БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ОМСКА «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЦЕНТР ЛЫЖНОГО СПОРТА»
(БУ ДО города Омска «СШОР «ЦЛС»)

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 3
от «15» 05 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор БУ ДО города Омска
«СШОР «ЦЛС»
_____ А.З. Лукашевич
Приказ № 31/5 - УР
от «22» 05 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ: ТРИАТЛОН

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Триатлон», утвержденного приказом Минспорта России от 02 ноября 2022 г. № 906)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
начальной подготовки – 4 года;
тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше

Автор-составитель:
тренер-преподаватель **С.Н. Баданин**

Рецензенты:
мастер спорта международного класса по триатлону, преподаватель отдельной дисциплины «ФК «КК «Омского» г.Омск» ВФИК Министерства обороны РФ **Ж.Р. Фаттахова**

Рецензенты:
кандидат педагогических наук, заместитель директора начальник отдела методического обеспечения БУ ДО города Омска «СШОР «ЦЛС» **Е.А.Шагарова**

Омск – 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Обозначения и сокращения…… 3
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ …….…….… 4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ……. 4
2.1. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин …… 4
2.2. Структура системы многолетней подготовки…… 6
2.3. Основные формы тренировочного процесса…….. 9
2.4. Соотношение объёмов тренировочного процесса ……. 10
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности ……. 12
2.5 Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы……. 13
2.6 Структура годичного цикла спортивной подготовки триатлониста……. 15
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…….. 21
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ …….……. 25
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий …….. 25
3.2 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам в триатлоне…… 29
3.3. Система спортивного отбора ……... 41
3.4. Кадровое обеспечение …..…… 42
3.5. Материально-техническое обеспечение и инфраструктура ……. 42
3.6. Рекомендации по проведению тренировочных мероприятий …… 45
3.7 Антидопинговые мероприятия ……. 47
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ……... 48
4.1. Контрольные требования к результатам прохождения Программы……..… 48
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ……. 52

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

ЭВСМ - этап высшего спортивного мастерства

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

УТЭ – учебно-тренировочный этап

ЭНП – этап начальной подготовки

ВРВС - Всероссийский реестр видов спорта

СШ - спортивная школа

ЕВСК - Единая всероссийская спортивная классификация

ЕКП - единый календарный план

ЕКС - Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих

ПСП - программа спортивной подготовки

СШОР - спортивная школа олимпийского резерва

НП – начальная подготовка

ТЭ (СС) - тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ССМ - совершенствование спортивного мастерства

ВСМ – высшее спортивное мастерство

ФГТ - федеральные государственные требования

ФКиС - физическая культура и спорт

ФССП - федеральный стандарт спортивной подготовки

ЦСП - центр спортивной подготовки

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта триатлон (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «триатлон» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 02 ноября 2022 г. № 906 (далее – ФССП).

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.

Программа учитывает нормативные правовые акты бюджетного учреждения дополнительного образования города Омска «Спортивная школа олимпийского резерва «Центр лыжного спорта» (далее – Учреждение), осуществляющей спортивную подготовку (устав, административный регламент, порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку). В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (НП);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
- совершенствование спортивного мастерства (ССМ);
- высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса триатлонистов на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы (до 9 лет и более лет).

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин

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

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

Соревнования начинаются с массового старта в плавании. Старт возможен с береговой линии водоема или со специального понтона. Это зависит от специфики естественного водоема (река, озеро, море, океан) и количества участников.

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

Переход с плавательного этапа на велосипедный происходит в транзитной зоне. Время прохождения транзитной зоны входит в общее время прохождения дистанции триатлона. Действия спортсмена в транзитной зоне строго регламентируются Правилами

соревнований, которые предусматривают штрафные санкции (по 15 секунд) за небрежное прохождение транзитной зоны. Штрафные секунды спортсмен обязан отстоять в специальном месте на дистанции бега.

Для прохождения велосипедного этапа используется стандартный спортивный велосипед для гонок на шоссе. Использование защитного велошлема во время велогонки является обязательным. Параметры велосипеда и велошлема строго регламентируются Правилами соревнований.

Велосипедный этап проводится на дорогах с асфальтовым покрытием, и может проходить по городским улицам, шоссе или специальным кольцевым велотрассам. На различных соревнованиях велосипедные этапы могут сильно отличаться по сложности. Велогонка может проходить как по равнине, так и на участках со значительным перепадом высот и большим количеством поворотов. На крупных официальных соревнованиях движение автотранспорта на трассе соревнований полностью перекрывается. Переход от дистанции вело к беговому этапу происходит, также, внутри транзитной зоны.

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

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

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

В зависимости от возраста меняется длина дистанции соревнований. На олимпийскую дистанцию триатлона (1500м + 40км + 10км) допускаются спортсмены с 19 лет, на спринтерскую дистанцию (750м + 20км + 5км) допускаются спортсмены с 16 лет. Юноши и девушки соревнуются на дистанции (300м+8км+2км). На этой же дистанции соревнуются участники эстафетных команд. Официальные соревнования по виду спорта «триатлон» проводятся по следующим спортивным дисциплинам (табл.1.):

Таблица 1. Спортивные дисциплины в триатлоне

Наименование спортивной дисциплины	**Номер-код спортивной дисциплины**
Триатлон	030 000 5 6 1 1 Я
триатлон	030 001 1 6 1 1 Я
триатлон - спринт	030 002 1 8 1 1 Я
триатлон - эстафета (3 чел.)	030 003 1 8 1 1 Я
триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)	030 004 1 6 1 1 Я
триатлон - длинная дистанция (велогонка 100	030 005 1 8 1 1 Л
триатлон - зимний	030 006 3 8 1 1 Я
триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)	030 007 3 8 1 1 Я
триатлон - кросс	030 012 1 8 1 1 Я
триатлон - средняя дистанция (велогонка 80 -	030 014 1 8 1 1 Л
дуатлон	030 008 1 8 1 1 Я
дуатлон-спринт	030 009 1 8 1 1 Я
дуатлон-эстафета (3 чел.)	030 010 1 8 1 1 Я
дуатлон - кросс	030 013 1 8 1 1 Я
акватлон	030 011 1 8 1 1 Я

2.2. Структура системы многолетней подготовки

Спортивная подготовка представляет собой многолетний тренировочный процесс, структурно представленный следующими этапами:

1. этап начальной подготовки (далее – НП) - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ) - тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.
3. этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.
4. этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки триатлонистов и предполагает решение следующих основных задач:

- 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;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- 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.

Система многолетней тренировки в триатлоне представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов.

Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки триатлониста определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица с 7 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы - 12 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе 4 года.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) могут быть зачислены лица с 11 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы - 10 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены спортсмены с 14 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовке и имеющие разряд кандидата в мастера спорта. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением педагогического совета и локальными нормативно-правовыми актами Учреждения, в котором спортсмен проходит спортивную подготовку.

На этап высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 15 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовке, имеющие спортивное звание мастер спорта России и выше. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «триатлон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «триатлон» не ниже всероссийского уровня.

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

Таблица 2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, объем программы проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

Этап спортивной подготовки (ЭСП)	Возраст лиц, проходящих СП (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Объём тренировочной работы (час/неделю) *в соотв.с ФССП*	Уровень спортивной квалификации лиц, проходящих СП
Этап начальной подготовки					
НП-1	7-8	12	24	4,5-6	-
НП-2	8-9	12	24	6-8	
НП-3	9-10				
НП-4	10-11				
Учебно-тренировочный этап подготовки					
ТЭ-1 **с 11 лет**	11-12	10	20	10-14	3, 2, 1 юношеский спортивный разряд
ТЭ-2	12-13				
ТЭ-3	13-14				
ТЭ-4	14-15	10	20	16-18	3, 2, 1 спортивный разряд
ТЭ-5	15-16				
Этап совершенствования спортивного мастерства					
ССМ до 2-х лет	с 14 лет	4	8	20-24	КМС (участие в официальных Всероссийских соревнованиях и быть в списке кандидатов в спорт. сборной команде субъекта РФ)
ССМ свыше 2 лет					
Этап высшего спортивного мастерства					
ВСМ	с 15 лет	1	2	24-32	МС (участие в официальных Всероссийских соревнованиях и быть в списке кандидатов в спорт. сборной команде субъекта РФ)

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

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

− объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

− объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

− объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

− не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

− не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

При объединении в одну группу лиц, проходящую спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать 2-х разрядов.

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

− на этапе начальной подготовки не более чем на 1 год;

− на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) не более чем на 1 год.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися спортсменами из разных групп общий годовой объем учебно-тренировочной работы для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, в том числе в период предсезонной подготовки.

2.3. Основные формы тренировочного процесса

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

Основными формами тренировочного процесса являются:

− групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;

− учебно-тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах);

− участие в соревнованиях;

− медико-восстановительные мероприятия;

− тестирование и медицинский контроль;

− работа по индивидуальным планам;

− инструкторская и судейская практика.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля

в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

2.4. Соотношение объёмов тренировочного процесса

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

Таблица 3. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		ЭНП		УТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	25 - 40	20 - 35	14 - 20	10 - 15	8 - 12	8 – 12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	35 – 50	40 – 55	45 - 60	48 - 62	48 – 62	50 – 66
3.	Спортивные соревнования (%)			3 - 4	5 – 6	6 – 7	7 – 9
4.	Техническая подготовка (%)	18 – 22	18 – 24	18 – 24	18 – 24	15 – 20	11 – 15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1 – 2	1 – 3	3 - 4	5 – 6	6 – 7	7 – 9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 – 2	1 – 2	1 – 2	1 – 2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 – 3	1 – 3	2 - 4	2 – 4	3 – 5	4 - 6

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

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в триатлоне.

Спортивные соревнования - организованные действия или совокупность действий, направленных на достижение спортсменами спортивных результатов и выявление победителей и призеров соревнований. Проводятся по триатлону (спортивным дисциплинам), признанным в Российской Федерации в строгом соответствии с принятыми правилами соревнований и требованиями Положения о Единой всероссийской спортивной классификации (далее - ЕВСК). В зависимости от уровня соревнований включается в

календарные спортивные планы органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта всех уровней.

Техническая подготовка триатлониста - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники бега, плавания, езды на велосипеде, передвижении на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в триатлоне.

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

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

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия занимают особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление, бани (сауны), оксигенотерапия, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, игловоздействие, электростимуляция, электросон, аэроионизация, музыка (цветомузыка).

Медицинские средства восстановления способствуют:

- снятию общего утомления;
- восстановлению энергетических и пластических ресурсов организма;
- выравниванию витаминного баланса; усилению защитно-приспособительных механизмов;
- повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим влияниям;
- повышению работоспособности;
- предупреждению нарушений в состоянии здоровья при тренировках с большими нагрузками;
- повышению функциональных возможностей организма.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

1. Гигиенические.
2. Физические.
3. Фармакологические.

К одним из важных гигиенических средств восстановления относятся:

1. организация рационального суточного режима;
2. организация питания.

Контроль применяется тренерами-преподавателями с целью отследить результативность педагогического процесса, проверить физическую подготовленность занимающихся физической культурой и спортом. Объективной основой любых планов, с помощью которых реализуются принятые решения, является информация, полученная в процессе контроля. В спортивной практике его необходимо осуществлять за состоянием

спортсмена, тренировочными нагрузками, техническим мастерством и соревновательной деятельностью. При этом успешное управление тренировочным процессом может быть обеспеченно лишь в том случае, если имеются связи от управляемого объекта (спортсмена) к управляющему объекту. В спортивно-педагогической практике аналогом подобных обратных связей является педагогический контроль.

Тестирования позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств, сравнить этот уровень с нормативными показателями и на этой основе составить обоснованные планы направленного развития физических качеств занимающихся.

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Объём соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Таблица 4. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	ЭНП		УТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
	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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учётом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования, проводимые Учреждением.

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

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

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта триатлон формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

− соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта триатлон;

− соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта триатлон;

− выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);

− прохождение предварительного соревновательного отбора;

− наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

− соблюдение общероссийских антидопинговых правил. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

2.5 Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов-триатлонистов представлены в таблице 5.

Таблица 5. Планируемые показатели максимального объёма тренировочной нагрузки

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может превышать 8 астрономических часов)					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		24		20		8	2
1.	Общая физическая подготовка	80-12	108-130	80-144	124-140	120	110-190
2.	Специальная физическая подготовка	96-120	142-166	264-330	412-462	526-650	660-832
3.	Спортивные соревнования			20-28	46-48	70-86	88-148
4.	Техническая подготовка	50-60	50-100	110-170	170-188	200-232	186-234
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-6	6-10	20-28	48-56	64-86	110-140
6.	Инструкторская практика и судейская практика			12-14	16-18	20-24	24-40
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-6	6-10	14	16-24	40-50	70-80
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

− увеличение суммарного годового объёма работы;

− увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);

− увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);

− сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;

− постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;

− увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;

− последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-триатлонистов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;

− последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;

− использование различного рода технических средств и природных факторов.

2.6 Структура годичного цикла спортивной подготовки триатлонста

Занятия планируют на каждые 52 недели (календарный или учебный год), включая 6 недель летних каникул, которые лица, проходящие спортивную подготовку, проводят в спортивном лагере, тренируясь и активно отдыхая, работая по индивидуальным планам.

Для каждой группы занятия планируют на основе тренировочного плана, годовых графиков тренировочных занятий и настоящей программы.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода: − подготовительный; − соревновательный; − переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учётом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая, атлетика).

Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства. Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

Таблица 6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровье сбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	В течение года
1.2.	Здоровье сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	В течение года
1.3.	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 закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.	Патриотическое воспитание		
2.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской	В течение года

		Федерации, в регионе).	
2.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
2.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 -1945 годов	май
		12 июня – День независимости России	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
2.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
2.5.	Формирование чувства гордости за Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн)	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Формирование творческой активности в учебно-тренировочном процессе	Обеспечение спортсменов информацией о спортивной деятельности обеспечивает формирование устойчивой мотивации к спорту. Удобной формой получения знаний о спорте являются: - образовательные тетради, где сообщается основная информация; - задания в виде вопросов, на которые нужно ответить письменно; - викторины, которые можно устраивать в рамках соревнований по виду спорта. Помимо общих спортивных задач, можно давать задания по подготовке настенной газеты с заданной спортивной тематикой, при этом нужно сообщить спортсменам литературные источники для поиска информации, а также подготовка уголка с фотографиями после прошедших соревнований, учебно-тренировочных сборов.	В течение года

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий триатлонистов. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

− от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

− от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

− от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учётом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

− сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;

− развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

− требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

− требование должно быть ясным и недвусмысленным;

− требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

− требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

− требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

− контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

− контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

− контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

− судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;

− суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;

− нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

− суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;

− спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают, в конечном счете, одну и ту же задачу - способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствует себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера-преподавателя правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

− поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

− не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

− для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива;

− признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

− поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;

− поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;

− наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

− санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);

− санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;

− санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют, прежде всего, к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

− соответствие содержания беседы воспитательной задаче;

− характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно, возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;

− тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

− активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов.

Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения.

Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества.

Поэтому в центре методов приучения находится соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера-преподавателя в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения

спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер-преподаватель не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - поручения. Тренер-преподаватель может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера-преподавателя, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера-преподавателя и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера-преподавателя необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера-преподавателя определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер-преподаватель справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера-преподавателя - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Таблица 7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1). Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания).
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:https://newrusada.triagonal.net

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены должны пройти онлайн обучение на сайте РУСАДА (1 раз в год). Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Процесс многолетней спортивной подготовки спортсменов различных возрастно-квалификационных групп подчинен общим закономерностям спортивной подготовки и воспитания.

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

а) Направленность на максимально возможные достижения.

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

б) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

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

в) Индивидуализация спортивной подготовки.

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

г) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

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

д) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

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

е) Возрастание нагрузок.

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

ж) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

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

Тренировка в триатлоне подчиняется тем же общим физиологическим законам, что и тренировка в других циклических видах спорта, связанных с выносливостью. Однако, наличие в составе триатлона трех различных видов спорта ставит перед специалистами специфическую задачу сочетания этих видов в процессе тренировки.

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

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

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

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

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

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

- Основные тренировки по плаванию целесообразно проводить ранним утром, освобождая основное световое время дня для проведения занятий по велосипедной и беговой подготовке, имеющих большую продолжительность,
- Основное развивающее тренировочное занятие по велоподготовке и бегу (или комплексное) оптимально проводить в первую половину дня,

Во вторую половину дня проводятся восстановительные занятия и занятия по специальной силовой подготовке.

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

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

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

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

6. Развивающий недельный микроцикл включает в себя, как правило, четыре основных тренировки: по одной в каждом из видов и одна комплексная тренировка (Приложение 2).

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

- Плавание - 15-20%

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

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

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

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

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

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

Учебно-тематический план теоретической подготовки

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

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

Содержание занятий по теоретической подготовке

Темы занятий

1. История триатлона: формирование триатлона как вида спорта; триатлон в Мировых чемпионатах и Олимпийских играх; лидеры российского и международного рейтинга;
2. Единая всероссийская спортивная классификация;
3. Терминология триатлона;
4. Оборудование и инвентарь;
5. Техника безопасности и профилактика травматизма: техника безопасности на воде, на дороге, соответствие инвентаря требованиям безопасности, оказание первой медицинской помощи при несчастном случае на воде и суше;
6. Общая характеристика спортивной тренировки: понятие о тренировке, ее цель, задачи, основное содержании;
7. Средства и методы тренировки: ОФП и СФП, основные методы тренировки, особенности тренировки в триатлоне;

8. Основы техники триатлона: техника плавания, бега, велоезды, техника преодоления транзитной зоны;

9. Тактическая подготовка: тактическое построение прохождения дистанции в зависимости от квалификации спортсмена, характеристики велосипеда, трасс, варианты распределения сил на дистанции;

10. Спортивный режим: распределение физической нагрузки, питание, восстановительные мероприятия;

11. Закаливание организма: значение и основные правила закаливания;

12. Медицинский контроль и самоконтроль: самочувствие, пульсометрия, диспансерное обследование;

13. Ведение дневника спортсмена: задачи, цели, форма;

14. Правила соревнований: организация, проведение и судейство;

15. Применение технических средств: видеопросмотр материалов о международных стартах (анализ техники ведущих спортсменов), видеосъемка тренировки с целью анализа и корректировки техники спортсмена;

16. Планирование тренировки: цель планирования, виды и формы планов;

17. Контроль и учет в спортивной тренировке триатлониста;

18. Психологическая подготовка триатлониста.

3.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам в триатлоне

Техника плавания

Плавание кролем позволяет развить наибольшую скорость. Он всегда используется на соревнованиях, когда правила разрешают плавать вольным стилем. Кроль (от английского слова «crawl» – ползать) – стиль плавания на груди, при движении которым пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножниц). Лицо спортсмена почти постоянно находится при этом в воде; периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

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

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

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

Техника велосипедного спорта

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

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

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

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

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

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

велосипедисты. Основой правильной техники езды на велосипеде является правильное использование трансмиссии или передачи. Типичная ошибка новичков - использование повышенной передачи, значительно сокращающей частоту педалирования.

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

Техника бега

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

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

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

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

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

Нахождение оптимальной длины и частоты шагов – необходимое условие технического совершенства бегуна. Для каждого спортсмена, в зависимости от его роста, имеется определённый оптимум. Кроме того, один и тот же спортсмен в зависимости от

прилагаемых усилий и конечного результата может иметь различную длину и частоту шагов, а для достижения одинакового результата одни спортсмены поддерживали скорость бега за счёт длины шага, другие – за счёт частоты движений.

Расслабление — ключ к экономичности и скорости бега. Бежать быстро в триатлоне возможно лишь в том случае, если спортсмену удается расслабить («выключить») все мышцы, активно не участвующие в процессе бега. Иногда, после изнурительных двух предыдущих этапов, расслабления бывает очень сложно добиться, и тем ценнее эта способность. Некоторые триатлеты показывают отличные результаты в «чистых» легкоатлетических дисциплинах, но не могут хорошо пробежать после велосипедной гонки, что отчасти объясняется неспособностью расслабить неработающие в данный момент мышцы. Чем быстрее старается бежать такой спортсмен, тем больше он «зажимается», больше тратит энергии и сильнее устает. Способность к расслаблению можно с успехом развить в процессе тренировок, хотя это и занимает продолжительное время.

Физическая подготовка

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

Основной целью общей физической подготовки (ОФП) является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. С помощью ОФП решаются также задачи восстановления функциональных систем организма после интенсивных нагрузок, переключения на другой характер работы для снятия эмоционального утомления. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

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

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

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

Примеры упражнений в зале.

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

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

1. Растягивание резинового амортизатора: захваты.
2. Растягивание резинового амортизатора: гребки двумя руками.
3. Окончание гребка.
4. Поочередные гребки.
5. Тренажер «тележка».

Примеры упражнений в воде

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

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

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

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

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

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

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

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

8. Правой — левой — двумя — левой — правой — двумя. Из положения 1 сделать гребок правой рукой с проносом кролем, затем такой же гребок левой рукой и вернуться в положение 1. Не теряя скольжения, сделать гребок с проносом дельфином двумя руками одновременно. Ноги при этом движении могут работать как кролем, так и дельфином. Далее делать то же, с чего начинали (гребок одной рукой), но на этот раз первой гребок будет делать левая рука. Момент вдоха — во время кролевого гребка одной рукой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Примеры тренировочных заданий для развития определенных качеств:

Развитие аэробной выносливости

Разминка на суше. 400 в/с — н/сп.

3 х 1000 м в/с, отдых 30 сек., прогрессивно от раза к разу. 200 м откупаться (компенсаторно).

6 х 100 м в/с, упражнения с лопатками. 2 х (25 м в/с спринт + 25 м откупаться). Всего: 4300 м.

Развитие аэробной производительности (ПАНО)

Разминка на суше.

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

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

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

Растяжка на суше. Всего: 4500 м.

Развитие скоростных качеств

Разминка на суше. 1000 м в/с — к/п через 100 м.

8 х 50 м в/с со связанными ногами, отдых 20 сек. 2 х (50 м в/с, спринт + 50 м откупаться).

100 м, откупаться.

300 м в/с, в ластах в положении на боку. 4 х (25 м в/с, спринт + 75 м откупаться). 200 м н/сп, компенсаторно.

5 х 30 сек., растягивая резиновый амортизатор. 200 м в/с (12,5 м максимально + 12,5 м спокойно). 100 м откупаться.

Растяжка на суше. Всего: 3100 м.

Специальная физическая подготовка в велоспорте

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

1. Приседания в полуприсед.
2. Вставание со штангой.
3. Ходьба по лестнице с партнером.
4. Становая тяга.
5. Подтягивание ног под себя на тренажере.
6. Упражнения на заднюю поверхность бедра (тренажер).

Тренировки для развития специальной выносливости на уровне ПАНО являются важнейшей составляющей специальной велосипедной подготовки триатлетов. Именно работоспособность на уровне порога анаэробного обмена обеспечит комфортное в энергетическом отношении состояние во время гонки, разнообразит тактический арсенал спортсмена, а также позволяет свободнее начать бег. Развить потенциал ПАНО в велосипедной части триатлона помогают интервальные тренировки. Длительность рабочих отрезков в сумме должна быть не меньше 20 мин., а интервалы отдыха между отрезками — составлять 15–20 % от их протяженности. Для того чтобы увеличить скорость езды, «запомнить» ее и уметь применять в ходе соревнований, при тренировках на уровне ПАНО имеет смысл работать в команде. Так вы с большей вероятностью приобретете хорошую технику, нащупаете оптимальное соотношение между частотой педалирования и рабочей передачей, а кроме того, избежите ненужного в данном виде тренировки «скатывания» в силовую работу. Варианты тренировочных заданий для развития ПАНО:

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

5 х 10 км через 5 мин. закатки.

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

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

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

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

 в триатлоне существенно ниже тренировочные объемы бега;

 процентное соотношение бега на соревновательных скоростях по отношению к общему объему беговой работы в ходе тренировок у триатлетов выше, чем у легкоатлетов;

 в процессе беговой подготовки триатлетов необходимо учитывать тренировки в других видах, особенно в велосипедной подготовке.

Основные средства специальной физической подготовки в беге:

Прыжковые упражнения.

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

2. Выпрыгивания с зависанием.

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

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

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

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

Барьерные упражнения. Этот вид СФП прекрасно развивает подвижность в тазобедренном суставе, силу стопы, гибкость и координацию. Вот упражнения, которые вам, скорее всего, понадобятся.

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

Десятикилометровый кросс в олимпийском триатлоне требует в основном участия медленных и быстрых окислительных волокон. Поэтому и силовая работа должна быть

нацелена на развитие силы именно в этих типах мышц. Для этого следует выбирать такое сопротивление/вес отягощения, чтобы можно было делать упражнение 60–90 сек. в статодинамическом режиме. Примеры упражнений:

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

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

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

Тактическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы и т.п. По мере освоения простейших тактических приемов тренировочные задания усложняются.

На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков триатлет должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия проведения соревнований). Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приемов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. И хотя такой анализ не гарантирует защиты от неожиданных действий соперника, предварительная разработка тактического плана на выступление в конкретных соревнованиях и специальная подготовка к ним, с учетом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности триатлета.

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

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

Планы инструкторской и судейской практики

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

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

Для воспитания начальных инструкторских навыков спортсмены поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У спортсменов необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать то или иное упражнение из пройденного материала. Для этого тренер-преподаватель должен давать специальные задания отдельным занимающимся по

наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу тренеру-преподавателю необходимо проводить планово и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех спортсменов группы.

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

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

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

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

Таблица 8. План мероприятий по судейской и инструкторской практике

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная 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.	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	В течение года

		процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
1.3.	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	В течение года
1.4.	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	В течение года

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

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

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

 выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

 прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;

 определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

 медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки обучающихся: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. Начиная с этапа спортивной специализации, УМО проводится не менее двух раз в год (апрель, сентябрь). УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена. Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

Текущие медицинские наблюдения (ТМН) за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам. В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы – ортостатическая проба; сердечно-сосудистой системы - ЭКГ и ЭКГ с нагрузкой, проба Летунова, контроль ЧСС и АД; опорно-двигательного аппарата – оценка динамического стереотипа, динамометрия; функция внешнего дыхания – спирометрия, дыхательные пробы. При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи. При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы. При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

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

3.3. Система спортивного отбора

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

1) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

2) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта триатлон;

3) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3.4. Кадровое обеспечение

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).
2. 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 учётом специфики вида спорта «триатлон», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).
3. Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

3.5. Материально-техническое обеспечение и инфраструктура

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 базой и (или) объектом инфраструктуры):

- 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);

- 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.

Таблица 9. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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,	комплект	4

	спреи, щетки)		
25.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
26.	Тормоз ободной	комплект	1
27.	Тормозные колодки	комплект	20
28.	Тросы и рубашки переключения	комплект	100
29.	Цепи с кассетой	комплект	20
30.	Чашки рулевые	комплект	10
31.	Шатуны разных размеров	комплект	1
32.	Эксцентрик	штук	10

Таблица 10. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		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

Таблица 11. 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 обучающ	-	-	1	1	1	1	1	1

			егося								
2.	Велоперчатки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Велорубашка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Велотрусы	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
5.	Велотуфли	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Велошлем	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	2	2	2
7.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Обувь для бассейна	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
13.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
14.	Плавки (для мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
18.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

3.6. Рекомендации по проведению тренировочных мероприятий

Для лиц, проходящих спортивную подготовку в БУ ДО города Омска «СШОР «ЦЛС» при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия,

являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным мероприятиям.

Таблица 12. Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
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					
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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные	-	До 60 суток		

	мероприятия		

3.7 Антидопинговые мероприятия

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в триатлоне в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

− разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов;

− подготовка методических материалов для тренеров-преподавателей по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;

− назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;

Инструктора-методисты и специалисты Учреждения, осуществляющих спортивную подготовку, должны осуществляют ознакомление спортсменов и тренеров-преподавателей с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык. Кодекса ВАДА. Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объёме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство Учреждения, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить со спортсменами, тренерами-преподавателями и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

План антидопинговых мероприятий включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий организации с указанием:

− места и сроков проведения мероприятия;

− темой мероприятия (лекции, беседы);

− плановой численностью присутствующих на мероприятии спортсменов и тренеров-преподавателей;

− ответственного лица за проведение мероприятия и докладчика (лектора).

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Контрольные требования к результатам прохождения Программы

Регулярный контроль эффективности тренировочного процесса многолетней подготовки триатлетов наряду с планированием, является важной функцией управления. Критерием оценки эффективности подготовки служит выполнение спортсменами нормативных требований по этапам и годам обучения и уровень их спортивных результатов. Основные мероприятия по обеспечению контроля подготовки предполагают учет количественных показателей тренировочного процесса и осуществляются с целью оценки динамики физического развития, адекватности тренировочных нагрузок возможностям организма спортсменов. Важной составляющей является контроль показателей тренировочных нагрузок и анализ соревновательной деятельности.

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

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

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

Оценка результатов освоения Программы

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

Сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе 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.

При наличии объективных и уважительных (документально подтвержденных) причин, негативно сказавшихся на итогах аттестации (не прохождение Программы в полном объеме по причине продолжительной болезни обучающегося, получения им травм, прохождения периода реабилитации/восстановления при наличии медицинского заключения, издание федеральных, региональных, местных нормативных правовых актов, оказывающих негативное влияние на организацию и осуществление учебно-тренировочного процесса и соревновательную деятельность и др.) по ходатайству

тренера-преподавателя обучающегося и на основании оформленного решения тренерского совета СШОР обучающимся может быть предоставлена возможность:

- повторной аттестации с отложенным сроком не более одного месяца;
- перевода на следующий этап спортивной подготовки при наличии спортивного результата, показанного на официальных спортивных соревнованиях в течение отчетного года, и превышающего уровень спортивной квалификации, установленный для года соответствующего этапа, не менее чем на один спортивный разряд.
- повторного прохождения обучения на соответствующем этапе спортивной подготовки, но не более одного года, при следующих условиях: отсутствие пропусков учебно-тренировочных занятий без уважительных причин, активное участие в мероприятиях Учреждения, спортивных соревнованиях школы.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки по триатлону на каждом этапе обучения представлены в таблицах 13-16.

Таблица 13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки					
Бег 30 метров	С	не более		не более	
		6.9	7.1	6.2	6.4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
		7	4	10	5
Бег 1000 метров	мин, с	не более		не более	
		7.10	7.35	6.10	6.30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		110	105	130	120
II. Нормативы специальной физической подготовки					
Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
		5	6	8	7
Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	См	не более		не более	
		-	-	70	65
Плавание 100 м	мин, с	не более		не более	
		-	-	2.00	2.10

Таблица 14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 60 метров	с	не более	
		10,9	11,3
Бег 2000 метров	мин, с	не более	
		10.2	12.1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		13	7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		150	135
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Плавание 200 м	мин, с	не более	
		3.50	4.10
Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
		65	60
III. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 15. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 60 метров	с	не более	
		9,6	10,6
Бег на 2000 метров	мин, с	не более	
		8.00	9.00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		24	10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		190	160
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Плавание 300 м	мин, с	не более	
		4.30	4.50
Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
		65	60
III. Уровень спортивной квалификации			

Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»

Таблица 16. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		мальчики	девочки
I. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 60 метров	с	не более	
		8,8	10,1
Бег на 2000 метров	мин, с	не более	
		6.4	7.4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		31	11
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		210	170
II. Нормативы специальной физической подготовки			
Плавание 300 м	мин, с	не более	
		3.55	4.10
Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
		65	60
III. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «Мастер спорта России»			

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Ашмарин, Б. А.Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры / Б. А. Ашмарин. - М. : Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.
2. Белоцерковский, З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. — М.: Советский спорт, 2004.
3. Браунли, А., Браунли, Дж., Фордайс, Т.: Плыть, ехать, бежать. Путь к олимпийскому пьедесталу в триатлоне. Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2014.
4. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте : монография / Ю. В. Верхошанский. - 3-е изд. - М. : Сов. спорт, 2013. - 216 с.
5. Волков, Н. И., Несен, Э. Н., Осипенко, А. А., Корсун, С. К. Биохимия мышечной деятельности. — Киев: Олимпийская литература, 2000.
6. Гольберг, Н. Д., Дондуковская, Г. Г. Питание юных спортсменов. — М.:Советский спорт, 2007.
7. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб. [и др.] : Питер, 2017. - 352 с.
8. Иорданская ,Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов. — М.: Советский спорт, 2006.
9. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография / В. Б. Иссурин. - М. : Сов. спорт, 2010. - 288 с.
10. Клайон, Джекобсон: Анатомия триатлона. – М.: Попурри, 2013 г.
11. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: 4-е изд., испр. и. доп. / Л. П. Матвеев. — Санкт-Петербург: «Лань», 2005. — 384 с.
12. Мякинченко, Е. Б., Селуянов, В. Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. — М.: ТВТ-Дивизон, 2009.
13. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. — М.: Астрель, 2002.
14. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки : монография / Н. Г. Озолин. - стер. изд. - М. : АльянС, 2017. - 480 с.
15. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. - Киев : Олимп. лит., 2013. - 624 с.
16. Попов, Д. В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне / Д. В. Попов, А. А. Грушин, О. Л. Виноградова. - М. : Сов. спорт, 2014. - 78 с.
17. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях"
18. Приказ Министерства спорта РФ от 2 ноября 2022 г. № 906 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»
19. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
20. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

21. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.317214 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).

22. Слимейкер, Р., Брайнинг, Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость. — М.: Тулома, 2008.

23. Таормина, Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов. – М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2013.

24. Фарбей, В. В. Лыжный спорт : учеб для вузов / В. В. Фарбей, Г. В. Скорохватова, В. Вад ; под общ. ред. В. В. Фарбея, Г. В. Скорохватовой. – Санкт-Петербург : изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2004. – 527 с.

25. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

26. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

27. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Библиотека международной спортивной информации: http://bmsi.ru/
2. Европейский союз триатлонистов: официальный интернет-сайт europe.triathlon.org
3. Международный союз триатлонистов: официальный интернет-сайт http://www.triathlon.org/
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/)
5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (littp://www. minsport.gov.ru/)
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/)
7. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (http://www.flgr.ru/).
8. Федерация триатлона России: официальный интернет-сайт http://www.ftr.org.ru/