных соревнованиях по триатлону и выполнению конкретных спортивных разрядов, так как спортсмены, не показавшие необходимого уровня готовности, не могут быть переведены на этап совершенствования спортивного мастерства. Поэтому соревновательный период полностью подчинен задаче - правильной подводки к основным стартам сезона.

Мезоцикл заключительной подготовки к основным соревнованиям сезона, включает два микроцикла непосредственной подводки к старту и восстановительный цикл, с обязательным планированием самых эффективных средств восстановления. Подробно, схему непосредственной подводки к главным стартам сезона, мы опишем на следующих этапах многолетней тренировки.

Этап совершенствования спортивного мастерства(ССМ)

Основные Цели этапа ССМ:

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

Задачи подготовки на этапе ССМ:

1. совершенствование технического мастерства непосредственно соревновательного упражнения;
2. целевое повышение уровня аэробных возможностей;
3. формирование тактического мышления;
4. планомерность подготовки спортсмена к максимальным нагрузкам

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы



Булганова Ю.Н.



5. совершенствование техники отдельных видов и тактики триатлона в целом;
6. развитие специальных физических качеств;
7. освоение повышенных тренировочных нагрузок;

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) предназначен для спортсменов, выполнивших первый спортивный разряд и контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Этап совершенствования спортивного мастерства в триатлоне занимает 1-3 года. 1-ый год обучения - это 14-летние спортсмены последний год выступающие в категории юноши и девушки и 2 года обучения 15-18 лет, это уже юниорская группа, выступающая на дистанции вдвое длиннее, чем юношеская. Основным принцип тренировочной работы на этапе (ССМ) - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки триатлета. Годичный цикл состоит из одного макроцикла с продолжительным подготовительным периодом и длительным соревновательным периодом. Переходный период, как и раньше, занимает от 2-4 недели.

В подготовительном периоде выделены следующие этапы:

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

В соревновательном периоде выделены следующие этапы:

1. этап развития спортивной формы (контрольно-стартовый);
2. этап высшей соревновательной готовности (подводка к главным стартам). В переходном периоде

выделены следующие этапы:

3. восстановительный (активный отдых);
4. переходный (начало вработывания)

Годичный цикл тренировок на этапе ССМ 1-го года обучения начинается в октябре. Недельная нагрузка на этом этапе возрастает сразу на 4 часа. Типичный 7 – дневный микроцикл, включает в себя 6 дней двух разовых тренировок продолжительностью от 1.5 до 3 часов и один целый день отдыха, с обязательным проведением восстановительных мероприятий (сауна, массаж и др.)

Задачи базового периода подготовки идентичны прошлогодним задачам: вначале укрепление связок опорно-двигательного аппарата, затем повышение аэробных возможностей юных спортсменов. Принципы построения тренировок на этом этапе и методические особенности подробно описаны в предыдущей главе.

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Григорьев

Булгакова Т.Н.



Особенностью этого периода подготовки является увеличение аэробных объемов на 10-15 процентов по сравнению с прошлым годом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Евгения Булгакова

Булгакова Ю.Н.



Подготовка к этим стартам требует индивидуального подхода и именно в этом возрасте спортсмены должны попробовать различные схемы подведения к главным стартам сезона, чтобы в дальнейшем уже иметь четкое представление об необходимых условиях для успешного выступления на соревнованиях различного уровня.

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

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

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

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

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

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

Силовая подготовка в обще-подготовительном периоде достигает 3х часов в неделю на мышцы верхнего плечевого пояса и рук и 2х часов на мышцы ног и туловища. Основная направленность - это развитие силы медленных мышечных волокон за счет применения статодинамических упражнений.

Второй обще-подготовительный (развивающий) этап, подготовительного периода начинается с мезоцикла углубленной направленности на плавательную подготовку и составляет 3 недели (январь). В плавании количество тренировок увеличивается до 6 раз в неделю, объем возрастает в 1.5-2 раза. Меняется характер нагрузки, 30-35% занимает работа в смешанном и анаэробном режиме. Спортсмены

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Булакова Ю.Н.

Булакова Ю.Н.



участвуют в нескольких контрольных соревнованиях по плаванию на различных дистанциях.

Беговая тренировка в этот период носит базовый характер с преимущественным применением аэробных кроссов, но раз в неделю включается работа в смешанном и анаэробном режиме. Силовая подготовка сокращается, как в плавании, так и в беге до 1.5 часов в неделю и добавляется велосипедная тренировка на специальных тренажерах и велосипедных станках, постепенно увеличиваясь до 2-3х часов в неделю.

Второй мезоцикл развивающего этапа начинается после восстановительного микроцикла в начале февраля, также составляет 3 недели и имеет преимущественную направленность на беговую подготовку. Задачи этого этапа подготовки предусматривают непосредственное становление спортивной формы в беге и плавании в объеме соответствующему данному периоду подготовки. Беговые тренировки планируются 6 раз в неделю. Объем сохраняется на уровне 50-60 км в неделю, но заметно увеличивается до 20-25% доля работы в смешанном и анаэробном режиме в основном за счет сокращения аэробных кроссов до 40-45%, восстановительная нагрузка остается на том же уровне 35-40%.

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

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

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

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

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

составляет работа силовой направленности (езда в гору), 10-12% скоростная работа в командах и индивидуально на равнинных отрезках.

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

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

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

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

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

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

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Основные цели этапа ВСМ:

1. проявление стабильности в достижении высоких спортивных результатов,
2. достижение спортивных успехов на Российской и международной арене.

Основными задачами этапа ВСМ являются:

1. освоение нагрузок, характерных для этапа ВСМ;
2. совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
3. совершенствование индивидуального мастерства;
4. индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовленности.
5. выполнение нормативов МС и МСМК;
6. подготовка кандидатов, входящих в состав сборной команды России;
7. воспитание целеустремленности и настойчивости

в достижении



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



8. высоких спортивных результатов на Российском и международном уровне.

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

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

Группы ВСМ формируются из числа перспективных триатлетов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивший норматив кандидата в мастера спорта и являющимся кандидатами в сборную команду края или федерального округа.

Продолжительность первого этапа – 3 года. Возраст спортсменов 20 – 23 года соответствует молодежной категории «Андеры» для спортсменов до 23 лет. Данная категория была специально для обеспечения плавного перехода из молодежного, любительского спорта во взрослый, профессиональный спорт. Продолжительность заключительного этапа не ограничивается, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего мастерства.

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

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

Объемы аэробной плавательной нагрузки плавно возрастают до 5-6 км за тренировку, увеличивается и объем специальной силовой работы в воде с применением различных технических средств и оборудования. Развивающие (интенсивные) работы на длинных отрезках и соревновательных скоростях, на

ВЕРНА

Директор школы

Булгакова Ю.Н.

Булгакова Ю.Н.



данном этапе практически не используются. Уровень плавательной готовности в основном поддерживается за счет использования скоростных заданий всеми способами плавания на коротких отрезках по 25-75 метров, объединенные в серии по 10-20 раз с интервалом отдыха от 30 сек. Беговой подготовке широко используется длинные аэробные «кросс - походы» по горам, прыжки и ускорения в гору на коротких отрезках, технические пробежки под небольшой уклон и другие соответствующие этапу подготовки упражнения.

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

Важным составляющим спортивной подготовки на этом этапе является силовая тренировка. Необходимо тщательно подобрать силовые упражнения с использованием различных отягощений и специальных тренажерных устройств, на те группы мышц, которые непосредственно принимают участие в соревновательном упражнении по триатлону. Упражнения выполняются в виде суперсерий: 30-45 секунд длится упражнение до сильной усталости и боли в мышце. Режим сокращения мышц - без полного расслабления (статодинамический). Интервал отдыха 30-45 секунд. И так три раза подряд. Затем переходить на другую группу мышц и так 3-4 упражнения на разные мышечные группы в одной тренировке. После чего следует отдых в течение 10-15 минут, который можно использовать для развития гибкости и подвижности в суставах. Таких 3-5 серий составляют хорошую развивающую тренировку. Начинать надо с одной суперсерии. Восстановление мышц требует 7-10 дней, поэтому развивающая силовая работа должна выполняться 1 раз в неделю и один раз выполняется тонизирующая тренировка, состоящая из одной суперсерии на каждую группу мышц.

После двух – трех микроциклов с использованием силовой работы необходимо сделать перерыв в развивающих тренировках на 1-2 микроцикла, с сохранением только тонизирующих тренировок.

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

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

Первый и второй базовые микроциклы посвящены в основном объемной аэробной работе. В плавании объемы тренировок возрастают с 4 до 6 км, основные

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Директор

Булгакова Ю.Н.



задания это длинные отрезки 800-1500 метров с чередованием комплексного плавания и кроля на груди, плавание вольным стилем на одних руках или ногах, плавание на задержки дыхания, силового плавания в лопатках с сопротивлениями. Пульсовая стоимость такого задания от 130 до 160 у/м. Отдых между отрезками 30-45 сек. Для поддержания соревновательной скорости техники одна тренировка в микроцикл полностью посвящается спринтерской работе на коротких отрезках 25- 50 метров.

Велосипедная подготовка: равномерная езда в группе или большими командами, на первом микроцикле по равнинным участкам дороги, а в дальнейшем рельеф меняется на холмистый с короткими и не очень крутыми подъемами. Объем тренировки возрастает от 40 до 90 км.

Интенсивность езды в подъем не должна превышать 160 у/м. Скоростная работа выполняется на протяжении всей аэробной тренировки, в виде ускорений по 200-300 метров после смены с первой позиции из группы или команды.

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

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

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

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

После дня отдыха завершающего развивающий микроцикл, следует 5-дневка контрольно-соревновательной направленности. На этот микроцикл планируется участие в соревнованиях по плаванию, велосипедному спорту, бегу или дуатлону. При отсутствии возможности участвовать в таких соревнованиях, проводятся контрольные тесты для определения уровня готовности на данный момент.

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

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

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Булгакова Ю.Н.

Булгакова Ю.Н.



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

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

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

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

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

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

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

Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки триатлетов высокого класса видятся в управлении процессом их подготовки, с тщательным учетом: особенностей структуры соревновательной деятельности, подготовленности и индивидуальных особенностей спортсменов, а так же

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Сид

Евгеньевна (И.И.)



привлечении к этому процессу специалистов из смежных областей науки для обеспечения научно обоснованной системы подготовки к крупнейшим соревнованиям.

14.2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по дисциплине триатлон зимний, акватлон, дуатлон, кросс-триатлон дуатлон.

Этап начальной подготовки (НП)

Основные цели этапа НП:

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

Основные задачи этапа:

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

Для этапа начальной подготовки характерно отсутствие периодизации тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Период обучения на этапе длится 2-4 года в зависимости от биологического возраста и уровня одаренности юных спортсменов. После каждого года обучения спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, на начальных этапах 3 и 4 годов обучения спортсмены выполняют юношеские разряды по программе плавания или легкой атлетики в соответствии с установленными стандартами. Данные результаты являются основанием для перевода учащихся на следующий год обучения. Преимущественной направленностью тренировочного процесса является обучение и совершенствование техники плавания, бега, и техники лыжных гонок. воспитание общефизических качеств – силы, гибкости, быстроты.

Недельный режим тренировочной работы в группах 1 года обучения составляет 4.5 часов (это 3 тренировки по 1.5 академических часа). Из них 2 тренировки спортсмены проводят в бассейне и одну тренировку в зале или на улице.

Тренировки по плаванию на этом этапе практически не отличаются от тренировок юных пловцов. Основное содержание составляет обучение техники спортивного плавания с использованием максимально возможного числа

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы

Синь

Булакова Ю.Н.



подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Более подробно плавательная тренировка в группах начальной подготовки описана в многочисленных методических пособиях и программах по плаванию (см. список литературы).

Кроме плавательной подготовки, юные спортсмены, одну тренировку в неделю проводят на спортивной площадке или в спортзале. Тренировка составлена по принципу многоборной, разносторонней подготовки, исключая начальную специализацию, но вместе с тем, представляющей учащимся, возможность ознакомления помимо легкой атлетики и велоспорта еще с несколькими видами спорта, составляющими основу базовой части комплексной программы по общефизической подготовки спортсменов. В разносторонней ОФП используются упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры. Занятие начинается с разминки: ходьба плавно переходящая в легкий бег, дальше идут общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости. В основной части тренировки спортсмены обучаются основам специальных беговых упражнений, выполняют элементарные прыжковые упражнения или играют в спортивные и подвижные игры. В конце основной части тренировки рекомендуется проведения различных эмоциональных заданий: беговые и прыжковые эстафеты, соревнования по бегу на 30 метров, прыжкам в длину. Заключительная часть урока должна способствовать более быстрому восстановлению юных спортсменов, для этого применяют равномерный, медленный бег и ходьбу.

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

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

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

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



Период летних каникул спортсмены продолжают тренировки в летнем режиме. Небольшая часть плавательных тренировок может проходить на естественных водоемах, при условии тщательного соблюдения всех мер безопасности. Добавляются велосипедные тренировки, на велосипедах ВМХ или МТБ соответствующих росту спортсменов. Тренировки проходят либо на специально оборудованных велосипедных дорожках, либо в парках по проселочным тропинкам, где полностью отсутствует автомобильное движение. Большое внимание уделяется технике безопасности и профилактики травматизма (обязательное использование велосипедного шлема и элементарной велосипедной экипировки). Тренировки носят чисто технический характер, спортсмены учатся правильно управлять велосипедом, вовремя и плавно тормозить, залазить и слезить с велосипеда на ходу, преодолевать различные препятствия и т.д. Проводятся различные подвижные игры и эстафеты с использованием велосипеда, велосипедного шлема и другого оборудования.

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

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

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

– Дуатлон Бег 400-800метров + Велогонка 2-3км +Бег 200-400 метров (использование велошлема обязательно). Бег можно проводить как по беговой дорожке стадиона, так и по кроссовой трассе в лесу, велосипедная трасса по возможности должна проходить по проселочной дороге, но без опасных или технически сложно проходимых участков дороги, естественно при полном отсутствии автомобильного движения. С целью уменьшения риска травматизма, целесообразно стартовать по отдельным небольшим и равным по силам группам спортсменов или в качестве эстафеты, где каждый участник команды либо проводит отдельный вид (плавание, бег, велосипед), либо передача эстафеты происходит после преодоления одним и тем же спортсменом всей дистанции акватлона или дуатлона.

По окончании годового цикла подготовки проводятся контрольно-переводные соревнования по общефизической и специальной подготовке.

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы



Еулгаева Ю.Н.



Результаты этих тестов являются основанием для перевода спортсмена на следующий год обучения или рекомендовать пройти повторный курс подготовки.

Группы 2, 3 и 4 годов обучения формируются из числа спортсменов успешно прошедших подготовку в группах 1 года обучения (на следующих уровнях соответственно) и сдавших контрольно-переводные нормативы. Так же в эти группы могут быть зачислены физически здоровые дети прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах по другим видам спорта и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы по триатлону. В данных группах заметно увеличивается общий объем тренировочной работы, так теперь недельный режим работы составляет 6-часов. Преимущественная направленность на плавательную подготовку сохраняется, но теперь это 3 тренировки по 1- 1.5 часа, непосредственно проводящиеся в бассейне. Остальное время отводится на беговую, велосипедную и общефизическую подготовку и составляет еще 2 тренировки по 1- 2 часа каждая.

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

Основа плавательной подготовки триатлетов, как и раньше соответствует всем параметрам тренировочной работы юных пловцов. Поэтому здесь мы так же не будем подробно расписывать тренировочные задания по плаванию (они очень развернуто, описаны в различных учебно-методических работах по спортивному плаванию, см. список методической литературы). Единственное отличие в том, что триатлеты на этом этапе тренировок, больше всего внимания уделяют таким способам плавания как кроль на груди и спине.

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

1. специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах и т.д.), проводятся на более длинном отрезке и дополняются коротким техническим ускорением после каждого упражнения;
2. прыжковые упражнения (двумя ногами на носках, двумя ногами из полу и полного приседа, на одной ноге с высоким подниманием бедра и т.д.) также увеличиваются как по количеству раз, так и по длине отрезка;
3. пробегания на технику, с различной скоростью, отрезков 50-200 метров.

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



Здесь необходимо очень четко отслеживать не только технику бега, но и интенсивность задания, с обязательным контролем восстановления спортсменов.

Заключительная часть урока по традиции заканчивается свободным восстановительным бегом и шагом.

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

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

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

На данном этапе силовая работа проводится по схеме круговой тренировки, спортсмены делятся на группы по 2-3 человека и распределяются на 4-6 станции. Каждая из станций – это упражнение на одну определенную мышечную группу, что позволяет за тренировку равномерно проработать все основные группы мышц. Так же как и на 1 году обучения, в силовой тренировке не используются дополнительные отягощения и силовые тренажеры. Юные спортсмены выполняют упражнения только с собственным весом. Тренировка строится так, что на каждой станции спортсмены выполняют только один подход, который контролируется тренером по времени (обычно от 30 сек. до 1 мин.). Время выполнения упражнения подбирается, ориентируясь на более подготовленных спортсменов, это позволяет и сильнейшим детям получить достаточную нагрузку и более слабые спортсмены имеют возможность закончить выполнение чуть раньше или делать упражнения в более низком темпе. Между упражнениями во время отдыха (это 1-3 мин.) юные спортсмены выполняют упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Количество серий и временные характеристики каждого подхода должны плавно увеличиваться в зависимости от роста подготовленности спортсменов. В заключительной части тренировки спортсмены учатся выполнять, специальные упражнения на поочередное расслабление всех основных мышечных групп.

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



Директор школы

Друж

Булагоса Ю.Н.



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

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

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

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

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

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

Спортсменов 2-3 года обучения в летний период планируется участие в ряде соревнований как по смежным видам: бег, велосипедный кросс, акватлон, дуатлон, так и по триатлону на короткой дистанции: плавание 100-200 м. + велосипедная гонка на кроссовых 3-5км + бег по проселочной дороге 500-800 м.

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

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

Директор школы

Булахова Ю.Н.

КОПИЯ
ВЕРНА



спортсмены используют для активного отдыха к самостоятельных тренировок по индивидуальному плану.

Тренировочный этап (ТЭ) (этап спортивной специализации)

Основные цели ТЭ:

1. формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности;
2. совершенствование навыков соревновательной деятельности;
3. укрепление здоровья.

На тренировочном этапе подготовки решаются следующие задачи:

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

Тренировочные группы 1 года обучения по триатлону формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших начальную подготовку по триатлону не менее 1-2 лет и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. В группу могут быть зачислены спортсмены прошедшие начальную подготовку в других циклических видах спорта, при условии отсутствия отклонений в здоровье и сдачи контрольно-переводных нормативов по триатлону соответствующих нормам 3-го года обучения в группах начальной подготовки. Тренировочный этап углубленной спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности триатлониста. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей. Период обучения на этапе длится 3-5 лет в зависимости от уровня результатов спортсменов. После каждого года обучения спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Результаты этих тестов и уровень спортивного мастерства, показанный на официальных соревнованиях по триатлону, являются основанием для перевода учащихся на следующий год обучения. Занятия 1-го года обучения начинаются в середине сентября, одной из основных методических особенностей этапа спортивной специализации является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки, как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП. На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Осенняя часть подготовительного периода тренировки характеризуется плавным повышением физической нагрузки по всем показателям. Плавательная подготовка на данном этапе включает в себя 3-4 тренировки в бассейне по 1-1,5 часа каждая. Основная направленность тренировки – развитие гибкости в суставах, совершенствование техники плавания кролем на груди и спине, освоение техники

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы



Булгакова Ю.И.



дельфином и брассом и техники стартов с тумбочки и поворотов, воспитание специальных скоростных качеств и аэробной выносливости.

Остальные 2-3 тренировки по 1 - 2 часа в день, посвящаются велосипедной, беговой и общефизической подготовке, а также подготовки по лыжным гонкам.

Задачи решаемые на этом этапе по легкой атлетике:

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

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

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

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

Специализированная подготовка пловцов на тренировочном этапе, отличается от тренировок триатлетов не только объемом и интенсивностью специализированной работы, но и более широким спектром тренировочных заданий с использованием различных технических средств и всех способов спортивного плавания. Поэтому триатлеты начиная с этапа специализированной подготовки, строят плавательную тренировку с учетом своей специфики плавания в триатлоне. В начале года тренировка носит чисто технический характер, после несложной разминки спортсмены выполняют серии коротких отрезков (10-20 раз по 25-50 метров) с использованием ранее изученных специальных плавательных упражнений для совершенствования техники кроля на груди, серии чередуются с аэробными отрезками (200-400метров плавания в координации, с помощью одних ног или рук).

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Эрич

Булгакова Ю.Н.



Заканчивается основное задание короткой серией спринтерских отрезков (по 15-25 метров всеми изученными способами плавания) с использованием старта, как из воды, так и со стартовой тумбочки. Можно такие же задания проводить в виде эстафеты.

Заключительная часть тренировки – это, в основном плавание в восстановительном темпе, чередуя кроль на груди с кролем на спине или брассом, в том числе и на одних ногах.

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

Беговая подготовка плавно меняется в сторону увеличения доли аэробного бега, но сохраняя техническую часть тренировки. Специальные беговые упражнения (СБУ) и прыжковые упражнения теперь в проводятся или в подготовительной части в качестве разминки или в заключительной части беговой тренировки, где СБУ выполняются на фоне общей усталости. Основная нагрузка приходится на аэробные кроссы, чередуя бег по равнине с кроссом по пересеченной местности. Особое внимание, так же как и прежде нужно уделять индивидуализации нагрузки, для этого тренер и сами спортсмены должны четко контролировать пульсовую стоимость бегового задания.

На велосипедной подготовке, чисто технические тренировки, связанные с переходом спортсменов на специализированные гоночные велосипеды и экипировку, чередуются с функциональными - (воспитание аэробной выносливости, силы и скорости). Тренировки теперь проводятся на дорогах с асфальтированным покрытием по возможности с не интенсивным автомобильным движением, спортсмены учатся ездить общей группой в парах, командами по 4-6 человек и просто в паре друг за другом. Весь осенний период совершенствование технических навыков езды на велосипеде происходит совместно с развитием аэробных показателей. Раз в неделю (лучше в выходной день), проводится комбинированная тренировка спортсмены сначала проводят не интенсивную велосипедную тренировку продолжительностью от 30мин до 1 часа и затем практически без отдыха (спортсмены только меняют велосипедную обувь на беговую), переходят к беговой тренировке. Общая продолжительность такой комплексной тренировки плавно увеличивается от 1 часа до 2 часов. Основная направленность – это воспитание аэробных возможностей юных триатлонистов, параллельно с этой задачей можно решать и другие: совершенствование техники в отдельных видах и воспитание скоростных качеств. После трех недельных нагрузочных микроциклов с примерно одинаковой направленностью, необходимо проведение восстановительного микроцикла. Нагрузка в эту неделю снижается как по интенсивности, так и по объему, примерно на 30-50 процентов. Длительные аэробные задания во всех трех видах заменяются – эстафетами, спортивными и подвижными играми, что позволяет не только отдохнуть от длительных и монотонных заданий, но и способствуют воспитанию координации движения, быстроты и скорости реакции. Однако работа по совершенствованию техники плавания, бега и велосипедной езды, остается в прежних объемах.

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Андрей

Булганова А.М.



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

Особенностью данного цикла тренировок является концентрирование внимания на силовых тренировках общей направленности. Так две вечерние тренировки полностью посвящаются развитию силы основных мышечных групп и гибкости в суставах. Первая такая тренировка планируется перед первым свободным днем отдыха. После непродолжительной разминки включающую ходьбу, бег и общеразвивающие упражнения спортсмены приступают к основной части: круговой тренировки на воспитание силы мышц верхнего плечевого пояса и туловища. Комплекс состоит из 3-6 упражнений, по 2-3 человека на каждой станции, кроме упражнений с собственным весом можно подключать задания, выполняющиеся с дополнительным отягощением (гантели, штанга, резиновый шнур, специальные силовые тренажеры). Каждое упражнение выполняется по три подхода подряд, после чего все дружно меняются станциями. Время одного подхода варьируется от 30 секунд до 1 минуты, отдых между подходами так же составляет 30-60сек, вес подбирается индивидуально (так что бы к концу 3-его подхода спортсмен почувствовал сильную усталость и боль в мышцах). Пауза между упражнениями составляет не менее 5 минут, спортсмены используют это время для развития гибкости в суставах. Общее время тренировки возрастает от 30 минут до 1 часа, количество серий от 1 на первой недели мезоцикла, до 3 на последнем из нагрузочных микроциклов. Вторая тренировка силовой направленности проводится в 6 день микроцикла перед основным днем отдыха. В комплекс круговой тренировки включаются силовые упражнения для развития мышц ног.

Зимний этап обще-подготовительного периода характеризуется сменой направленности беговых, велосипедных, и лыжных тренировок. Так одна из двух беговых тренировок целесообразно проводить в легкоатлетическом манеже.

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

Велосипедная тренировка на данном этапе включает в себя одну силовую тренировку с использованием специализированных тренажеров и одну тренировку на велосипедных станках, для поддержания и совершенствования техники педалирования в зимний период. Так же в зимний период активно включается

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор Школы

Булгакова Ю.Н.

Булгакова Ю.Н.



лыжная подготовка, в основном для сохранения и развития общей, аэробной выносливости.

Лыжные тренировки начинаются с беговой разминки, в течении 5-10 мин. Лыжная трасса по возможности прокладывается по равнине, круг может составлять от 200 до 500 метров. Общее время непосредственно лыжной подготовки варьируется в пределах 30 - 45 минут. Интенсивность этой тренировки носит истинно - аэробный характер, пульсовая стоимость нагрузки 140-160 ударов в минуту. Заключительной части тренировки, как обычно применяется восстановительный бег или ходьба. Начиная с мая месяца одна из двух тренировок на открытом воздухе, нужно отводить велосипедной подготовке.

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

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

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

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

Беговая подготовка в период весеннего «вкатывания», носит больше вспомогательный характер, только одна тренировка в неделю полностью посвящается беговой подготовке, остальные две тренировки – это спокойные, короткие забежки сразу после основной велосипедной тренировки. Самая объемная

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Э.И.И.

Булакова И.И.



нагрузка в году у юных триатлетов приходится на период летних каникул. Для спортсменов 1 года обучения (ТЭ) соревновательный период длится один месяц - июль, поэтому начало каникул (июнь) можно отнести к периоду непосредственной подготовки к соревнованиям. Желательно это время проводить на тренировочном сборе в спортивно-оздоровительном лагере или спортивной базе, периодически участвуя, в местных соревнованиях по отдельным видам спорта составляющих триатлон.

Работа на сборе строится с учетом всей специфики триатлона, а именно плавательная подготовка предшествует велосипедной тренировке, а беговую работу необходимо проводить после, пусть даже небольшой, но велосипедной разминки. Учитывая возраст и стаж занятий триатлоном юных спортсменов, один тренировочный день не рекомендуется включать какую либо интенсивную работу сразу по двум отдельным видам, одна из двух последовательных тренировок должна носить чисто технический или восстановительный характер. В тоже время необходимо периодически (раз в микроцикл, перед полным днем отдыха) проводить комплексную работу в течении одного тренировочного занятия, например «связку» велосипед + бег, на отрезках (VELO 1-3км + бег 400-800м), четко ограничивая количество повторений и интенсивность выполнения задания. Соревновательный период для групп 1 года обучения (ТЭ), носит больше тестовый характер. Спортсмены принимают участие в таких смежных с триатлоном видах спорта как дуатлон и акватлон на уровне спортивных школ и городских соревнований. Официальные всероссийские соревнования по триатлону для этого возраста еще не проводятся, поэтому к участию в непосредственно триатлоне, могут быть допущены, спортсмены прошедшие полный курс тренировок и имеющие достаточный уровень спортивной подготовленности. Дистанцию для этого возраста рекомендуется подбирать исходя из местных условий для проведения триатлона. Избегая рек с течением, и сильно пересеченной местности. Как обычно, в конце очередного годовичного цикла тренировок, проводятся тестирование по сдаче контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Последний месяц лета спортсмены используют для активного отдыха и самостоятельных тренировок по индивидуальному плану.

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

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

Директор школы



Булаксая Ю.Н.



КОПИЯ
ВЕРНА

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

Зимний период тренировок сохраняет свою аэробную и силовую направленность. Дополнительно к круговым тренировкам в зале, подключаются силовые задания непосредственно на плавательной, беговой, велосипедной, лыжной подготовке. Так в ходе плавательной тренировки включаются дополнительные технические средства (лопатки, резинка для ног, пояса и другие дополнительные сопротивления), это позволяет повышать силовой потенциал непосредственно при выполнении плавательной нагрузки.

Задания состоят из 1-3 серий по 5-10 коротких отрезков (25-50 метров), интенсивность выполнения - 160-180 у/м, с обязательным контролем за восстановлением, отдых между отрезками постепенно сокращается от 40 до 15-20 секунд. Между сериями - восстановительное плавание 200-400 метров дополнительным способом (кроль на спине, брасс) или с помощью одних ног.

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

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

Лыжные тренировки носят истинно - аэробный характер, пульсовая стоимость нагрузки 140-160 ударов в минуту. Заключительной части тренировки, как обычно применяется восстановительный бег или ходьба. Начиная с мая месяца одна из двух тренировок на открытом воздухе, нужно отводить велосипедной подготовке.

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

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

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Вруч

Булгарова



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

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

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

Переход спортсмена на тренировочный этап 3-4 год обучения происходит по результатам контрольно-переводных нормативов и уровню спортивных результатов показанных на соревнования по триатлону. Данные этапы подготовки предъявляют к юным спортсменам повышенные требования физической и психологической готовности, поэтому количество учащихся в группах 3и 4 года обучения должно быть ограничено не только функциональной готовностью, но и уровнем медико-биологических показателей, характерных для циклических видов спорта на выносливость.

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

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

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

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

Плавательная работа, как и прежде, проводится утром и состоит из 4-тренировок по 1.5 часа каждая. В одной, чаще контрольной тренировки, продолжительностью 1 час.

Количество и соотношение велосипедных и беговых тренировок сильно зависит от периода подготовки и конкретных задач, и может быть увеличено в сторону одного или другого вида.

Так в основном это по две тренировки на каждый вид, длительностью до 2 часов, одна восстановительная тренировка и одна комплексная тренировка продолжительностью до 3 часов.

Задачи подготовительного периода первого макроцикла сводятся к созданию аэробно – силовой базы для перехода на более высокий уровень функциональной готовности во втором годичном макроцикле.

Плавательная подготовка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широко использовать все виды спортивного плавания, разнообразные вспомогательные технические средства и специально-подготовительные упражнения. Основные работы включают в себя комплексное плавание, аэробные отрезки с применением лопаток, ласт и других технических средств. Работа над совершенствованием техники плавания проводится на скоростях близких к соревновательным. Большое внимание уделяется упражнениям для формирования оптимального темпа и длины плавательного шага. Практически раз в неделю проводятся различные функциональные и технические тесты по плаванию, необходимые для контроля над «усвоением» спортсменами предложенных нагрузок. Так же, периодически все триатлеты учувствуют в городских и областных соревнованиях по плаванию на различных дистанциях. Велосипедная подготовка в осенний период полностью повторяет прошлогоднюю схему тренировок, только теперь участвуя в соревнованиях по велокроссу, кроме технических задач, ставятся и функциональные задачи - показать оптимальный для своего уровня готовности результат.

Беговая тренировка в начале учебного года решает задачи подготовки опорно-двигательного аппарата и создание аэробной базы. С этой целью используются различные прыжковые упражнения, аэробный кросс по пересеченной местности, ускорения по песку, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

Вторая часть подготовительного этапа первого макроцикла имеет задачу приобретения необходимого для данного периода уровня готовности в плавании и беге. С этой целью в основную часть тренировки по плаванию включаются задания выполняемые на скоростях близких и даже выше соревновательных. Пульсовая стоимость этих упражнений в конце серии должна приближаться к индивидуальным резервам № 4в

максимальным показателям, поэтому главное внимание надо уделять времени восстановления после каждой серии и при необходимости, вовремя регулировать нагрузку. Наиболее характерные плавательные задания для развития скоростной выносливости:

- 2-3 серии 10-12 x 25 в/с отд. 15-30 с, между сериями 200-400 в/с + н/с,
- 1-3 серии 4-8 x 50 в/с, отд. 15-30 с, между сериями 100-200 в/с, р. + н/с, н.
- 2-4 серии 2-4 x 100 в/с, отд. 30-45 с, между сериями 300-600 св-но.
- 1-2 серии 2-6 x (100в/с, р.+50вс, к.) отд. 30-45 с, между сериями 200-300 в/с, р.-н.

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

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

Основная беговая работа в зимнем периоде проводится в легкоатлетическом манеже, одна из двух тренировок посвящается совершенствованию техники бега и развитию скоростно-силовых качеств – при помощи СБУ, упражнений с барьерами, прыжковых и силовых заданий и ускорений на 50-200метров. Вторая беговая тренировка в микроцикле служит для развития специальной скоростной выносливости. Вот некоторые из упражнений, применяемых для решения этих задач:

- 2-5 x 800-1600 м переменного бега 200-400м - аэробно + 200-400 м. быстро! Между отрезкам 200-800 св-но;
- 2-3 серии 5-10 x 200-400 м отд. 100-200 трусца, между сериями 400-800 св-но;
- 1-3 серии 3-6 x 600-900 м прогрессивного бега 400-600-аэробно + 200-300 быстро! Между сериями 400-800 трусцы. Так же ориентиром для начала следующего в серии отрезка, служит восстановление пульса до 120-130у/м.

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

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

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы



Булганова Ю.Н.



подготовки, свободных беговых кроссов и велосипедной подготовки на МТБ.

Лыжные тренировки начинаются с беговой разминки, в течении 5-10мин. Лыжная трасса по возможности прокладывается по равнине, круг может составлять от 800 до 1500 метров. Общее время непосредственно лыжной подготовки варьируется в пределах 30 - 45 минут. Интенсивность этой тренировки носит истинно - аэробный характер, пульсовая стоимость нагрузки 140-160 ударов в минуту.

Второй макроцикл, имеющий специализированную направленность, начинается в середине марта. Спортсмены после двух недель активного отдыха в переходный период, приступают к занятиям, имея хорошую базу специальной аэробной и силовой выносливости в плавательной и беговой подготовке. Подготовительный период начинается в условиях учебно-тренировочного сбора на юге нашей страны или в других теплых странах. Это необходимо для проведения качественной велосипедной подготовки на шоссе.

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

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

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

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

Переходный период спортсмены посвящают активному отдыху, восстановительным мероприятиям и самостоятельным тренировкам по индивидуальному заданию тренера.

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



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

Обще-подготовительный период первого макроцикла начинается с середины сентября. Первые две недели происходит плавное повышение аэробной нагрузки в плавании и в беге, с применением разнообразных технических упражнений. Следующие два – три месяца работы полностью подчинены задачам, целенаправленного повышения уровня аэробных возможностей организма спортсменов.

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

Основные беговые нагрузки, так же служат развитию аэробных качеств. Две объемных беговых тренировки, которые лучше развести по дням с большими плавательными нагрузками, проводятся на улице, объем бега нужно в течении двух микроциклов довести до 2 часов медленного кросса и желательно по грунтовым дорогам (пульс 120-150у/м). Необходимость проведение таких тренировок, именно в этом возрасте, доказал еще в середине девяностых годов прошлого века - заведующий лабораторией фундаментальных проблем теории физической и технической подготовки спортсменов высшей квалификации Российской государственной академии физической культуры; профессор кафедры естественнонаучных дисциплин и информационных технологий РГАФК, кандидат биологических наук, Селуянов В.Н.: «Для увеличения объема сердца используются длительные тренировки на пульсе, соответствующем максимальному ударному объему. Этот показатель индивидуален. Обычно ударный объем начинает резко расти при пульсе 100, к 120 сильно увеличивается, у некоторых растет до пульса 150. Длительная тренировка при максимальном ударном объеме – это, условно говоря, упражнения на «гибкость» для сердца. Мышцы гонят кровь, и сердце этим потоком крови начинает растягиваться. Следы такого растягивания остаются, и постепенно сердце значительно увеличивается в объеме». Одновременно с этими тренировками одну тренировку по бегу нужно проводить в легкоатлетическом манеже. Основанная работа – совершенствование техники бега, с помощью прыжковых упражнений, СБУ, упражнений с барьерами и закрепления технически правильного навыка на отрезках от 200 до 600 метров с соревновательной скоростью (на 2 км). Параллельно с развитием аэробного потенциала спортсменов, необходимо хотя бы два раза в

Директор школы

Селиванов

Выпущено № 11



неделю, лучше вечером после не объемной тренировки, проводить короткие силовые тренировки на основные группы мышц. На одной тренировке - верхний плечевой пояс и руки, на другой ноги (мышцы передней, задней поверхности бедра и икроножные), а упражнениями на мышцы спины и пресса можно заполнять отдых между сериями основных заданий. «Во время тренировок, направленных на увеличение ударного объема сердца, необходимо поддерживать силу основных групп мышц. Для этого существуют очень простые пути. Продолжая тренироваться по 5 - 6 часов в день, (неважно на чем - велосипед, лыжи, лыжероллеры, плавание - это не имеет значения), обязательно нужно выполнять статодинамические упражнения для основных мышечных групп (лучше на ночь). Необходимы две суперсерии, как мы называем, это будет тонизирующая работа, и она будет держать мышцы» - Селуянов В.Н.

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

Февральский соревновательный период на данном этапе обучения имеет сугубо специализированный характер, т.е. участие происходит в зимнем триатлоне. Спортсмены принимают участие также в соревнованиях по акватлону и отдельно по плаванию и бегу, на дистанция близких к соревновательным, для данного возраста.

Второй макроцикл - непосредственного становлении спортивной формы, как и на прошлых этапах, желательно начинать в условиях теплого климата на тренировочном сборе. На первом мезоцикле основную часть аэробной тренировки берет на себя велосипедная подготовка. Объем вело-тренировок планомерно повышается, достигая 2-3 часов к концу второго микроцикла. Основанные интенсивные нагрузки в это время планируются в плавательной и беговой подготовке. Сюда входит весь арсенал специализированных заданий, по этим видам спорта непосредственно отвечающий за результат, но с учетом всей специфики триатлона. Второй мезоцикл специально-подготовительного периода включает в себя серию тренировочных стартов по дуатлону и триатлону. Эти соревнования необходимы для совмещения всех звеньев триатлона в одном соревновательном упражнении и отработки переходов с одного вида на другой.

Как уже отмечалось выше, задачи тренировочного этапа 5-ого года обучения концентрируются на достижении определенного спортивного результата на официальных соревнованиях по триатлону и выполнению конкретных спортивных разрядов, так как спортсмены, не показавшие необходимого уровня готовности, не могут быть переведены на этап совершенствования спортивного мастерства. Поэтому соревновательный период полностью подчинен задаче - правильной подводки к основным стартам сезона.

Мезоцикл заключительной подготовки к основным соревнованиям сезона, включает два микроцикла непосредственной подводки к старту и восстановительный цикл, с обязательным планированием самых эффективных средств восстановления. Подробно, схему непосредственной подводки к главным стартам сезона, мы опишем на следующих этапах многолетней тренировки.

Этап совершенствования спортивного мастерства(ССМ)

Директор Центра



Будяченко И.Н.



Основные Цели этапа ССМ:

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

Задачи подготовки на этапе ССМ:

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

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) предназначен для спортсменов, выполнивших первый спортивный разряд и контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Этап совершенствования спортивного мастерства в триатлоне занимает 1-3 года. 1-ый год обучения - это 14-летние спортсмены последний год выступающие в категории юноши и девушки и 2 года обучения 15-18 лет, это уже юниорская группа, выступающая на дистанции вдвое длиннее, чем юношеская. Основной принцип тренировочной работы на этапе (ССМ) - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки триатлета. Годичный цикл состоит из одного макроцикла с продолжительным подготовительным периодом и длительным соревновательным периодом. Переходный период, как и раньше, занимает от 2-4 недели.

В подготовительном периоде выделены следующие этапы:

1. Первый обще-подготовительный (базовый);
2. Второй обще-подготовительный (развивающий);
3. Специально-подготовительный (комплексный).
4. В соревновательном периоде выделены следующие этапы:
5. этап развития спортивной формы (контрольно-стартовый);
6. этап высшей соревновательной готовности (подводка к главным стартам). В переходном периоде выделены следующие этапы:
7. восстановительный (активный отдых);
8. переходный (начало вработывания)

Годичный цикл тренировок на этапе ССМ 1-го года обучения начинается в октябре. Недельная нагрузка на этом этапе возрастает сразу на 4 часа. Типичный 7 – дневный микроцикл, включает в себя 6 дней двух разовых тренировок продолжительностью от 1.5 до 3 часов и один целый день отдыха, с обязательным проведением восстановительных мероприятий (сауна, массаж и др.)

Задачи базового периода подготовки идентичны прошлогодним задачам: вначале укрепление связок опорно-двигательного аппарата, затем повышение аэробных возможностей юных спортсменов. Принципы построения тренировок на этом этапе и методические особенности подробно описаны в предыдущей главе. Особенностью этого периода подготовки является увеличение аэробных объемов на 10-15 процентов по сравнению с прошлым годом.

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

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

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

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

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

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

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

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

Подготовка к этим стартам требует индивидуального подхода и именно в этом возрасте спортсмены должны попробовать различные схемы подведения к главным стартам сезона, чтобы в дальнейшем уже иметь четкое представление об необходимых условиях для успешного выступления на соревнованиях различного уровня.

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

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

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

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

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

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

Силовая подготовка в обще-подготовительном периоде достигает 3х часов в неделю на мышцы верхнего плечевого пояса и рук и 2х часов на мышцы ног и туловища. Основная направленность - это развитие силы медленных мышечных волокон за счет применения статодинамических упражнений.

Второй обще-подготовительный (развивающий) этап, подготовительного периода начинается с мезоцикла углубленной направленности на плавательную



Директор школы

Ю.Н. Булгакова

Булгакова Ю.Н.



подготовку и составляет 3 недели (январь). В плавании количество тренировок увеличивается до 6 раз в неделю, объем возрастает в 1.5-2 раза. Меняется характер нагрузки, 30-35% занимает работа в смешанном и анаэробном режиме. Спортсмены участвуют в нескольких контрольных соревнованиях по плаванию на различных дистанциях.

Беговая тренировка в этот период носит базовый характер с преимущественным применением аэробных кроссов, но раз в неделю включается работа в смешанном и анаэробном режиме. Силовая подготовка сокращается, как в плавании, так и в беге до 1.5 часов в неделю и добавляется велосипедная тренировка на специальных тренажерах и велосипедных станках, постепенно увеличиваясь до 2-3х часов в неделю.

Второй мезоцикл развивающего этапа начинается после восстановительного микроцикла в начале февраля, также составляет 3 недели и имеет преимущественную направленность на беговую подготовку. Задачи этого этапа подготовки предусматривают непосредственное становление спортивной формы в беге и плавании в объеме соответствующему данному периоду подготовки. Беговые тренировки планируются 6 раз в неделю. Объем сохраняется на уровне 50-60 км в неделю, но заметно увеличивается до 20-25% доля работы в смешанном и анаэробном режиме в основном за счет сокращения аэробных кроссов до 40-45%, восстановительная нагрузка остается на том же уровне 35-40%.

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

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

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

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

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

А.И.И.

Булгакова Ю.Н.



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

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

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

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

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

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

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Основные цели этапа ВСМ:

1. проявление стабильности в достижении высоких спортивных результатов,
2. достижение спортивных успехов на Российской и международной арене.

Основными задачами этапа ВСМ являются:

1. освоение нагрузок, характерных для этапа ВСМ;
2. совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
3. совершенствование индивидуального мастерства;
4. индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовленности.
5. выполнение нормативов МС и МСМК;
6. подготовка кандидатов, входящих в состав сборной команды России;
7. воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении



Директор школы

Булгакова Ю.М.

Булгакова Ю.М.



8. высоких спортивных результатов на Российском и международном уровне.

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

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

Группы ВСМ формируются из числа перспективных триатлетов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивший норматив кандидата в мастера спорта и являющимся кандидатами в сборную команду края или федерального округа.

Продолжительность первого этапа – 3 года. Возраст спортсменов 20 – 23 года соответствует молодежной категории «Андеры» для спортсменов до 23 лет. Данная категория была специально для обеспечения плавного перехода из молодежного, любительского спорта во взрослый, профессиональный спорт. Продолжительность заключительного этапа не ограничивается, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего мастерства.

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

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

Объемы аэробной плавательной нагрузки плавно возрастают до 5-6 км за тренировку, увеличивается и объем специальной силовой работы в воде с применением различных технических средств и оборудования. Развивающие (интенсивные) работы на длинных отрезках и соревновательных скоростях, на

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



данном этапе практически не используются. Уровень плавательной готовности в основном поддерживается за счет использования скоростных заданий всеми способами плавания на коротких отрезках по 25-75 метров, объединенные в серии по 10-20 раз с интервалом отдыха от 30 сек. Беговой подготовке широко используется длинные аэробные «кросс - походы» по горам, прыжки и ускорения в гору на коротких отрезках, технические пробежки под небольшой уклон и другие соответствующие этапу подготовки упражнения.

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

Важным составляющим спортивной подготовки на этом этапе является силовая тренировка. Необходимо тщательно подобрать силовые упражнения с использованием различных отягощений и специальных тренажерных устройств, на те группы мышц, которые непосредственно принимают участие в соревновательном упражнении по триатлону. Упражнения выполняются в виде суперсерий: 30-45 секунд длится упражнение до сильной усталости и боли в мышце. Режим сокращения мышц - без полного расслабления (статодинамический). Интервал отдыха 30-45 секунд. И так три раза подряд. Затем переходишь на другую группу мышц и так 3-4 упражнения на разные мышечные группы в одной тренировке. После чего следует отдых в течение 10-15 минут, который можно использовать для развития гибкости и подвижности в суставах. Таких 3-5 серий составляют хорошую развивающую тренировку. Начинать надо с одной суперсерии. Восстановление мышц требует 7-10 дней, поэтому развивающая силовая работа должна выполняться 1 раз в неделю и один раз выполняется тонизирующая тренировка, состоящая из одной суперсерии на каждую группу мышц.

После двух – трех микроциклов с использованием силовой работы необходимо сделать перерыв в развивающих тренировках на 1-2 микроцикла, с сохранением только тонизирующих тренировок.

Следующий специальный этап подготовительного периода начинается в середине января. Задачи данного этапа: непосредственное становление спортивной формы на планируемом для этого периода уровне результатов по плаванию, бегу и велосипедной подготовке, а также лыжной подготовки.

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

Первый и второй базовые микроциклы посвящены в основном объемной аэробной работе. В плавании объемы тренировок возрастают с 4 до 6 км, основные задания это длинные отрезки 800-1500 метров с чередованием комплексного плавания

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Фетисов

Бугаева Ю.Н.



и кроля на груди, плавание вольным стилем на одних руках или ногах, плавание на задержки дыхания, силового плавание в лопатках с сопротивлением. Пульсовая стоимость такого задания от 130 до 160 у/м. Отдых между отрезками 30-45 сек. Для поддержания соревновательной скорости техники одна тренировка в микроцикл полностью посвящается спринтерской работе на коротких отрезках 25- 50 метров.

Велосипедная подготовка: равномерная езда в группе или большими командами, на первом микроцикле по равнинным участкам дороги, а в дальнейшем рельеф меняется на холмистый с короткими и не очень крутыми подъемами. Объем тренировки возрастает от 40 до 90 км.

Интенсивность езды в подъем не должна превышать 160 у/м. Скоростная работа выполняется на протяжении всей аэробной тренировки, в виде ускорений по 200-300 метров после смены с первой позиции из группы или команды.

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

Лыжные тренировки начинаются с беговой разминки, в течении 5-10мин. Лыжная трасса по возможности прокладывается по равнине, круг может составлять от 800 до 1500 метров. Общее время непосредственно лыжной подготовки варьируется в пределах 60-90 минут. Интенсивность этой тренировки носит истинно - аэробный характер, пульсовая стоимость нагрузки 140-160 ударов в минуту. Заключительной части тренировки, как обычно применяется восстановительный бег или ходьба.

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

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

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

После дня отдыха завершающего развивающий микроцикл, следует 5-дневка контрольно-соревновательной направленности. На этот микроцикл планируется участие в соревнованиях по плаванию, велосипедному спорту, бегу или триатлону. При отсутствии возможности участвовать в таких соревнованиях, проводятся контрольные тесты для определения уровня готовности на данный момент.

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

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

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

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

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

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

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

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

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

А.И.С.

Буланова Ю.И.



обеспечения научно обоснованной системы подготовки к крупнейшим соревнованиям.

15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план

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

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы *Алексей Булахов* Булахов И.С.



	техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки.	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

КОПИЯ
ВЕРНАДиректор школы 

Булгакова И. И.



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

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Булгарская школа



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

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	---	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон» относятся обеспечение обязательного соблюдения требований безопасности, в том числе, на этапе начальной подготовки не допускается проведение учебно-тренировочных занятий по плаванию в открытых водоемах, по велогонке – на автомобильных дорогах типа «шоссе», на этапе начальной подготовки первого и второго года спортивной подготовки учебно-тренировочные занятия проводятся отдельно по каждой составляющей спортивной дисциплины вида спорта «триатлон» (велогонка, плавание).

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

Этап обучения	Юноши, девушки (год рождения)	Условия перевода	
		Выполнение разряда, звания	Контрольно-переводные нормативы
НП 1 года	7-8 лет	-	Выполнение норматива ОФП и СФП
НП 2 года	8-9 лет	-	
НП 3 года	9-10 лет	3 юношеский разряд (плавание/легкая атлетика)	
НП 4 года	10-11 лет	2 юношеский разряд	

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы



Булганова Ю.Н.



		(плавание/легкая атлетика)	
ТГ 1 года	10-12 лет	1 юношеский разряд (плавание/легкая атлетика)	
ТГ 2 года	12-14 лет	3 спортивный разряд	
ТГ 3 года	14 лет и моложе	2 спортивный разряд	
ТГ 4 года	16 лет и моложе	1 спортивный разряд	
ТГ 5 года	16 лет и моложе	Подтвердить 1 разряд	
ССМ 1 года	14 лет и старше	КМС	
ССМ свыше 1 года	15 лет и старше	Подтвердить КМС	
ВСМ	Выполнение норматива на присвоение «Мастера спорта России»		

Этап начальной подготовки 1 года – зачисление с 7 лет. На этап начальной подготовки 1 года обучения зачисляются юноши и девушки на программу спортивной подготовки по триатлону. Этап начальной подготовки 1 и 2 года выполняют контрольно-переводные нормативы для контроля за развитием спортсмена. Этап начальной подготовки 3 года выполняет 3 юношеский разряд по программе плавания или по программе легкой атлетики. Этап начальной подготовки 4 года выполняет 2 юношеский разряд по программе плавания или по программе легкой атлетики.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года – зачисление с 10 лет, на данном этапе спортсмен должен выполнить 1 юношеский разряд по программе по программе плавания или по программе легкой атлетики. В программе триатлон присвоение юношеских и спортивных разрядов осуществляется с 11 лет. Тренировочный этап 2 года выполняет 3 спортивный разряд по программе триатлон. Тренировочный этап 3 года выполняет 2 спортивный разряд по программе триатлон. Тренировочный этап 4 года выполняет 1 спортивный разряд по программе триатлон. Тренировочный этап 5 года подтверждает 1 спортивный разряд по программе триатлон.

Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения – зачисление с 14 лет, на данном этапе спортсмен выполняет норматив КМС по программе триатлон.

Этап совершенствования спортивного мастерства свыше 1-го года – подтверждение разряда КМС по виду спорта триатлон (включая акватлон и дуатлон) за спортивный сезон. Спортсмены, зачисленные на спортивную подготовку на этапе

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы



Булганова Ю.Н.



совершенствования спортивного мастерства, возрастом не ограничиваются (при условии подтверждения разряд за спортивный сезон)

Этап высшего спортивного мастерства – зачисление с 15 лет, спортсмены, зачисленные на спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, возрастом не ограничиваются.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической инфраструктурой):

- наличие бассейна 25 м или 50 м;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.



Директор школы

Будяков Ю.Н.



**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Беговая дорожка	штук	2
3.	Велостанок универсальный	штук	1
4.	Верстак железный с тисками	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Дрель ручная	штук	1
7.	Дрель электрическая	штук	1
8.	Звезда передняя (разных зубьев)	штук	2
9.	Камера	штук	10
10.	Капсула каретки	штук	5
11.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) (3 кг)	штук	3
13.	Мяч футбольный	штук	1
14.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	2
15.	Слесарные инструменты	комплект	1
16.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
17.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
18.	Планшет	комплект	1
19.	Покрышка	штук	16
20.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
21.	Седло анатомическое	штук	1
22.	Секундомер	штук	2
23.	Спицы	штук	50
24.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	4
25.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
26.	Тормоз ободной	комплект	1
27.	Тормозные колодки	комплект	20
28.	Троса и рубашки переключения	штук	100
29.	Цепи с кассетой	комплект	20
30.	Чашки рулевые	комплект	10
31.	Шатуны разных размеров	комплект	1
32.	Эксцентрик	штук	10

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы



Булгарова Т.Н.



Таблица № 2

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



Генеральный директор

С.А. Сидоркин

Булагора Ю.И.



КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
1.	Беруши	пар	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Велоперчатки	пар	на обучающегося	-	2	1	1	2	1	2	1	2	1
3.	Велорубашка	штук	на обучающегося	-	1	1	1	2	1	2	1	2	1
4.	Велотрусы	штук	на обучающегося	-	3	1	1	5	1	8	1	8	1
5.	Велотуфли	пар	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Велоплем	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
7.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	2	1
10.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	-	2	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Обувь для бассейна	пар	на обучающегося	-	1	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	1	1	2	2	2	2	2	2	1
13.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	2	1	1	2	1	2	1	2	1
14.	Плапки (для мужчин)	штук	на обучающегося	-	2	1	1	2	1	2	1	2	1
15.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	2	1

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор Центра
Евгений Булгаков

Булгаков Е. В.



17.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
18.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1



Булсакова Ю.Н.

Ю.Н. Булсакова

Булсакова Ю.Н.



18. Кадровые условия реализации Программы:

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

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Приказ Минспорта России от 02.11.2022 N 906 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "триатлон" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.12.2022 N 71340)
2. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. «Плавание» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. / Советский спорт, 2006 г.
3. Захаров А.Л., Капитонов В.А. «Велосипедный спорт. Гонки на шоссе». Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Советский спорт, 2006 г.



Директор школы

Директор

Булацкая Т.И.



4. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н. «Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства / Советский спорт, 2006 г.
5. Столов И.И., Ушаков А.А., Радчич И.Ю., Зеличенев В.Б. «Легкая атлетика. Многоборье» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства / Советский спорт, 2005 г. – 112 с.
6. Сушков Д.Ю. Авторская программа спортивной подготовки по триатлону для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, центров спортивной подготовки. / Тюмень, 2013 г. – 126 с.
7. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 г.
8. Уваров В.А. Триатлон: Учебное пособие / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003 г.
9. 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 / Советский спорт, 2005 г.
10. Лучискенс Т. В., Христофоров А. Н. Триатлон (Плавание – Велосипед – Бег): программа для СДЮСШ и ШВСМ / Красноярск, 2007.- 36 с

Интернет-ресурсы:

1. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)
<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=381958>
2. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519)
<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=335076>
3. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615)
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202205270031>
4. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н



(зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_120571/

5. приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012030040>

6. «Формы медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012030040?rangeSize=20>

7. Приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554)

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202203010017>

8. https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_433655/

9. <http://www.minsport.gov.ru/>

10. <http://www.minsport.gov.ru/documents/>

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Бугакова И.О.

