

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРИКАЗ

26 декабря 2023 г.

№ 562

Об учебной программе
по триатлону

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по триатлону (прилагается).
2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по велосипедному и ледовым видам спорта» (Д.Л.Толкачѳв), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по триатлону в учебно-тренировочном процессе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.
4. Настоящий приказ вступает в силу после его подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО
Приказ Министра спорта
и туризма Республики Беларусь
26.12.2023 № 562

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по триатлону

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая учебная программа по триатлону для специализированных учебно-спортивных учреждений (далее – СУСУ), училищ олимпийского резерва (далее – УОР), суворовских училищ (далее – Программа) разработана на основании Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 года № 70, с учетом передового опыта работы с юными спортсменами, результатов научных исследований и тенденций развития триатлона, как вида спорта. Программа сопряжена с нормативными правовыми актами Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь, Министерства финансов Республики Беларусь, Министерства обороны Республики Беларусь и Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов-учащихся СУСУ и УОР (далее, если не установлено иное, – спортсмен) в триатлоне на весь многолетний период учебно-тренировочного процесса – этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). В ней предусмотрена последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Вид спорта «Триатлон» включает в себя три дисциплины, каждая из которых, по своей сути, является отдельным видом спорта: плавание, велосипедный спорт, бег.

«Триатлон» – комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из этапов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины. Триатлон как вид спорта способствует гармоничному развитию личности, проявлению человеком всех своих физических возможностей.

Соревнования по триатлону проводятся в следующих спортивных дисциплинах в соответствии с реестром видов спорта Республики Беларусь:

триатлон (плавание + велогонка + бег):

триатлон - спринт; триатлон - суперспринт; триатлон - эстафета (3 чел.); триатлон - эстафета (2 м + 2 ж); триатлон - длинная дистанция; триатлон - средняя дистанция; триатлон - зимний: бег + гонка на горном велосипеде + лыжная гонка; триатлон - зимний - эстафета (3 чел.);

дуатлон (бег + велогонка + бег): дуатлон - спринт; дуатлон - эстафета (3 чел.);

акватлон (бег + плавание + бег или плавание + бег);

триатлон-кросс (плавание + гонка на горном велосипеде + кросс).

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований.

Соревнования проводятся по следующим возрастным категориям:

- юноши, девушки (13-14 лет);
- юноши, девушки (15-17 лет);
- юниоры, юниорки (16-19 лет);
- U-23 (18-23 лет);
- мужчины, женщины.

Плавательный этап.

Спортсмены могут использовать любой стиль плавания для передвижения по воде. Они так же могут идти в воде или плыть. Разрешается отталкиваться от земли в начале и в конце каждого плавательного круга. Спортсмены обязаны следовать предписанному маршруту плавания. Спортсменам разрешается стоять на дне или отдыхать, держась за неподвижный предмет, такой как буй или неподвижная лодка. В экстренных случаях, спортсмену следует поднять над головой руку и позвать на помощь. В случае, если спортсмену помощь оказана официально, он обязан прекратить соревнование. В зависимости от длины дистанции и температуры может быть разрешено использование гидрокостюмов. Дистанция по плаванию может быть укорочена или даже отменена в соответствии с правилами соревнований по виду спорта триатлон.

Этап велогонки.

Спортсмену не разрешается:

- Блокировать других спортсменов;
- Находиться в этапе велогонки без соответствующей экипировки;
- Продвигаться вперед без велосипеда;
- Использовать велосипед отличный от представленного для контроля.

Опасное поведение:

- Спортсмены должны соблюдать правила дорожного движения во время проведения мероприятия за исключением случаев, когда технический делегат дал другие инструкции;

- Спортсмен, вышедший за пределы трассы по причинам безопасности, должны вернуться на неё без получения какого-либо преимущества. В

противном случае, спортсмен наказывается штрафным временем, которое надо отбыть в транзитной зоне (для участников возрастных групп) или в штрафной зоне бегового этапа (для остальных категорий).

Беговой этап.

Длина беговой дистанции варьируется в зависимости от возраста и пола участников и может быть от 750 м (в командной эстафете младших возрастов) до марафонской дистанции.

Спортсмен обязан:

- Бежать или идти;
- Носить официальный стартовый номер;
- Не ползти;
- Не бежать с голым торсом;
- Не бежать в шлеме;
- Не использовать столбы, деревья и другие фиксированные элементы для помощи при манёврах на траектории движения;
- Не сопровождаться на дистанции членами команды, менеджерами команды или другими лидерами, задающими темп бега;
- Не бежать вместе с другими спортсменами, которые опережают на один или несколько кругов (это распространяется на «мужчин», «женщин», «юниоров», «юниорок», «юношей», «девушек»).

Отдельные дисциплины триатлона:

Триатлон в закрытом помещении

Триатлон в закрытом помещении состоит из этапов плавания, велогонки и бега, которые проводятся в закрытом помещении таком, как спортивный павильон, который имеет плавательный бассейн, велотрек и беговую дорожку.

Плавание: на плавательную дорожку 2,5 метра шириной допускаются два спортсмена.

Транзитная зона: после плавания должен быть временной интервал «нейтрализации» в 10 секунд, который обязателен для всех участников. Целью этого периода является вытирание полотенцем излишков воды с тела спортсмена.

Вода на дорожке делает ее очень скользкой и опасной для всех спортсменов. Несоблюдение этого правила должно приводить к дисквалификации.

Велогонка: круговые спортсмены не снимаются с гонки; Допускается драфтинг со спортсменами, проходящими различные круги.

Соревнования по триатлону на среднюю и длинную дистанции.

Медицинская помощь, питание и прием жидкостей разрешены на пунктах организаторов соревнований или в тренерских зонах. Всякая другая внешняя помощь запрещается.

Дистанции: гоночная трасса должна быть достаточно холмистой и иметь технические аспекты, вызывающие затруднения. 5% отклонение по длине дистанции для велотрассы допускается при условии, что оно утверждено.

Штрафные санкции: 5-минутный штраф должен налагаться за нарушение правила драфтинга, который должен исполняться в следующей штрафной зоне. Если спортсмен получает 3 штрафа за драфтинг, он должен быть дисквалифицирован.

Тренерские зоны: тренерам выделяются обозначенные зоны, доступные на этапах велогонки и бега, чтобы поддерживать спортсменов собственным питанием и напитками.

Транзитная зона: в транзитной зоне персонал оргкомитета могут помогать спортсменам в получении и размещении своих велосипедов и выдаче их снаряжения. Данное сервисное обслуживание должно быть равным для всех спортсменов. Спортсменам разрешается заменять стартовый костюм в транзитной зоне. Если спортсмену необходимо обнажиться, это действие необходимо выполнить внутри палатки, обеспечиваемой для этой цели оргкомитетом гонки. Вся униформа, используемая спортсменом, должна соответствовать Правилам вида спорта триатлон.

Стартовые костюмы (униформа):

Разрешается молния спереди. Застежка-молния может быть расстегнута до конца грудины во время соревнований, за исключением последних 200 метров пробега, когда ее необходимо застегнуть.

Командные соревнования и эстафетные гонки.

Виды командных соревнований:

- Триатлон – 3 чел. одного пола/4 чел. смешанная эстафета (2м + 2ж)
- Триатлон длинная дистанция – со сложением 3-х лучших результатов по времени
- Дуатлон – 3 чел. одного пола/4 чел. смешанная эстафета (2м + 2ж)
- Триатлон – зимний – 3 чел. одного пола/4 чел. смешанная эстафета (2м + 2ж)
- Триатлон – кросс – 3 чел. одного пола/4 чел. смешанная эстафета (2м + 2ж)

Определения

Смешанная эстафета: Команда состоит из 4 спортсменов: 2-х мужчин и 2-х женщин, которые соревнуются в следующем порядке: женщина, мужчина, женщина, мужчина. Это действительно для триатлона, дуатлона, кросс-дуатлона и зимнего триатлона. Итоговое время команды начинается со старта первого члена команды и заканчивается с финишем четвертого спортсмена. Время отсчитывается непрерывно и отсчёт времени не прерывается между спортсменами. Эстафета из 3-х спортсменов: Команда состоит из 3-х спортсменов одного пола. Это действительно для триатлона, кросс-триатлона, дуатлона, кросс-дуатлона и зимнего триатлона. Итоговое время команды начинается со старта первого члена команды и заканчивается с финишем четвертого спортсмена. Время отсчитывается непрерывно и отсчёт времени не прерывается между спортсменами.

Командные соревнования, основанные на индивидуальных результатах: Итоговое время команды, является результатом сложения 3-х лучших результатов

по времени спортсменов одной команды и одного пола. В случае равенства результатов время, показанное третьим членом команды, должно определить результат всей команды. Применяются основные положения Правил по виду спорта триатлон. Минимальный возраст равен 15 годам.

Передача эстафеты.

Передача эстафеты от одного члена команды другому должна проводиться внутри зоны передачи, длина которой равна 15 метров. Передача выполняется прибывающим спортсменом путем контакта его руки и тела стартующего спортсмена внутри зоны передачи эстафеты. Если передача эстафеты происходит непреднамеренно вне зоны передачи, команда должна получить штрафные 10 секунд, которые должны отбываться в штрафной зоне. Если передача эстафеты была сделана преднамеренно вне зоны передачи эстафеты, команда должна быть дисквалифицирована. Если передача эстафеты не выполнена, команда должна быть дисквалифицирована. До момента передачи эстафеты спортсмены должны ожидать в зоне накопления до тех пор, пока судья не разрешит им войти в зону передачи эстафеты.

Зимний триатлон: может проводиться в двух различных форматах:

- Бег, велогонка на горном велосипеде и лыжная гонка, называется зимним триатлоном;
- Бег на снегоступах, бег на коньках и лыжная гонка, называется S3 зимним триатлоном.

Все этапы гонки предпочтительно проводить на снегу или льду. Беговой и велосипедный этапы также могут проводиться и на других поверхностях.

Беговой этап: беговая обувь являются обязательной на беговом этапе. Это правило не применяется к спортсменам возрастных групп. Разрешается использовать беговую обувь с шипами.

Велогонка МТВ: минимальный размер шин составляет 26 x 1,5 дюйма, что подразумевает, что наименьшая ширина шины не может быть меньше 40 мм. Переднее и заднее колесо могут иметь разный диаметр. Велогонка на соревнованиях по зимнему триатлону проводится на трассах по пересеченной местности, а также может быть проведена на обычных дорогах;

Спортсменам разрешается толкать и нести велосипеды. Драфтинг разрешается. По требованиям безопасности может быть запрещен обгон других спортсменов перед входом в транзитную зону. Круговые спортсмены не снимаются с гонки. Ремонт велосипедов во время гонки может выполняться только собственными силами самого спортсмена, разрешается пользование только инструментом имеющимся с собой. Обязательно использование велосипедной обуви на этапе велогонки. Данное правило не применяется к спортсменам возрастных групп. Шипованные шины разрешаются при условии, что шипы короче 5 мм, измеренные от поверхности шины. Разрешены традиционные велосипедные МТВ рули. Концы труб должны иметь заглушки.

Лыжная гонка:

Тестирование снаряжения (лыж) разрешается до гонки на специально обозначенной лыжне или на гоночной трассе при условии объявления этого судьями. Спортсмены не могут сопровождаться членами команды, тренерами, представителями или другими лидерами на трассе во время гонки. Разрешена замена одной лыжи и обеих лыжных палок;

Спортсмены могут передвигаться на лыжах, используя предпочитаемый ими способ передвижения. Конкретные участки трассы могут иметь ограничения, на них обязательно использование классического стиля или одновременного бесшажного хода. Ношение велосипедного шлема на сегменте лыжной гонки не разрешается. Однако из-за влияния холодных температур на подвижность, ношение шлема может быть санкционировано технической документацией;

Как только догоняющий спортсмен попросил уступить лыжню, обгоняемый спортсмен должен как можно скорее отойти в сторону. На финишной прямой (30 -50 м) свободный стиль может быть запрещен. На специально подготовленных классических лыжнях одновременный бесшажный ход может быть обязательным. Это положение объявляется на брифинге спортсменов. Спортсмены не должны снимать лыжи, ближе 10 м от финишной линии. Последняя проверка лыж проходит после этой линии;

Лыжные ботинки являются обязательными для этапа лыжной гонки. Это правило может не применяться для спортсменов возрастных групп.

Бег на снегоступах:

Полную дистанцию участникам необходимо преодолеть на снегоступах, надетых на ноги. Спортсменам не разрешается менять ни один из снегоступов. Снегоступы должны быть как минимум 18 см (7 дюймов) в ширину и 51 см (20 дюймов) в длину, и иметь минимальную полезную поверхность 774 квадратных сантиметра (120 квадратных дюймов). После запроса на обгон, сделанного догоняющим спортсменом, обгоняемый спортсмен должен как можно скорее отойти в сторону.

Конькобежный этап:

Разрешены все типы коньков, включая озерные коньки (Nordicblades). Спортсменам не разрешается замена ни одного конька. После запроса на обгон, сделанного догоняющим спортсменом, обгоняемый спортсмен должен как можно скорее отойти в сторону. Спортсмены должны носить шлем.

Транзитная зона:

Передвижение на лыжах или велосипеде внутри транзитной зоны запрещается. Участники соревнований должны надевать и снимать свои снегоступы и коньки внутри транзитной зоны на отведенном им месте. Если предоставляется «Зона смены лезвий» спортсмены могут выбрать ее, чтобы прикрепить лезвия там. В транзитной зоне судьи могут ассистировать спортсменам в получении и размещении их велосипедов и выдаче их снаряжения. Этот сервис должен быть равным для всех спортсменов. Все спортсмены должны быть в надежно застегнутом и

правильно надетом шлеме, с момента снятия велосипеда со стойки или надевания коньков до тех пор, пока они не поставили велосипед в стойку после завершения велогонки

или не сняли коньки. «Зона смены лезвий» может быть организована около кромки льда. Зона сброса мусора размещается после «линии постановки на лыжи»,

там спортсмены могут сбрасывать защитные приспособления для лыжных ботинок.

Тренерская зона: Тренерам отводится определенное место (Тренерская зона)

на велосипедном и лыжном этапах, чтобы подавать спортсменам их собственную пищу и напитки.

Определение финиша: Спортсмен считается «финишировавшим» в момент, когда носок его переднего лыжного ботинка пересекает вертикальную линию, идущую от передней кромки финишной линии.

Погодные условия: гонка должна быть отменена, когда температура воздуха опускается ниже -18°C .

Кросс-триатлон: Кроссовый триатлон состоит из плавания, велогонки на горном велосипеде (МТВ) и бега по пересеченной местности.

Дистанции: Требования к трассе: она должна быть холмистой и иметь сложные технические аспекты. Предел допустимого отклонения длины дистанции велогонки -5% , если это одобрено технической документацией.

Этап велогонки МТВ: Максимальный диаметр шины для МТВ составляет 29 дюймов. Минимальный размер в поперечном сечении равен 1,5 дюйма. Передние и задние колёса могут иметь разный диаметр. Разрешены шипованные шины и шины без протектора (слики). Спортсменам разрешается толкать и нести велосипеды. Драфтинг разрешается. По требованиям безопасности может быть запрещен обгон других спортсменов перед входом в транзитную зону. Круговые участники не снимаются с гонки. Рулевые насадки запрещены. Традиционные шоссейные рули запрещены. Традиционные велосипедные МТВ рули разрешены. Концы труб должны иметь заглушки.

Беговой этап: Шипованные туфли разрешены.

На Олимпийских играх разыгрывается 3 (три) комплекта наград: 2 (два) комплекта в индивидуальных дисциплинах среди мужчин и женщин и 1 (один) комплект в смешанной командной эстафете (2 мужчины + 2 женщины).

Практика работы СУСУ и УОР, анализ их деятельности показывают, что спортивное мастерство тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе специализации. Современная подготовка спортивного резерва осуществляется

на основе следующих основных методических положений:

– реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь по подготовке спортивного резерва, подготовке

стажерского и резервного составов команды Республики Беларусь по триатлону;

- развитие материально-технической базы СУСУ для обеспечения его деятельности по организации подготовки спортивного резерва;

- отбор перспективных в спорте высших достижений спортсменов и передача

в другие СУСУ и УОР, ведущие подготовку в национальную и сборные команды Республики Беларусь по триатлону;

- физическая подготовка, укрепление здоровья учащихся через занятия физическими упражнениями и триатлоном, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной

и психологической нагрузки;

- популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Современный уровень спортивных достижений требует строгой организации целенаправленной многолетней подготовки одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, постоянного поиска более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Программой определены этапы многолетней подготовки в триатлоне, структура и основные положения работы СУСУ и УОР, содержание материала занятий

по группам и годам обучения, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Настоящая программа является основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебного процесса в триатлоне в СУСУ и УОР Республики Беларусь независимо от ведомственной принадлежности.

В исключительных случаях в соответствии с конкретными условиями работы СУСУ и УОР (климатические условия, наличие материальной базы и др.) руководство и тренерский, и (или) педагогический совет СУСУ и УОР могут вносить частные изменения в содержание Программы с согласия учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность.

При разработке настоящей Программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы специализированных СУСУ и УОР.

Принятые в программе сокращения и символы:

НП – учебная группа начальной подготовки;

УТ – учебно-тренировочная учебная группа;

СПС – учебная группа спортивного совершенствования;

ВСМ – учебная группа высшего спортивного мастерства;

> – более того;

< – менее того;

ОФП – общая физическая подготовка;

СФП – специальная физическая подготовка;

ОРУ – общеразвивающие упражнения;
АД – артериальное давление;
ЧСС, Р – уд. в мин. – частота сердечных сокращений, пульс – ударов в минуту;
МТВ – маунтинбайк – горный велосипед;
ЧП – частота педалирования;
СУСУ – специализированное учебно-спортивное учреждение;
УОР – училище олимпийского резерва;
УТЗ – учебно-тренировочные занятия;
УТП – учебно-тренировочный процесс;
ФТП (ФТР) – функциональная пороговая мощность;
МПК – максимальное потребление кислорода;
ПАНО – порог анаэробного обмена.

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРИАТЛОНЕ

Имеющийся многолетний опыт работы СУСУ и УОР свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава эти учреждения являются отличными базами для привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных спортсменов, главная цель которых – победы на соревнованиях самого высокого уровня: чемпионатах и первенствах Европы и мира, Кубках мира, Олимпийских играх.

СУСУ и УОР в соответствии с целями деятельности осуществляют:

- реализацию государственных программ развития физической культуры и спорта и мероприятий по их выполнению;
- реализацию государственных программ развития образования и мероприятий по их выполнению;
- организацию, обеспечение и проведение учебно-тренировочного процесса спортсменов на основе учебной программы по триатлону, контроль за его выполнением, анализ его результатов, динамики роста индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов, уровня освоения основ техники вида спорта;
- обучение учащихся на уровнях общего среднего и среднего специального образования по соответствующим образовательным программам;
- развитие материально-технической базы для качественного обеспечения образовательного, учебно-тренировочного процессов, создание надлежащих условий в соответствии с установленными санитарными нормами, правилами и гигиеническими нормативами;
- организацию и обеспечение подготовки национальных и сборных команд Республики Беларусь по триатлону, организацию и проведение спортивных мероприятий;
- участие в областных, республиканских и международных спортивных мероприятиях согласно календарному плану учреждения, утвержденному в установленном порядке;
- разработку и утверждение учебных планов, обеспечение спортивной подготовки спортсменов на всех этапах обучения и контроль за их выполнением;
- совместно с заинтересованными организациями научно-методическое и медицинское обеспечение отбора и подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- иные полномочия, предусмотренные законодательством.

§ 1.1. Этапы многолетней подготовки и их задачи

Структура системы многолетней подготовки представлена в таблице 1.

Таблица 1. Структура системы многолетней подготовки

Этап	Отбора и начальной подготовки	Специализированной подготовки		Достижений высшего спортивного мастерства
		период начальной специализации	период углубленной специализации	
Группы	НП до 3 лет	УТ до 7 лет	СПС до 6 лет	ВСМ до 5 лет ВСМ (НК, СК) ВСМ (участники/призеры ОИ, ЧМ, ЧЕ, ЕИ, ПМ, ПЕ, ЮОИ, ЕЮОФ)
Возраст	8-11	11-17	16-21	16 и старше

Первый этап – отбора и начальной подготовки.

Задачи этапа: выявление задатков и способностей детей, укрепление здоровья

и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники плавания, бега и езды на велосипеде; воспитание дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям триатлоном, обучение навыкам гигиены и самоконтроля.

Второй этап – специализированной подготовки, который включает в себя период начальной и углубленной специализации.

Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовка; развитие специальных физических качеств; освоение техники плавания, бега и езды на велосипеде; воспитание волевых качеств, смелости и решительности; изучение правил дорожного движения и правил проведения соревнований

по акватлону, триатлону и дуатлону; развитие общей (базовой) выносливости; освоение начальной специализированной подготовки в триатлоне; участие спортсменов в различных соревнованиях по плаванию, бегу, акватлону, триатлону и дуатлону.

Задачи периода углубленной специализированной подготовки: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; повышение уровня плавательной, беговой и велосипедной подготовленности; освоение техники и тактики соревновательной деятельности в дуатлоне и триатлоне; участие в различных соревнованиях по плаванию, бегу, велоспорту и триатлону.

Третий этап – достижения высшего спортивного мастерства – предполагает достижение максимальных результатов. Задачи этапа: укрепление здоровья

и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; максимальная реализация индивидуальных возможностей; овладение знаниями и умением использования всего арсенала традиционных и нетрадиционных средств для повышения подготовленности.

§ 1.2. Нормативы учебной нагрузки и наполняемости учебных групп

На этап начальной подготовки зачисляются мальчики и девочки из числа желающих заниматься триатлоном и не имеющие противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. Перевод спортсменов-учащихся по годам начального этапа спортивной подготовки осуществляется при условии удовлетворительного выполнения ими контрольно-переводных нормативов по виду спорта.

На учебно-тренировочный этап спортивной подготовки переводятся спортсмены-учащиеся, прошедшие, как правило, спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее года при выполнении ими контрольно-переводных нормативов по виду спорта и наличии спортивного разряда.

На этап спортивного совершенствования переводятся спортсмены-учащиеся, прошедшие спортивную подготовку, как правило, не менее двух лет на учебно-тренировочном этапе при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по виду спорта, выступления на спортивных соревнованиях, а также выполнения норм и требований, установленных Единой спортивной классификацией Республики Беларусь, для присвоения спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» в год перевода или год, предшествующий переводу.

На этап высшего спортивного мастерства переводятся спортсмены-учащиеся, прошедшие спортивную подготовку, как правило, не менее двух лет на этапе спортивного совершенствования при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по виду спорта, выступления на спортивных соревнованиях, а также выполнения норм и требований, установленных Единой спортивной классификацией Республики Беларусь, для присвоения спортивного звания «Мастер спорта Республики Беларусь» в год перевода или год, предшествующий переводу.

Количество спортсменов в группах определяется нормативными требованиями, при этом учитываются особенности вида спорта и возможности СУСУ с учетом соблюдения Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Структура и наполняемость учебных групп представлена в таблице 2.

Учебный план для этапов НП и УТ рассчитывается на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в СУСУ и на 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, проводимого в каникулярный период.

Для групп СПС и ВСМ учебный план может быть рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного занятия на этапе НП не должна превышать двух академических часов, УТ – трех академических часов, СПС – четырех академических часов, ВСМ – пяти академических часов.

При организации учебно-тренировочного процесса учебный год в спортивных учреждениях начинается:

- с 1 сентября – для детско-юношеских спортивных школ, в том числе детско-юношеских спортивных школ, включенных в структуру клубов по виду спорта в виде обособленного структурного подразделения, детско-юношеских спортивно-технических школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, в том числе специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, включенных в структуру клубов по виду спорта в виде обособленного структурного подразделения, специализированные детско-юношеские спортивно-технические школы, центров олимпийского резерва, укомплектованных группами НП, УТ, СПС, ВСМ, УОР;
- с 1 октября по 30 сентября – для центров олимпийского резерва, укомплектованных только учебными группами СПС и ВСМ;
- с 1 января по 31 декабря – для центров олимпийской подготовки, осуществляющих подготовку по видам спорта, включенным в программу летних Олимпийских (Паралимпийских, Дефлимпийских) игр.

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии

с утвержденными годовыми учебными планами и настоящей Программой.

Примерное распределение академических часов по видам подготовки в учебных группах в СУСУ и УОР представлено в (таблице 3).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные и оздоровительные мероприятия, педагогические тестирования, участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

СУСУ и УОР организуют и проводят в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, в свободное время воспитательную работу по плану, утвержденному руководителем.

Таблица 2. Требования к комплектованию учебных групп по триатлону

Учебная группа	Наполняемость учебной группы* (человек)	Режим работы тренера-преподавателя с учебными группами* (академ. часов в неделю)	Годовая учебная нагрузка за 46 недель или 52 недели (в случае отсут. спортивно-оздоровит. лагеря)* (академ. часов)	Учебная нагрузка в спортивно-оздоровит. лагере за 6 недель, согласно индив. планов подготовки* (академ. часов)	Всего за год, (академ. часов)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
НП 1 года обучения	8-13	6	276	36	312	умение проплыть 50 м
НП 2-3 года обучения	8-12	6	276	36	312	умение проплывать дистанцию 200 м
УТ 1 года обучения	7-11	9	414	54	468	юношеский разряд в плавании или беге
УТ 2 года обучения	6-10	12	552	72	624	III разряд в акватлоне, триатлоне, дуатлоне
УТ 3 года обучения	5-9	15	690	90	780	II разряд в акватлоне, триатлоне, дуатлоне
УТ 4-7 года обучения	4-8	18	828	108	936	I разряд в акватлоне, триатлоне, дуатлоне
СПС 1 года обучения	4-7	21	966	126	1092	КМС в акватлоне, триатлоне дуатлоне
СПС 2 года обучения	4-6	23	1058	138	1196	КМС в триатлоне
СПС 3-6 года обучения	4-6	26	1196	156	1352	МС, МСМК
ВСМ до 5 лет	3-5	30	1380	180	1560	МС, МСМК
ВСМ (НК, СК)	3-5	30	1380	180	1560	МС, МСМК
ВСМ (НК осн., уч. ОИ, ЧМ, ЧЕ, ЕИ, приз. ПМ, ПЕ, ЮОИ, ЕЮОФ)	3-5	32	1472	192	1664	МС, МСМК
ВСМ (приз. ОИ, ЧМ, ЧЕ, ЕИ)	2-4	32	1472	192	1664	МС, МСМК

* – регламентируется нормативными правовыми актами, утвержденными Министерством спорта и туризма Республики Беларусь

Таблица 3. Примерное распределение академических часов по видам подготовки в учебных группах в СУСУ и УОР

Содержание занятий	НП		УТ				СПС			ВСМ	
	Год обучения										
	1	2-3	1	2	3	4-7	1	2	3-6	до 5	НК
I. Теоретическая подготовка	7	9	12	15	16	20	21	23	26	17	17
II. Практическая подготовка	295	291	409	547	687	816	938	1028	1159	1312	1413
1. Общая физическая подготовка	116	106	126	160	167	170	180	190	200	208	220
2. Специальная физическая подготовка	179	185	283	387	520	646	758	838	959	1104	1193
плавательная подготовка	149	148	168	200	230	240	250	250	295	330	350
велосипедная подготовка	–	–	60	80	160	180	210	230	260	340	383
беговая подготовка	25	30	46	96	117	210	281	340	385	410	432
контрольные старты и соревнования	5	7	9	11	13	16	17	18	19	24	28
III. Психологическая, тактическая подготовка	10	12	18	25	35	50	85	96	116	183	183
IV Углубленное медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
VI. Инструкторская и судейская практика	–	–	-	3	3	4	5	4	5	6	6
VII. Ремонт инвентаря и оборудования	-	-	29	34	39	46	43	45	46	42	45
Итого часов:	312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

Специализированные учебно-спортивные учреждения совместно с общеобразовательными школами могут создавать специализированные по спорту классы с продленным днем обучения и углубленным учебно-тренировочным процессом.

Для подготовки команд и учащихся, допущенных к участию в республиканских и международных соревнованиях, специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва имеют право проводить учебно-тренировочные сборы до 12 дней к республиканским и до 18 дней к международным соревнованиям. Задачи учебно-тренировочных сборов определяются тренерским советом. Планы сборов утверждаются директором специализированного учебно-спортивного учреждения или училища олимпийского резерва.

Специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва, в соответствии с утвержденным календарным планом спортивных мероприятий, могут проводить внутришкольные и открытые первенства, матчевые встречи, турниры и другие соревнования, а также спортивно-оздоровительные лагеря.

Специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва могут направлять на учебно-тренировочные сборы центров олимпийской подготовки и школ высшего спортивного мастерства в качестве переменного контингента учащихся, включенных в число членов, стажеров и резерва национальной команды, и их личных тренеров. Спортсмены-инструкторы штатной национальной команды могут оставаться в списочных составах учебных групп учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва по решению Учредителя.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. С этой целью в настоящей программе приведены примерные план-схемы подготовки для каждого этапа обучения, значение которых состоит в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Схема построена на основе календарной линейки

с делением на месяцы и 52 недели, в результате чего все факторы в ней даны во взаимосвязи между собой и во времени. В целом план-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно - методическую концепцию подготовки контингента в триатлоне.

§ 1.3. Общая характеристика спортивной подготовки

Принципы подготовки

Учебно-тренировочный процесс в триатлоне проводится в соответствии с основными принципами педагогики физического воспитания: воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной направленности

и прикладности, научности, сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности, наглядности.

К важнейшим принципам спортивной подготовки следует отнести: направленность к высшим достижениям, углубленную специализацию, непрерывность тренировочного процесса, постепенность увеличения, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность процесса подготовки, единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Управление тренировочным процессом

Управление тренировочным процессом в триатлоне включает: определение индивидуальных функциональных особенностей и физических возможностей спортсмена; построение системы тренировки (планирование тренировочной нагрузки на год, месяц, неделю, на каждое занятие); контроль подготовленности спортсмена (врачебный контроль, самоконтроль, ведение спортивного дневника, тестирование общей и специальной подготовленности); внесение корректив в тренировочный процесс; участие спортсменов в соревнованиях.

Методы обучения и тренировки

Методы обучения и тренировки – это такие способы и приемы работы преподавателя, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение задач, поставленных в ходе учебно-тренировочного процесса. Все методы условно разделяются на три основные группы: словесные, наглядные и практические.

На разных этапах многолетней подготовки методы применяются в различных сочетаниях и соотношениях. В каждом конкретном случае эффективность применяемых методов определяют: 1) соответствие поставленным задачам и специфике средств, применяемых в обучении и тренировке; 2) возрастные и половые особенности спортсменов, их подготовленность, квалификация и стаж занятий; 3) условия для учебно-тренировочных занятий; 4) индивидуальные особенности тренера (личностные и профессиональные), составляющие особенности его работы.

К словесным методам, применяемым в тренировке триатлонистов, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

К наглядным методам, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен. Широко применяются вспомогательные средства демонстрации – учебные фильмы и видеофильмы.

Практические методы могут быть условно разделены на две основные группы: 1) методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта (подводящие, имитационные упражнения); 2) методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств (непрерывный, интервальный, игровой и соревновательный методы тренировки).

Объем тренировочных нагрузок

По характеру нагрузки подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические, локальные, частичные и глобальные;

по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные), большие

(предельные); по направленности – развивающие отдельные двигательные способности (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость) или комплексной направленности.

Объем тренировочных нагрузок в триатлоне измеряется количеством работы в часах, километрах, а также количеством тренировочных дней и занятий, контрольных испытаний и стартов, количеством соревнований (табл. 4).

Таблица 4. Объем тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки триатлонистов

Параметры нагрузки	Этапы подготовки			
	начальной подготовки	начальной специализации	углубленной специализации	достижения высшего спортивного мастерства
Продолжительность соревновательного периода, мес.	–	3-5	5-6	7-8
Количество тренировок				
в неделю	4-6	6-12	12-16	12-16
в день (не менее)	1	1-2	2-3	2-3
Общий объем подготовки, км				
плавательной	до 350	400-800	800-1000	1000-1200
беговой	800-1000	1100-1400	1500-1900	2000-2500
велосипедной	–	2500-5000	6000-9000	10000-12000

Большое практическое значение для тренера имеет классификация нагрузок по воздействию на функции энергообеспечения и пластического обмена организма (табл. 5).

Таблица 5. Классификация тренировочных нагрузок по их воздействию на функции энергообеспечения

Зоны нагрузок	Направленность тренировочного воздействия	Основной источник энергообеспечения	Подзоны нагрузок	Предельная длительность одной «порции» непрерывной работы	ЧСС уд/мин
I	Аэробная на уровне аэробного порога	Липиды		120 мин и более	110-130
II	Аэробная на уровне анаэробного порога	Углеводы (аэробное окисление)		до 30 мин	130-150
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Углеводы (смешанное окисление)	A B	5-15 мин 4-8 мин	150-165 165-180

IV	Анаэробная гликолитическая	Углеводы (анаэробный гликолиз)	A	2-4 мин	180-200
			B	1-2 мин	180-210
			C	30-60 с	до макс
V	Анаэробная алактатная	Фосфогены		10-20 с	150-180

Структура тренировочного процесса

В системе подготовки спортсмена выделяют теорию и методику построения следующих структурных элементов:

- многолетней подготовки спортсмена как совокупности относительно самостоятельных и в то же время взаимосвязанных этапов;
- годичной подготовки, макроциклов и периодов подготовки;
- средних циклов (мезоциклов);
- малых циклов (микроциклов);
- отдельных тренировочных дней;
- тренировочных занятий и их частей.

В отдельном занятии, являющемся самостоятельной структурной единицей процесса подготовки, могут применяться различные средства, направленные на решение задач физической, технической, тактической, психической и интегральной подготовки. Создаются предпосылки для эффективного протекания адаптационных и восстановительных процессов в организме спортсмена.

Существующая структура занятия, которое состоит из подготовительной, основной и заключительной частей, определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В зависимости от характера поставленных задач выделяют следующие типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные и контрольные.

Микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены недельные микроциклы, которые хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся.

Различают следующие типы микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

Мезоцикл представляет собой относительно целостный этап тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6 недель. Наиболее популярны четырехнедельные мезоциклы. Следует различать втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные и соревновательные мезоциклы.

Макроцикл, как относительно самостоятельная структурная единица тренировочного процесса, содержит в методической последовательности все необходимые виды тренировочных и соревновательных воздействий и позволяет перевести спортсмена на новый уровень подготовленности к моменту главных соревнований на рассматриваемом отрезке времени. Макроцикл имеет свою соревновательную цель и полный набор целевых задач подготовки. Минимальная его продолжительность – 9-11 недель. Традиционно в пределах макроцикла принято

выделять этапы тренировки: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Значение различных сторон подготовки триатлонистов

Задачи технической подготовки: достижение должного уровня технического мастерства, освоение и совершенствование техники плавания на длинные дистанции, освоение техники езды на велосипеде, езды по пересеченной местности, освоение техники бега на длинные дистанции и др.

Задачи тактической подготовки: формирование способности вести спортивную борьбу с соперниками в зависимости от индивидуальных возможностей и соревновательных ситуаций, распределение сил при прохождении каждого этапа триатлона, использование сильных сторон подготовки спортсмена, использование спецодежды, специнвентаря, прием пищи во время прохождения дистанции, овладение техникой смены этапов (переодевание, подготовка экипировки,хождение транзитной зоны).

Основные направления психологической подготовки триатлонистов: формирование мотивации для достижения высокого спортивного результата, воспитание волевых качеств, регуляция психологической напряженности и формирование эмоциональной устойчивости, управление предстартовым состоянием.

Физическая подготовленность определяется уровнем развития силовых и скоростных способностей, общей и специальной выносливости, гибкости и координации движений.

§ 1.4. Планирование и учет

Учебно-тренировочный процесс в СУСУ и УОР планируется на основе настоящей программы и учебного плана.

В наличии у тренеров по триатлону, должны быть в наличии следующие документы: настоящая программа, план-конспект учебно-тренировочных занятий, журнал учета учебно-тренировочного процесса, а также перспективные и индивидуальные планы подготовки велосипедистов.

Перспективный план составляется на 4 года, начиная с этапа учебно-тренировочной группы 4-го года обучения, и должен включать следующие разделы:

- краткая характеристика спортивной подготовленности группы или спортсмена;
- цель и основные задачи многолетней тренировки на планируемый период времени;
- этапы подготовки и их продолжительность по годам;
- основные соревнования каждого из этапов;
- основные задачи и направленность по этапам, подбор и дозировка средств тренировки;
- распределение занятий и соревнований на каждом этапе;
- спортивно-технические показатели по годам;
- контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке и специальной физической подготовке;
- педагогический и врачебный контроль (сроки текущего и углубленного

- врачебного обследования);
- места занятий, оборудование, спортивный инвентарь.

Дополнительно к перспективному плану составляется годовой индивидуальный план, куда включаются задания по общефизической подготовке и специальной физической подготовке, технике, тактике велосипедного спорта и ликвидации имеющихся недостатков. В связи с этим, намечаются содержание, объем и интенсивность применяемых средств подготовки, устанавливаются контрольные нормативы и сроки их выполнения, намечаются календарные планы участия в соревнованиях и задания по уровню спортивных достижений.

Круглогодичная тренировка триатлониста характеризуется определенной цикличностью периодов, этапов и тренировочных занятий. Количество занятий и их продолжительность в недельном, месячном и годовом циклах зависит от периода и этапа подготовки, степени квалификации, специализации, возраста и пола занимающихся. Каждый годичный тренировочный цикл включает три периода.

Подготовительный период длится 4-5 месяцев (декабрь-март) и имеет два этапа: общая физическая подготовка (декабрь-январь) и специальная физическая подготовка (февраль-март). Этап общей физической подготовки создает предпосылки для достижения хорошей спортивной формы, главным образом за счет всесторонней физической подготовки занимающихся. Этап специальной физической подготовки решает задачи дальнейшего приобретения спортивной формы.

Соревновательный период длится 5-6 месяцев (апрель-сентябрь) и делится на два этапа: ранних стартов (апрель-май), в течение которого совершенствуются необходимые физические качества велосипедиста и основных соревнований (июнь-сентябрь), с увеличением физических нагрузок до максимальных и участием в соревнованиях.

Переходный период длится 1-1,5 месяца (октябрь-ноябрь); тренировочная нагрузка несколько снижается, увеличивается доля средств общей физической подготовки. Очень важно в данном периоде пройти углубленный медосмотр, тщательно проанализировать прошедший год и на этой основе разработать план следующего цикла тренировки.

Продолжительность периодов и этапов подготовки может колебаться в зависимости от календаря соревнований и местных климатических условий.

Для совершенствования и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса большое значение имеет дневник самоконтроля спортсмена, в котором фиксируется содержание тренировочных уроков, а также работа, выполняемая на специализированной зарядке или по дополнительному заданию тренера.

ГЛАВА 2 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- отбор талантливых спортсменов для занятий триатлоном;
- разносторонняя физическая подготовка;

- освоение техники видов спорта акватлона;
- укрепление здоровья средствами данного вида спорта.
В программу этапа начальной подготовки входят:
- обучение и освоение различных способов плавания, стартов и поворотов;
- освоение техники бега;
- разносторонняя подготовка в видах спорта акватлона с использованием игрового метода тренировки;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- изучение правил соревнований по акватлону;
- отбор талантливых спортсменов для дальнейших занятий акватлоном, триатлоном и дуатлоном.
- начальная подготовка для участия в соревнованиях по плаванию, бегу и акватлону.

Годовой объем работы на этапе отбора НП составляет 312 часов для групп 1-го года и свыше 1 года обучения. Тренировочные занятия, как правило, должны проводиться не менее 3 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать двух академических часов.

§ 2.1. Учебный план

Основой планирования на этапах НП является учебный план. Примерный учебный план для ДЮСШ и СДЮШОР по триатлону приведен в таблице 6.

Таблица 6. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий НП

Раздел подготовки	Количество часов	
	НП-1	НП 2-3
Теоретическая подготовка		
Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	1	1
История развития триатлона	1	1
Техника безопасности на занятиях, правила поведения на открытых водоемах	-	-
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	-	1
Влияние физических упражнений на организм занимающихся	-	1
Техника спортивных способов плавания	3	2
Организация и правила соревнований по акватлону	1	2
Итого часов:	7	9
Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка	116	106
Плавательная подготовка (освоение техники плавания, стартов, поворотов)	149	148

Беговая подготовка	25	30
Начальная тренировка в акватлоне	5	7
Контрольные испытания	10	12
Ремонт инвентаря и оборудования	-	-
Итого часов:	305	303
Всего часов:	312	312

§ 2.2. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в Республике Беларусь

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, правильного физического развития. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Разрядные нормы и требования по акватлону, дуатлону, триатлону.

История развития триатлона

Возникновение и развитие триатлона как вида спорта. Развитие триатлона в Республике Беларусь, в различных странах и городах. Значение и место триатлона в системе физического воспитания. Характеристика видов спорта триатлона.

Техника безопасности на занятиях

Правила техники безопасности проведения занятий на открытых водоемах. Требования к спортивной форме. Краткие сведения о спасательных средствах и их использовании. Оказание первой помощи при травмах.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Личная гигиена спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий. Гигиенические требования к построению и проведению занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий спортивный режим, режим работы и отдыха, режим питания перед соревнованиями, в период тренировки и соревнований. Назначение и роль белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Понятие о калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы триатлониста в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Энергетическая ценность, состав пищевых продуктов, режим питания и порядок приема пищи на дистанции. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы

пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Нервная система. Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий триатлоном. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Техника спортивных способов плавания

Понятие о технике плавания. Положение тела и головы пловца. Дыхание. Работа рук и ног. Согласование работы рук, ног и дыхания, плавание в координации.

Организация и правила соревнований по акватлону

Виды соревнований. Возрастные группы участников. Права и обязанности спортсменов. Требования к экипировке спортсмена. Правила проведения соревнований по этапам акватлона. Правила смены этапов. Разметка трассы. Оформление мест соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований.

§ 2.3. Практическая подготовка

Основные параметры тренировочной нагрузки в НП первого года обучения: 52 тренировочные недели в учебном году, 312 часов занятий по 4 часа в неделю. Общая физическая подготовка – 116 часов, плавательная, беговая и психологическая подготовка – 184 ч. В НП свыше 1 года обучения: 52 тренировочные недели в году, 312 часов занятий по 6 часов в неделю. Общая физическая подготовка – 106 часов, плавательная, беговая и психологическая подготовка – 190 часов.

§ 2.3.1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Строй, шеренга, фланг, ширина и глубина строя, дистанция, интервал. Построение. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю и др.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа); одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; отведение и приведение; сгибание и разгибание; круговые и маховые движения и др.

Упражнения для мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Наклоны вперед, в стороны, назад (в различных стойках, с различным положением и движениями рук), круговые движения туловищем.

Упражнения для мышц ног. Приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады, подскоки (с движениями руками), различные прыжки на месте и в движении.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Выполняются без предметов и с предметами (гантели, набивные мячи, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки). Из различных исходных положений – движения руками,

ногами, круговые движения, наклоны и повороты туловища, упражнения в упоре лежа и сидя.

Групповые упражнения. Упражнения в парах, тройках и группах (стоя, сидя, лежа). Выпады, наклоны, приседания с партнером, «тачки».

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками (одновременные и попеременные), круговые движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Маховые движения ногами вперед, назад, в стороны. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Вращение туловищем, прыжки с прогибанием, мост, полушпагат. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

Упражнения на расслабление. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться. Поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить». Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча – предплечья, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо. Различные прыжки со скакалкой.

Упражнения с предметами. Прыжки через скакалку на двух и на одной ноге, прыжки с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с вращением скакалки назад, различные эстафеты. Выкрут гимнастической палки вперед, назад; перешагивание через палку. Броски и ловля мяча одной и обеими руками, из положения стоя, лежа, сидя; перебрасывание мяча при ходьбе и беге; метание в цель и на дальность; игры и эстафеты с мячом. Броски и ловля набивного мяча из различных исходных положений (в парах, тройках, группах).
Упражнения

с гантелями и резиновыми амортизаторами.

Упражнения на снарядах. Поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке, подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на брусках и др.

Упражнения из других видов спорта. Элементы акробатики: кувырок вперед, назад, длинный кувырок с места и с разбега; стойка на лопатках, стойка на руках, мост из положения лежа, стоя с помощью партнера. Бег на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок. Прыжки в высоту. Метания, толкание ядра. Ходьба на лыжах, повороты на месте и в движении, подъемы, спуски, торможения. Прогулки на лыжах. Спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч). Подвижные игры и эстафеты (с предметами и без предметов). Походы, прогулки, экскурсии.

§ 2.3.2. Специальная физическая подготовка

Плавательная подготовка

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья;
- разностороннее физическое развитие;
- изучение и совершенствование техники различных способов плавания, стартов, поворотов;
- развитие физических качеств.

Упражнения для освоения техники спортивного способа плавания кроль на груди:

- на суше: специально-подготовительные упражнения, имитация движений рук, ног, туловища, акробатические упражнения для освоения поворотов.
- в воде: упражнения для освоения с водой: ходьба по дну с различным положением рук, передвижение по дну прыжками, бегом с помощью гребковых движений руками.
- дыхательные упражнения: ныряние под воду с задержкой дыхания; то же, но с открыванием глаз под водой; то же с последующим медленным выдохом; то же, но после выдоха быстрый вдох (на поверхности воды) с последующим занырянием под воду.

Упражнения для обучения технике плавания кролем на груди и на спине:

Скольжение на груди и на спине с движениями ногами, то же с различным положением рук, с доской в руках, Плавание на груди и на спине при помощи движений руками. Плавание на груди и на спине при помощи движений ногами кролем и движений одной рукой, вторая прижата к бедру (вытянута вверх), с задержкой дыхания и без, гребок двумя руками одновременно, плавание на «сцепление». Плавание на груди при помощи движений ногами кролем с вдохом в сторону, то же с движением одной рукой, с поочередными движениями рук. Плавание в координации с дыханием и без дыхания. Плавание кролем на груди и на спине с подменой рук: три гребка левой рукой, правая вытянута вперед, смена рук происходит в момент окончания третьего гребка левой рукой.

Упражнения для обучения и совершенствования техники старта с тумбочки:

Простейшие прыжки в воду: ногами вниз, из различных исходных положений, прыжки в гимнастический обруч с последующим скольжением на поверхности воды, спад в воду руками вниз (руки вытянуты вверх за головой) из приседа, полуприседа, стоя. Стартовый прыжок с бортика, с тумбочки, одна рука вытянута вверх, вторая прижата к туловищу и др.

Упражнения для обучения и совершенствования техники поворотов:

Открытые повороты на груди и на спине с подхода, скольжения и подплывания к бортику бассейна, касания его рукой, вращения, толчка от стенки бассейна и скольжения с первым плавательным движением. Повороты кувырком вперед (кувырки вперед в группировке и согнувшись после толчка ногами от дна бассейна, кувырки через разграничительную дорожку или мяч, кувырки во время плавания, повороты кувырком с толчка после скольжения и подплывания к ботику кролем на груди).

Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди:

Плавание одними ногами, руками, поочередно правой, левой рукой, с подменой, на «сцепление». Плавание в координации с дыханием через 3, 5, 7 гребков.

После освоения техники плавания кролем на груди и на спине и сдачи контрольного норматива (25 м кролем на груди и кролем на спине на оценку техники) решаются новые задачи:

- совершенствование техники плавания кролем на груди, стартов и поворотов;
- развитие скоростных способностей (скорости плавания);

- развитие общей выносливости;
- развитие ловкости, гибкости и координационных способностей.

Программа занятий может включать: упражнения по общей и специальной физической подготовке, имитационные упражнения на суше, специальные упражнения на гибкость и упражнения в воде. Например: плавание на технику (отрезки 12,5; 25 и 50 м при помощи движений ногами, руками, в координации); для развития выносливости проплывание отрезков от 100 до 400 м (для групп НП>1) на ногах, руках, в координации; интервальное плавание в координации (серии 6-8×25 м; 4-6×50 м; 3-4×100 м и др.).

Беговая подготовка

Задачи начальной беговой подготовки:

- укрепление здоровья занимающихся;
- освоение техники беговых движений;
- ознакомление с техникой бега на длинные дистанции;
- развитие общей выносливости и скоростных способностей средствами беговых упражнений.

Средства подготовки:

- *упражнения для освоения техники бега:* бег с высоким подниманием бедра, бег со сгибанием ног, бег спиной вперед, бег с подскоками, бег с ускорением; пробегание отрезков 30, 40, 50 м с места, схода, с низкого и высокого старта, на оценку техники бега, проведение различных беговых эстафет.
- *развитие общей выносливости:* кроссовый бег и бег по стадиону 3-7 км, контрольный бег 1-2 км.
- *упражнения для развития скорости бега:* бег на скорость 15, 20, 30, 40, 50, 60, 100 м; контрольный бег 60 м.

Беговая подготовка в группах начальной подготовки первого года обучения планируется 1 раз в неделю, свыше года обучения – 2 раза в неделю.

Распределение часов и количество занятий в недельном и месячном цикле планируется в зависимости от периода подготовки (осенний, зимний, весенний, летний). Самый большой объем беговой подготовки (в часах) планируется в весенне-летний период, самый маленький – в зимний. Занятия в зимний период проводятся

в легкоатлетическом манеже, спортивном зале, в другие периоды – на стадионе, в лесу, парке и др.

В конце учебного года занимающиеся принимают участие в контрольных испытаниях в беге на 60 м, 1 км, 2 км. В течение учебного года, 1 раз в месяц планируются контрольные старты в беге на различные дистанции (от 60 м до 3 км). Задача этих стартов – проверка подготовленности спортсменов и дальнейший отбор талантливых (перспективных) детей для занятий триатлоном.

§ 2.4. Построение недельного цикла тренировки НП

Основной задачей этапа начального обучения является разносторонняя двигательная подготовка занимающихся. Отдельное тренировочное занятие делится на подготовительную часть (или разминку), основную и заключительную.

В подготовительной части занятия решаются задачи подготовки всех систем организма к последующей работе, большое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности. В основной части решаются главные задачи тренировки (развитие физических качеств, совершенствование техники и др.). Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения, повышение эмоционального состояния спортсменов, что в значительной степени определяет интерес к занятиям; подведение итогов урока.

Отдельные тренировочные занятия могут быть посвящены исключительно общей физической подготовке. В таких случаях в уроке возможно использование различных средств подготовки из других видов спорта. Такие занятия, как правило, планируются в подготовительном и переходном периодах.

Чаще в одном занятии с задачами общей физической подготовки решаются задачи специальной физической подготовки или специальной физической подготовки и тренировочного процесса. В таких случаях структура урока будет комплексной. Проведение таких занятий предпочтительно.

Учебно-тренировочные занятия в первый год НП планируются 3 раза в неделю (4 часа). Из них 2 часа (90 минут) отводится на плавательную подготовку, 1 час на беговую и 1 час на общую физическую подготовку. На второй год подготовки планируется: 3 часа плавательной подготовки, 2 часа беговой и 1 час –общей физической подготовки (всего 6 часов).

В таблицах 7 и 8 приводится примерный недельный план тренировки НП первого и второго года обучения.

Таблица 7. Примерный план построения недельного микроцикла НП 1-го года обучения

Дни недели	Основная направленность занятия	Продолжительность, мин	Нагрузка
Понедельник	<i>Подготовительная часть (на суше):</i> построение, строевые упражнения, ОРУ.	5	Средняя
	<i>Основная часть (на суше):</i> специально-подготовительные упражнения для освоения техники плавания.	10	
	Плавательная подготовка. Освоение техники плавания кролем на груди.	20	
	<i>Заключительная часть:</i> игра «Рыбаки и рыбки», подведение итогов урока, задание на дом.	10	
Среда	<i>Подготовительная часть:</i> построение, строевые упражнения, ОРУ.	5	Средняя
	<i>Основная часть</i> Беговая подготовка. Освоение начальных легкоатлетических движений, развитие скоростных качеств.	30	
	<i>Заключительная часть:</i> игра	10	

	(футбол, ручной мяч и др.). Подведение итогов занятия.		
Четверг	<i>Подготовительная часть:</i> строевые упражнения ОРУ.	5	Малая
	<i>Основная часть (на суше):</i> упражнения без предметов для развития силы всех групп мышц, упражнения на гибкость.	10	
	Плавательная подготовка. Освоение техники плавания кролем на груди.	20	
	<i>Заключительная часть:</i> игра «Поезд в тоннель», подведение итогов.	10	
Пятница	<i>Подготовительная часть:</i> строевые упражнения ОРУ.	5	Средняя
	<i>Основная часть (на суше):</i> упражнения без предметов для развития силы всех групп мышц, упражнения на гибкость.	10	
	Плавательная подготовка. Освоение техники плавания кролем на груди.	20	
	<i>Заключительная часть:</i> игра «Поезд в тоннель», подведение итогов.	10	

Таблица 8. Примерный план построения недельного микроцикла НП 2-го года обучения

Дни недели	Основная направленность занятия	Продолжительность, мин	Нагрузка
Понедельник	<i>Подготовительная часть:</i> строевые упражнения, ОРУ.	5	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, упражнения на технику и скорость бега.	10	
	Плавательная подготовка. Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов.	25	
	<i>Заключительная часть:</i> игра «Убегай – догоняй», подведение итогов урока.	5	

Вторник	<i>Подготовительная часть:</i> строевые упражнения, ОРУ.	5	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Развитие выносливости.	10	
	Плавательная подготовка. Совершенствование техники плавания, плавание на скорость.	25	
	<i>Заключительная часть:</i> эстафеты, подведение итогов.	5	
Среда	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ в движении.	5	Малая
	<i>Основная часть (на суше):</i> упражнения с предметами для развития силы всех групп мышц.	10	
	Плавательная подготовка. Плавание отрезков 25, 50 м на технику; плавание на выносливость.	25	
	<i>Заключительная часть:</i> свободное плавание, подведение итогов.	5	
Четверг	<i>Подготовительная часть:</i> строевые упражнения, ОРУ.	5	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, упражнения на технику и скорость бега.	30	
	<i>Заключительная часть:</i> игра (футбол, ручной мяч и др.). Подведение итогов занятия.	10	
Пятница	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ.	5	Малая
	<i>Основная часть (на суше):</i> упражнения с предметами для развития силы всех групп мышц.	10	
	Плавательная подготовка. Плавание отрезков 25, 50 м на технику; плавание на выносливость.	25	
	<i>Заключительная часть:</i> свободное плавание, подведение итогов.	5	

§ 2.5. Планирование подготовки в годичном цикле для НП

Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле НП представлено в примерных план-схемах (табл. 9, 10).

§ 2.6. Методика тестирования и нормативные оценки общей и специальной физической подготовленности

Методика тестирования и нормативные требования общей физической подготовленности приведены в приложении 1.

Методика тестирования и нормативные требования специальной физической подготовленности приведены в приложении 2.

Уровень общей физической подготовленности определяется по сумме баллов, набранных в семи тестах (табл. 11).

Таблица 11. Суммарная оценка уровня общей физической подготовленности

сумма баллов	уровень развития
31-35	отличный
26-30	хороший
21-25	удовлетворительный
20 и менее	неудовлетворительный

Для зачисления и перевода спортсменов в группы УТ следует ориентироваться в первую очередь на тех, кто набирает по общей физической подготовленности 26 баллов и более.

ГЛАВА 3 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

§ 3.1. Планирование и содержание занятий на учебно-тренировочном этапе 1-го и 2-го года обучения

В группах УТ 1-го и 2-го года обучения принимаются спортсмены, прошедшие обучение НП (не менее двух лет) и выполнившие контрольно-переводные нормативы.

В группах УТ 1-го и 2-го года обучения юные спортсмены проходят этап начальной специализации в триатлоне, которая включает в себя плавательную, беговую, велосипедную и комплексную подготовку. На этом этапе закладываются основы спортивно-технического мастерства спортсменов, значительно увеличивается объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

Основные задачи подготовки:

- дальнейший отбор талантливых спортсменов для занятий триатлоном;
- разносторонняя общая и специальная физическая подготовка;
- освоение техники видов спорта дуатлона;
- укрепление здоровья средствами данного вида спорта.

В программу подготовки данного этапа входят:

- дальнейшее совершенствование различных способов плавания, стартов и поворотов;
- совершенствование техники бега;
- изучение правил дорожного движения,
- изучение техники безопасности при езде на велосипеде;
- обучение технике езды на велосипеде;
- приобретение знаний по техническому обслуживанию велосипеда;
- разносторонняя общая и специальная физическая подготовка в видах спорта акватлона и дуатлона, с использованием игрового метода тренировки;
- развитие общей выносливости;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- освоение специализированной подготовки по акватлону и дуатлону;
- изучение правил соревнований по акватлону и дуатлону;
- отбор талантливых спортсменов для дальнейших занятий акватлоном, триатлоном и дуатлоном.

Основные параметры тренировочной нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 468 часов занятий по 9 часов в неделю для УТ 1-го года обучения и 624 часа занятий по 12 часов в неделю для УТ 2-го года обучения.

§ 3.1.1. Учебный план

Основой планирования УТ 1 и 2-го года обучения является учебный план. Примерный учебный план для ДЮСШ и СДЮШОР по триатлону приведен в таблице 12.

Таблица 12. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий УТ 1 и 2-го года обучения

<i>Разделы подготовки, содержание занятий</i>	Количество часов	
	УТ-1	УТ-2
Теоретическая подготовка		
Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	1	1
Врачебный контроль и самоконтроль	1	2
Изучение правил дорожного движения	2	2
Техника безопасности на занятиях, правила поведения на открытых водоемах, на велотрассах	2	1
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	2
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1
Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	2
Основы техники и тактики в триатлоне	2	2
Организация и правила соревнований по дуатлону	1	2
Итого часов:	12	15
Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка	126	160
Плавательная подготовка (освоение техники плавания, стартов, поворотов)	168	200
Велосипедная подготовка	60	80
Беговая подготовка	46	96
Психологическая и тактическая подготовка	18	25
Инструкторская и судейская практика	-	3
Контрольные испытания	9	11
Ремонт инвентаря и оборудования	29	34
Итого часов:	456	609
Всего часов:	468	624

§ 3.1.2. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в Республике Беларусь

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, правильного физического развития. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Разрядные нормы и требования по триатлону. Лучшие спортсмены Республики Беларусь.

Врачебный контроль и самоконтроль

Значение врачебного контроля и самоконтроля в тренировке и отдыхе для спортсмена. Показания и противопоказания к занятиям триатлоном. Содержание самоконтроля на занятиях. Объективные данные самоконтроля – вес, рост, динамометрия и артериальное давление, частота пульса. Субъективные данные самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение.

Техника безопасности на занятиях

Правила техники безопасности проведения занятий на открытых водоемах. Требования к спортивной форме. Краткие сведения о спасательных средствах и их использовании. Оказание первой помощи при травмах.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Личная гигиена спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий. Гигиенические требования к построению и проведению занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий спортивный режим, режим работы и отдыха, режим питания перед соревнованиями, в период тренировки и соревнований. Назначение и роль белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Понятие о калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы триатлониста в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Энергетическая ценность, состав пищевых продуктов, режим питания и порядок приема пищи на дистанции.

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Нервная система. Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий триатлоном. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Основы техники и тактики в триатлоне

Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства.

Организация и правила соревнований по дуатлону

Виды соревнований. Возрастные группы участников. Права и обязанности спортсменов. Требования к экипировке спортсмена. Правила проведения соревнований по этапам дуатлона. Правила смены этапов. Работа секретариата: прием и проверка заявок, подготовка личных карточек, определение личных и командных результатов. Разметка трассы. Оформление мест соревнований. Судейская коллегия и их обязанности. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований.

§ 3.1.3. Практическая подготовка

В группах УТ 1-го года обучения на общую физическую подготовку отводится 126 часов, на специальную – 283 часов в год, в группах УТ 2-го года обучения – 160 часов и 387 часа соответственно.

§ 3.1.3.1. Общая физическая подготовка

В недельном цикле тренировки групп УТ 1-го и 2-го года обучения на общую физическую подготовку отводится 1-2 занятия по 1-2 часа.

Задачи подготовки:

- повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов;
- развитие силы и силовой выносливости;
- развитие специальной выносливости.

Средства подготовки:

- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- бег на лыжах (в зимний период подготовки);
- легкоатлетические упражнения (спортивная ходьба, бег противходом, бег «змейкой», по диагонали, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра);
- общеподготовительные упражнения по видам спорта триатлона;
- специально-подготовительные упражнения по видам спорта триатлона;
- силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивания на высокой перекладине, лазания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, броски набивного мяча);
- различные прыжковые упражнения (прыжок с места в длину, тройной прыжок с места, выпрыгивания, прыжки на песке);
- спортивные и подвижные игры, эстафеты;
- акробатические упражнения;
- специальные прыжковые упражнения;
- упражнения с предметами, на тренажерах.
- упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

§ 3.1.3.2. Специальная физическая подготовка

Плавательная подготовка

Подготовительный период

На этапе УТ 1-го и 2-го года обучения на плавательную подготовку отводится 2-3 занятия по 1,5-2 часа каждое. Общий объем плавания достигает 350-550 км. Распределение часов, объем тренировочных нагрузок планируется в зависимости от периода подготовки.

Основные задачи подготовки:

- совершенствование техники способа плавания кроль на груди, стартов, поворотов;
- развитие скоростно-силовых и скоростных способностей;
- развитие общей и специальной выносливости.

Для решения задач этапа применяются следующие упражнения:

На суше: специально-подготовительные упражнения, имитационные движения руками, ногами, акробатические упражнения для совершенствования техники поворотов.

Силовые упражнения для всех групп мышц, упражнения с растягиванием резиновых амортизаторов, упражнения на тренажерах.

Упражнения с гимнастической палкой и на шведской стенке. Специальные прыжковые упражнения.

Специальные упражнения на гибкость и растягивание. Дыхательные упражнения.

В воде: упражнения, направленные на совершенствование техники плавания кролем на груди:

- плавание на технику на руках, ногах, в координации;
- плавание в координации с задержкой дыхания;
- плавание с дыханием в две стороны;
- плавание на ногах с различным положением рук.

Основные методы тренировки: равномерный, дистанционный, повторно-интервальный.

Для развития общей выносливости возможно применение равномерного проплывания отрезков от 500 м до 1500 м на руках, в координации на технику, с лопатками, с отягощением; дистанционное плавание отрезков 500-800 м с невысокой интенсивностью (ЧСС 140-160 уд/мин); проплывание отрезков, серий (например, 3·500 м, 3·400 м, 5·200 м; 8·100 м со средней скоростью (ЧСС 150-160 уд/мин).

Для развития специальной выносливости применяется повторно-интервальное плавание на руках, ногах, в координации серий: 6-8·25 м, 6-8·50 м, 3-4·100 м, 2-3·200 м (ЧСС 170-190 уд/мин).

Для развития скоростной выносливости применяются: проплывание отрезков 12,5, 25, 50 м с максимальной скоростью; плавание со старта отрезков 25, 50 м

с соревновательной скоростью; различные эстафеты; плавание всеми способами по 25, 50 м.

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются: проплывание отрезков от 500 до 1500 м с отягощением, транспортировка партнера 25-50 м и др.

Не реже, чем раз в 2 недели планируются контрольные старты на дистанциях от 50 до 800 м.

В подготовительном периоде общий объем плавания достигает 70-80 км в месяц, объем плавания одного тренировочного занятия составляет 2,5-3 км.

Соревновательный период

Плавательная подготовка в соревновательном периоде проходит на открытых водоемах (река, озеро), а также в открытых и закрытых плавательных бассейнах (в зависимости от условий работы в летний период).

Тренировки на открытых водоемах планируются и корректируются согласно климатическим условиям (температура воды, воздуха).

Средства и методы тренировки:

- равномерное проплывание отрезков от 500 м до 1000 м в координации;
- плавание на руках, в координации: 3·300 м; 3·200 м; 2 · 500 м (ЧСС 140-160 уд/мин);
- контрольное плавание с соревновательной скоростью 250, 500, 750 м.

Общий объем плавания в летние месяцы подготовки – около 50-60 км, объем плавания одного тренировочного занятия 1,5-2 км. Спортсмены принимают участие в соревнованиях по микротриатлону, где дистанция плавания составляет 200-750 м.

Велосипедная подготовка

Подготовка на этапе УТ 1-го и 2-го года обучения должна быть направлена на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, развитие общей и силовой выносливости, развитие морфофункциональных возможностей.

Основными задачами подготовки на 1-ом году обучения являются:

- изучение и освоение техники езды на велосипеде;
- освоение техники педалирования;
- изучение правил уличного движения;
- изучение конструкции велосипеда и его технического обслуживания;

Основными задачами подготовки на 2-ом году обучения являются:

- дальнейшее освоение и совершенствование техники езды на велосипеде, техники педалирования;
- освоение техники езды по пересеченной местности;
- изучение эксплуатации и подготовки велосипеда к соревнованиям.

Всю подготовку условно можно разделить на этапы:

1. Осенний – изучение техники езды на велосипеде; развитие силы, выносливости, быстроты, координации. Средства и методы тренировки: общеразвивающие упражнения, бег, прыжковые упражнения, спортивные и подвижные игры, силовые упражнения, эстафеты, игры, езда на велосипеде по пересеченной местности. Занятия проводятся в парке, в лесу, в зале, на стадионе;

2. Зимний – изучение техники педалирования, развитие скоростно-силовых способностей, общей и силовой выносливости. Применяют общеразвивающие упражнения, бег, прыжковые и игровые упражнения, подвижные игры, тренировки на велостанке, силовые упражнения, бег на лыжах, бег по пересеченной местности;

3. Весенне-летний – изучение техники езды на велосипеде по различному рельефу местности, развитие скоростных способностей, силовой выносливости. Средства: езда на велосипеде, игровые упражнения, эстафеты на велосипеде. Занятия проводятся на стадионе, в парке, на пересеченной местности.

Необходимо тщательно выбирать местность для езды на велосипеде и соблюдать технику безопасности.

Средства и методы тренировки:

Общая выносливость: педалирование на велостанках (зимний этап подготовки) на время 10, 15, 20 мин на передачах 44/15, 16, 17, 18; езда на велосипеде

на расстояние 10, 15, 20 км со средней скоростью.

Скоростные возможности: педалирование на велостанках с максимальной частотой педалирования; езда на велосипеде на время 500–1000 м, езда с ускорением.

Специальная выносливость: переменная езда на велосипеде – 500/500 м, 1000/1000 м, контрольная езда на время 5, 10 км.

На этом этапе подготовки целесообразно использовать соотношения передач, которые не превышают 52/15 и частоту педалирования до 120 мин/об.

В соревновательном периоде возможно применение комплексной подготовки для отработки прохождения транзитной зоны с плавательного этапа на велосипедный или с велосипедного на беговой. Также комбинация переодевания с бегового этапа на велосипедный и далее на беговой - для имитации прохождения дистанции дуатлона.

Беговая подготовка

Подготовительный период

Главными задачами беговой подготовки этого периода являются:

- освоение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;
- развитие общей выносливости;
- развитие скоростно-силовых возможностей.

Средствами общей и специальной физической подготовки являются: общеподготовительные, специально-подготовительные упражнения, упражнения на укрепление стопы, суставов, связок; упражнения для развития силы мышц ног (прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки на одной ноге, прыжки по песку, тройные прыжки с места, прыжки в длину с места, с разбега). Упражнения для совершенствования техники бега (бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестыванием голени», бег с подскоками, бег на прямых ногах, бег с ускорением).

Беговая подготовка в подготовительном периоде подразделяется на три этапа: осенний, зимний, весенний.

На осеннем этапе подготовки занятия проводятся на стадионе, в лесу, в прибрежной полосе реки, озера. Основные задачи этапа: общая и специальная физическая подготовка средствами легкой атлетики; развитие общей выносливости и аэробных возможностей организма. Средства подготовки: кроссовый бег по пересеченной местности 5-10 км, бег 20-45 мин, равномерный бег по стадиону отрезков 2-5 км (ЧСС 120-160 уд/мин), контрольный бег 1, 2, 3 км. Общий объем беговой подготовки на этом этапе составляет 8-10 км на одном занятии.

В зимний период подготовки занятия проводятся в спортивном зале, легкоатлетическом манеже, при условии отсутствия базы – на открытом воздухе. Главное внимание уделяется технике бега, развитию скорости бега и общей выносливости. Объем беговой подготовки находится в пределах 5-7 км на одном тренировочном занятии. Широко применяется лыжная подготовка: освоение техники ходьбы на лыжах, поворотов, спусков и подъемов; переходы по пересеченной местности.

В весеннем периоде подготовки основное внимание уделяется развитию общей выносливости (март). В дальнейшем подготовка направлена на развитие аэробных возможностей и специальной выносливости. Средства: кроссовый и равномерный бег 5-15 км; дистанционный бег – 3·500 м, 2·3·100 м; контрольный бег по пересеченной местности, бег на стадионе отрезков 500-2500 м. Объем тренировочной нагрузки – 6-12 км. На этом этапе спортсмены участвуют в соревнованиях по микродуатлону.

Соревновательный период

Основными задачами этого этапа подготовки являются:

- дальнейшее развитие скорости бега;
- развитие общей и специальной выносливости;
- развитие аэробных возможностей организма.

Занятия проводятся на стадионе, в парке, в манеже.

Средства и методы подготовки: равномерный бег 1-5, км (ЧСС 150-160 уд/мин); переменный бег – 4·500/500 м, 4·1000/1000 м, 2·1500/1500 м; бег на скорость 60-500 м; контрольный бег 1-2 км. На этом этапе подготовки спортсмены принимают участие в соревнованиях по микродуатлону, где дистанция бега достигает 1-5 км (в зависимости от возраста спортсмена и программы соревнований).

На этапе УТ 1-го и 2 года обучения на беговую подготовку в недельном микроцикле отводится 2-3 занятия продолжительностью 1-2 ч каждое. На первом занятии планируется общая и специальная физическая подготовка, направленная на развитие скоростных качеств, на втором – развитие выносливости и аэробных возможностей, на третьем – кроссовая подготовка в сочетании с играми. Распределение нагрузки, направленность подготовки в недельном цикле планируются отдельно для каждого этапа подготовки.

§ 3.1.4. Построение недельного цикла тренировки для УТ 1 и 2 года обучения

Объем, интенсивность, и направленность тренировочных нагрузок в недельном микроцикле планируется в зависимости от периода подготовки.

В подготовительном периоде наибольшее внимание уделяется велосипедной подготовке и развитию общей выносливости.

В соревновательном периоде преобладает комплексная направленность занятий, подготавливающая спортсменов к участию в соревнованиях по дуатлону и триатлону. Целенаправленно идет развитие скоростных способностей, и важное место занимает технико-тактическая подготовка.

В таблицах 13-16 приводятся примерные недельные планы тренировки для УТ первого и второго года обучения в подготовительном и соревновательном периодах.

Таблица 13. Примерный план построения недельного микроцикла для УТ 1-го года обучения в подготовительном периоде

Дни недели	Основная направленность занятия	Продолжительность, мин	Нагрузка
Понедельник	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ, специально-подготовительные упражнения.	10	Малая
	<i>Основная часть:</i> Велоподготовка. Совершенствование техники езды; развитие общей выносливости.	45	
	Плавание. Совершенствование техники плавания; развитие силовой выносливости.	30	
	<i>Заключительная часть:</i> дыхательные упражнения	5	
Вторник	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ, дыхательные упражнения.	5	Средняя
	<i>Основная часть:</i> ОФП. Развитие силовых качеств.	20	
	Беговая подготовка. Совершенствование техники бега; кроссовая подготовка.	15	
	<i>Заключительная часть:</i> дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	5	
Среда	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ, специализированные упражнения, направленные на устранение ошибок в плавании	10	Большая
	<i>Основная часть:</i> Велоподготовка. Изучение техники педалирования, развитие общей и	45	

	специальной выносливости, координации Плавание. Совершенствование техники плавания. Развитие специальной выносливости. <i>Заключительная часть:</i> совершенствование стартов и поворотов.	25 10	
Четверг	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ. <i>Основная часть:</i> ОФП. Развитие силовых качеств. Беговая подготовка. Кроссовая подготовка; развитие общей выносливости. <i>Заключительная часть:</i> подвижные игры, дыхательные упражнения.	5 15 20 5	Малая
Пятница	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ. <i>Основная часть:</i> Велосипедная подготовка. Освоение технико-тактических действий; развитие силовой выносливости. Плавание. Совершенствование техники плавания. Развитие общей выносливости. <i>Заключительная часть:</i> игры, эстафеты.	10 45 20 15	Средняя
Суббота	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ, специализированные упражнения, направленные на исправление ошибок в технике плавания. <i>Основная часть:</i> ОФП. Специально-подготовительные и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением собственного веса. Плавательная подготовка. Развитие общей и силовой выносливости. <i>Заключительная часть:</i> упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.	5 15 20 5	Средняя

Таблица 14. Примерный план построения недельного микроцикла для УТ 1-го года обучения в соревновательном периоде

Дни недели	Основная направленность занятия	Продолжительность, мин	Нагрузка
------------	---------------------------------	------------------------	----------

Понедельник	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ.	5	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Велоподготовка. Развитие силовой выносливости, совершенствование техники езды по различным рельефам местности.	20	
	ОФП. Специальные силовые упражнения на тренажерах.	15	
	<i>Заключительная часть:</i> упражнения на расслабление.	5	
Вторник	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ.	10	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Плавательная подготовка. Развитие общей выносливости; <i>Заключительная часть:</i> дыхательные упражнения.	60	
	<i>Заключительная часть:</i> подвижные игры, дыхательные упражнения.	20	
Среда	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ, специально-подготовительные упражнения.	5	Малая
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Совершенствование техники бега. Развитие специальной выносливости.	15	
	Плавание. Развитие силовой выносливости.	20	
	<i>Заключительная часть:</i> подвижные игры, дыхательные упражнения.	5	
Четверг	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ, специально-подготовительные упражнения.	10	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Велосипедная подготовка. Развитие общей выносливости; соединение беговой и велосипедной подготовки; освоение технико-тактических действий (переодевание).	55	
	<i>Заключительная часть:</i> восстановительные мероприятия.	25	
Пятница	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ	5	Малая
	<i>Основная часть:</i> ОФП. Специальные упражнения для развития силы мышц ног и рук.	15	
	Плавание. Развитие общей выносливости и скоростных способностей.	15	
	<i>Заключительная часть:</i> игры, эстафеты, дыхательные упражнения.	10	

Суббота	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ, специально-подготовительные упражнения.	15	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Развитие скоростных способностей; совершенствование технико-тактических действий триатлониста на беговом этапе; <i>Заключительная часть:</i> упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.	60	
		15	

Таблица 15. Примерный план построения недельного микроцикла для УТ 2-го года обучения в подготовительном периоде

Дни недели	Основная направленность занятия	Продолжительность, мин	Нагрузка
Понедельник	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ.	10	Малая
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Совершенствование техники бега; кроссовая подготовка, развитие общей выносливости.	35	
	Плавание. Совершенствование техники плавания; развитие силовой выносливости	35	
	<i>Заключительная часть:</i> совершенствование поворотов, выходов после поворота.	10	
Вторник	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ.	10	Средняя
	<i>Основная часть:</i> ОФП. Развитие силовых качеств, общей выносливости.	20	
	Велоподготовка. Совершенствование техники езды; развитие общей выносливости.	50	
	<i>Заключительная часть:</i> упражнения на гибкость.	10	
Среда	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ, упражнения на гибкость.	10	Большая
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Кроссовая подготовка; развитие общей выносливости.	20	
	Плавание. Развитие общей и специальной выносливости.	40	

	<i>Заключительная часть:</i> подвижные игры, восстановительные мероприятия.	20	
Четверг	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ.	10	Малая
	<i>Основная часть:</i> Велосипедная подготовка. Освоение технико-тактических действий; развитие силовой выносливости.	60	
	<i>Заключительная часть:</i> упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.	20	
Пятница	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ.	10	Средняя
	<i>Основная часть:</i> ОФП. Упражнения на снарядах, с предметами, специально-подготовительные и прыжковые упражнения.	30	
	Плавание. Развитие общей и силовой выносливости, совершенствование техники плавания.	40	
	<i>Заключительная часть:</i> совершенствование техники стартов.	10	
Суббота	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ.	10	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Развитие общей и силовой выносливости.	60	
	<i>Заключительная часть</i> восстановительные мероприятия.	20	

Таблица 16. Примерный план построения недельного микроцикла для УТ 2-го года обучения в соревновательном периоде

Дни недели	Основная направленность занятия	Продолжительность, мин	Нагрузка
Понедельник	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ.	10	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Велоподготовка. Совершенствование техники педалирования, техники езды и технико-тактических действий.	20	
	ОФП. Специальные упражнения на тренажерах, упражнения на растягивание.	20	
	Плавание. Совершенствование техники плавания, развитие скоростных способностей.	25	
	<i>Заключительная часть:</i> подвижные игры, дыхательные упражнения.	15	

Вторник	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ, специально-подготовительные упражнения.	20	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Развитие общей выносливости;	50	
	<i>Заключительная часть:</i> упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.	20	
Среда	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ.	10	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Совершенствование техники бега; развитие специальной выносливости; скорости бега.	35	
	ОФП. Специальные беговые упражнения на песке.	15	
	Плавание. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.	20	
	<i>Заключительная часть:</i> подвижные игры, эстафеты.	10	
Четверг	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ.	10	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Велосипедная подготовка. Развитие специальной выносливости;	60	
	<i>Заключительная часть:</i> восстановительные мероприятия.	20	
Пятница	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ.	10	Малая
	<i>Основная часть:</i> ОФП. Специальные упражнения для развития силы мышц ног и рук.	25	
	Плавание. Развитие общей выносливости, совершенствование техники скоростного плавания.	40	
	<i>Заключительная часть:</i> эстафеты, игры.	15	
Суббота	<i>Подготовительная часть:</i> ОРУ, специально-подготовительные упражнения.	15	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Развитие скоростных способностей; совершенствование технико-тактических действий триатлониста; объединенное занятие (плавание – переодевание – велоподготовка – переодевание – бег).	50	
	<i>Заключительная часть:</i> восстановительные мероприятия.	25	

§ 3.1.5. Планирование подготовки в годичном цикле для УТ

Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле для УТ 1 и 2-го года обучения представлено в примерных план-схемах (табл. 17-18).

§ 3.2. Планирование и содержание занятий УТ 3-го года обучения и свыше 3-х лет

УТ 3-го года обучения и свыше 3-х лет комплектуются из спортсменов (III-II разряд), которые прошли этап начальной специализации (2 года).

Основные задачи подготовки:

- отбор перспективных спортсменов с целью дальнейшего повышения их мастерства в триатлоне;
- базовая подготовка в плавании, беге, езде на велосипеде;
- специализированная комплексная подготовка;
- разносторонняя физическая подготовка.

В программу подготовки входит:

- дальнейшее совершенствование техники видов спорта триатлона;
- повышение объемов общей и специальной физической подготовки;
- повышение объема плавательной, беговой, велосипедной и комплексной подготовки;
- совершенствование технико-тактического мастерства;
- освоение тактики соревновательной деятельности в дуатлоне и триатлоне;

- участие спортсменов в различных соревнованиях по плаванию, бегу, велосипедным гонкам, акватлону, триатлону и дуатлону.

Годовой объем работы на этапе УТ 3-го года обучения составляет 780 часов, УТ свыше 3-х лет – 936 часов.

§ 3.2.1. Учебный план

Таблица 19. Примерный тематический план тренировочных занятий УТ 3-го года обучения и свыше 3-х лет

Раздела подготовки	Количество часов	
	УТ-3	УТ>3
Теоретическая подготовка		
Общая и специальная физическая подготовка	2	2
Основы технической и тактической подготовки триатлонистов	3	4
Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика заболеваний и травматизма	2	3
Психологическая и морально-волевая подготовка	2	3
Ведение спортивного дневника	2	2
Эксплуатация, ремонт и подготовка велосипеда к соревнованиям	2	2
Правила соревнований по дуатлону и триатлону	1	1
Судейство соревнований	2	3
Итого часов:	16	20
Практическая подготовка		
Плавательная подготовка	230	240
Велоподготовка	160	180
Беговая подготовка	117	210
Психологическая и тактическая подготовка	35	50
Общая физическая подготовка	167	170
Ремонт инвентаря и оборудования	39	46
Инструкторская и судейская практика	3	4
Контрольные испытания	13	16
Итого часов:	764	916
Всего часов:	780	936

§ 3.2.2. Теоретическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей двигательных функций спортсмена и повышения его спортивной

работоспособности. Соотношение общей физической подготовки и специальной физической подготовки в тренировке триатлонистов.

Характеристика рекомендуемых средств и методов для повышения уровня общей физической подготовленности и развития физических качеств.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке триатлонистов для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовленности. Контрольные нормативы по ОФП и специальной физической подготовки.

Основы технической и тактической подготовки спортсменов

Понятие о технической и тактической подготовке в триатлоне. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства.

Плавание: положение туловища, головы, техника дыхания, техника работы рук, ног, техника плавания в координации. Тактика прохождения длинных дистанций.

Велоспорт: общие закономерности езды на велосипеде, посадка велосипедиста, техника педалирования, техника преодоления подъемов и спусков, техника преодоления препятствий. Техника и тактика прохождения соревновательной дистанции.

Бег: положение туловища, дыхание, работа рук и ног. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Техника и тактика прохождения дистанций в триатлоне.

Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика заболеваний и травматизма

Содержание и значение врачебного и самоконтроля. Объективные данные: вес, рост, ЧСС, АД, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Порядок прохождения врачебного контроля в спортивной школе. Медико-биологическое обеспечение. Значение функциональных проб, педагогических исследований для рациональной организации учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль спортсмена, дневник самоконтроля.

Причины травм и их профилактика. Вероятность травм при занятиях триатлоном. Оказание первой помощи при травмах. Основы профилактики простудных заболеваний.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства триатлонистов. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсменов.

Понятие о психологической подготовке. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке триатлонистов. Преодоление трудностей, возникающих в связи с выполнением больших по объему и интенсивности физических нагрузок, необходимостью быстро ориентироваться и четко реагировать на действия соперника, принимать оперативные решения в ходе соревнования

и преодолевать отрицательные эмоции. Психологическая подготовка триатлонистов к предстоящим соревнованиям.

Ведение спортивного дневника

Регистрация тренировочных нагрузок и спортивных результатов. Отслеживание динамики спортивных результатов и тренировочных нагрузок. Изменение показателей самоконтроля под влиянием тренировки.

Эксплуатация, ремонт и подготовка велосипеда к соревнованиям

Особенности конструкции велосипедов. Техническое обслуживание велосипедов, подготовка их к соревнованиям.

Правила соревнований по дуатлону и триатлону

Виды соревнований в дуатлоне и триатлоне. Права и обязанности спортсменов. Тренер и представитель команды, их обязанности. Форма участников соревнований, требования к инвентарю и экипировке.

Правила проведения соревнований на этапах триатлона (плавание, езда на велосипеде, бег). Правила смены этапов. Правила техники безопасности при проведении соревнований по дуатлону и триатлону.

Судейство соревнований

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Судейская коллегия, состав судейской коллегии и обязанности судей на участках. Дополнительный обслуживающий персонал. Разметка трассы. Оформление места соревнований. Работа секретариата: прием и проверка заявок, рабочие документы, определение результатов и др.

§ 3.2.3. Практическая подготовка

В годичном цикле подготовки этапа УТ 3-го года обучения на общую физическую подготовку отводится 167 часа, на специальную подготовку триатлониста отводится 520 часов. В цикле подготовки УТ свыше 3-х лет обучения на общую физическую подготовку отводится 170 часа занятий, на специальную подготовку – 646 часа.

§ 3.2.3.1. Общая физическая подготовка

Подготовительный период (ноябрь – май)

В недельном цикле тренировки в подготовительном периоде на ОФП отводится 2-3 занятия по одному часу.

Задачи подготовки:

- повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов;
- развитие силы;
- развитие общей и силовой выносливости.

Средства подготовки: бег на лыжах, бег по снегу, бег по песку; игры (футбол, баскетбол, ручной мяч); силовые упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения с предметами, упражнения на снарядах, упражнения со штангой, упражнения на тренажерах, упражнения на гибкость, акробатические упражнения. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

§ 3.2.3.2. Специальная физическая подготовка

Плавательная подготовка

На этапе УТ 3-го и свыше 3-х лет обучения на плавательную подготовку отводится 2-3 занятия. Общий объем плавания достигает 650-750 км. Распределение часов, объем тренировочных нагрузок планируется в зависимости от периода подготовки.

Основные задачи плавательной подготовки:

- повышение общего объема плавания;
- повышение объема специальной плавательной подготовки;
- выполнение спортсменами III-II разряда по плаванию.

Подготовительный период (ноябрь – май)

Развитие общей выносливости: дистанционное плавание отрезков 750-2000 м равномерно на руках, в координации с сопротивлением; проплывание отрезков: 2×750 м, 4×500 м, 2×1000 м, 5×300 м, 7-8×200 м (ЧСС 140-160 уд/мин) на руках, в координации, с сопротивлением.

Развитие специальной выносливости: проплывание серий: 3-4×200 м, 10-15×100 м, 20-30×50 м на руках, на ногах, в координации (ЧСС 170-190 уд/мин); переменное проплывание отрезков: 1000, 800, 400, 200 м.

Развитие скоростно-силовых способностей: плавание на руках, на ногах, в координации, с сопротивлением (отрезки 12,5, 25, 50 м) с максимальной скоростью.

С целью развития силовой выносливости, совершенствования техники плавания в тренировке используют различные технические средства: лопатки, ласты, плавательные доски и др. Общий объем плавания достигает 4-5 км за тренировку в зимнем периоде и 3,5-4 км в весеннем. В весенний период в тренировке используют нагрузки максимальной интенсивности (тесты, контрольные старты, соревнования). Основная направленность подготовки – развитие специальной выносливости

в плавании на длинные дистанции.

Основные методы тренировки: дистанционный, повторный, повторно-интервальный, интервальный, переменный, контрольный и соревновательный.

Соревновательный период (июнь – сентябрь)

Плавательная подготовка ведется по двум направлениям:

1. Общая и специальная подготовка в плавательном бассейне.
2. Общая и соревновательная подготовка в открытых водоемах.

В соревновательном периоде подготовки (в бассейне) повышается объем плавания с максимальной скоростью (средства те же, что и в подготовительном периоде). На открытых водоемах основное внимание уделяется силовому, дистанционному, повторно-переменному и контрольно-соревновательному плаванию. Общий объем плавания в бассейне – около 3,5-4 км за тренировку, на открытом водоеме – 2-3 км.

Основные тренировочные средства (для открытых водоемов): дистанционное плавание 500-2000 м (ЧСС 150-170 уд/мин); силовое плавание 1,5-2 км; плавание серий: 2×750 м; 2×500 м; 3×250 м со средней и соревновательной скоростью (ЧСС 160-180 уд/мин); проплывание отрезков 500, 750, 1000 м с соревновательной скоростью.

В летний период тренировки, плавательная подготовка планируется в сочетании с велосипедной и беговой.

Велосипедная подготовка

Подготовительный период (зимний этап)

Задачи велосипедной подготовки:

- развитие общей и силовой выносливости;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- повышение общего объема нагрузки.

Средний объем велосипедной подготовки достигает 15-20 км за тренировку.

Средства и методы тренировки: упражнения, направленные на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности (упражнения со штангой, упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища); прыжки; равномерная езда на велосипеде до 30, 45 минут на передачах 44/15, 16, 17, 18; переменное педалирование на велостанках на передачах 48-52/16, 17, 18: 5 мин/5 мин, 3 мин/3 мин с объемом до 10-15 км за тренировку; равномерное педалирование на велостанках на технику.

Подготовительный период (зимний и весенний этапы)

Задачи:

- развитие общей и силовой выносливости;
- совершенствование техники езды по пересеченной местности (подъемы, спуски);
- повышение уровня специализированной велосипедной подготовки.

Средства и методы тренировки: велокроссовая подготовка, езда на велосипеде по пересеченной местности; равномерная езда на выносливость 30-40 км на передачах 44-48/16, 17, 18, 19; равномерная езда со скоростью до 20 км/ч на передачах 44-48/ 15, 16, 17; контрольная езда на время 5, 10, 15 км.

Соревновательный период

Задачи:

- развитие силовой и специальной выносливости;
- участие в соревнованиях по дуатлону и триатлону.

Средства и методы тренировки: равномерная езда до 20 км со скоростью 20-25 км/ч на передачах 48/15, 16, 17; 52/17, 18, 19; повторно-интервальная и переменная езда с соревновательной скоростью до 10-15 км: 5 км/5 км; 2 км/2 км; 1 км/1 км; езда с ускорениями до 500 м; контрольная езда на время 5, 10 км.

Велоподготовка в этот период предусматривает постепенное повышение объема специализированной подготовки с выполнением III-II спортивного разряда. Увеличивается объем упражнений, направленных на развитие силовой выносливости. Особое внимание уделяется изучению передач; совершенствованию техники педалирования, темпа и скорости передвижения.

Беговая подготовка

В подготовительном периоде на беговую подготовку отводится 2-3 занятия в неделю по 1-1,5 часа. В зимнем периоде подготовки (занятия проводятся в зале или легкоатлетическом манеже) идет специализированная беговая подготовка, а в весенне-летнем периоде – комплексная подготовка в сочетании с плавательной и велосипедной.

Задачи беговой подготовки:

- совершенствование техники бега на длинные дистанции;
- повышение уровня общей выносливости;
- повышение уровня специальной выносливости и скорости бега;
- повышение общего объема беговой подготовки.

Объем и направленность тренировочной нагрузки планируется в зависимости от периода подготовки.

Подготовительный период (зимний этап)

Задачи подготовки:

- совершенствование техники бега;
- развитие общей выносливости;
- развитие скоростных способностей.

Средства и методы тренировки: специально-подготовительные беговые упражнения, специальные силовые упражнения; равномерный бег до 12-15 км; равномерный бег на время – 20, 30, 45 минут, 1 час; переменный бег; спринт 30, 40, 60, 100, 250 м; бег на технику.

Общий объем беговой подготовки – 8-10 км за тренировку.

Подготовительный период (весенний этап)

Задачи:

- совершенствование техники;
- развитие общей и специальной выносливости.

Средства и методы тренировки: кроссовый равномерный и переменный бег до 15 км; бег 4×500 м; 2-3×2 км; 3-4×1 км со средней скоростью; контрольный бег 3-5 км.

Общий объем беговой подготовки – 8-10 км за тренировку.

Соревновательный период

Задачи подготовки:

- развитие специальной выносливости;
- развитие скоростных способностей.

Средства и методы тренировки: повторно-интервальный бег 3-4×500 м, 2-3×1 км, 1-2×1,5 км; переменный бег 500/500; 250/250; 1000/1000 м; спринт; бег с ускорениями до 200 м; контрольный бег 1-3 км.

Общий объем подготовки в пределах одного занятия – 5-8 км. 50% объема выполняется со средней и высокой интенсивностью. Распределение нагрузки в рамках недельного микроцикла: первое занятие – развитие общей выносливости; второе – спринт и совершенствование техники бега; третье – развитие специальной выносливости. Занятия проводятся на стадионе, в лесу, в парке, на асфальтовых дорожках.

В подготовительном (март-апрель) и соревновательном (май-август) периодах беговая подготовка проводится в комплексе с другими видами подготовки (плавательной и велосипедной).

Особое внимание уделяется освоению и совершенствованию техники бега на длинные дистанции. Наиболее распространенные ошибки в технике бега: чрезмерный наклон туловища вперед; наклоны туловища в стороны; жесткое, фиксированное положение тела; недостаточное поднимание колена, свободной от опоры ноги; высокое поднимание голени; недостаточное выпрямление ноги во время отталкивания и др.

§ 3.2.4. Построение недельного цикла тренировки на этапе УТ 3-го и свыше 3-х лет обучения

Занятия на учебно-тренировочных этапах соответствуют этапу углубленной специализации многолетней подготовки. Соответственно основными задачами этапа являются: дальнейшее повышение технического мастерства спортсменов в видах спорта триатлона, повышение объема средств СФП, повышение общего объема тренировочной нагрузки, участие спортсменов в различных соревнованиях.

На УТ этапе 3-го и свыше 3-х лет обучения занятия, как правило, проводятся 6 раз в неделю по 2-3 часа. В зависимости от периода подготовки на ОФП отводится 1-2 занятия по часу, на плавательную подготовку – 4-5 занятий по 1,5-2 часа, беговая подготовка – 2-3 занятия по 1,5 часа, на велосипедную и на комплексную подготовку – 1-2 занятия по 2-3 часа.

В таблицах 20-23 приводятся примерные недельные планы тренировки УТ 3-го и свыше 3-х лет обучения.

Таблица 20. Примерный план построения недельного микроцикла УТ 3-го года обучения в подготовительном периоде (специально-подготовительный этап)

Дни недели	Основная направленность занятия	Продолжительность, мин	Нагрузка
------------	---------------------------------	------------------------	----------

Понедельник	<i>Подготовительная часть:</i> разминка, ОРУ.	15	Малая
	<i>Основная часть:</i> Велоподготовка. Развитие общей и специальной выносливости.	45	
	Плавательная подготовка. Развитие общей выносливости.	25	
	<i>Заключительная часть:</i> совершенствование техники стартов, поворотов.	5	
Вторник	<i>Подготовительная часть:</i> разминка, ОРУ.	15	Большая
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Развитие общей выносливости.	60	
	Плавательная подготовка. Развитие специальной выносливости.	50	
	<i>Заключительная часть:</i> совершенствование техники стартов, поворотов.	10	
Среда	<i>Подготовительная часть:</i> разминка ОРУ.	5	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Велоподготовка. Развитие скоростно-силовых возможностей.	45	
	Плавательная подготовка. Развитие общей выносливости.	25	
	<i>Заключительная часть:</i> совершенствование техники стартов и поворотов.	5	
Четверг	<i>Подготовительная часть:</i> разминка ОРУ.	15	Малая
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Развитие общей выносливости.	60	
	Плавательная подготовка. Развитие общей выносливости.	50	
	<i>Заключительная часть:</i> Водное поло.	10	
Пятница	<i>Подготовительная часть:</i> разминка, ОРУ.	15	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Велосипедная подготовка. Развитие специальной выносливости.	30	
	Плавательная подготовка. Развитие силовой выносливости.	40	
	<i>Заключительная часть:</i> совершенствование техники стартов и поворотов.	5	
Суббота	<i>Подготовительная часть:</i> разминка, ОРУ.	10	Большая
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Развитие	120	

	специальной выносливости, совершенствование технико-тактической подготовки триатлониста. <i>Заключительная часть:</i> упражнения на гибкость.	5	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	--

Таблица 21. Примерный план построения недельного микроцикла УТ 3-го года обучения в соревновательном периоде

Дни недели	Основная направленность занятия	Продолжительность, мин	Нагрузка
Понедельник	<i>Подготовительная часть:</i> разминка, ОРУ.	10	Малая
	<i>Основная часть:</i> Велоподготовка. Развитие общей выносливости.	45	
	Плавательная подготовка. Развитие общей выносливости.	30	
	<i>Заключительная часть:</i> совершенствование техники стартов, поворотов.	5	
Вторник	<i>Подготовительная часть:</i> разминка, ОРУ	10	Большая
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Развитие специальной выносливости.	90	
	Плавательная подготовка. Развитие силовой выносливости.	30	
	<i>Заключительная часть:</i> совершенствование техники стартов, поворотов.	5	
Среда	<i>Подготовительная часть:</i> разминка ОРУ.	10	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Развитие аэробных возможностей.	45	
	Плавательная подготовка: развитие аэробных возможностей.	30	
	<i>Заключительная часть:</i> упражнения на гибкость.	5	
Четверг	<i>Подготовительная часть:</i> разминка ОРУ.	15	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Велосипедная подготовка. Развитие специальной выносливости.	120	
	<i>Заключительная часть:</i> упражнения на гибкость.	5	
Пятница	<i>Подготовительная часть:</i> разминка, ОРУ.	10	Малая
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Развитие общей выносливости.	45	
	Плавательная подготовка. Развитие	30	

	специальной выносливости. <i>Заключительная часть:</i> совершенствование техники стартов и поворотов.	5	
Суббота	<i>Подготовительная часть:</i> разминка, ОРУ.	10	Большая
	<i>Основная часть:</i> Велосипедная подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства, развитие скоростно-силовых способностей, специальной выносливости.	120	
	<i>Заключительная часть:</i> упражнения на гибкость.	5	

Таблица 22. Примерный план построения недельного микроцикла УТ свыше 3-х лет обучения в подготовительном периоде (специально-подготовительный этап)

Дни недели	Основная направленность занятия	Продолжительность, мин	Нагрузка
Понедельник	<i>Подготовительная часть:</i> разминка, ОРУ.	15	Малая
	<i>Основная часть:</i> Велоподготовка. Развитие общей и специальной выносливости.	60	
	Плавательная подготовка. Развитие общей выносливости.	55	
	<i>Заключительная часть:</i> совершенствование техники стартов, поворотов.	5	
Вторник	<i>Подготовительная часть:</i> разминка, ОРУ	10	Большая
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Развитие общей выносливости (велосипедная и беговая подготовка).	90	
	Плавательная подготовка. Развитие специальной выносливости.	30	
	<i>Заключительная часть:</i> упражнения на гибкость.	5	
Среда	<i>Подготовительная часть:</i> разминка ОРУ.	10	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Велоподготовка. Развитие скоростно-силовых возможностей.	60	
	Плавательная подготовка. Развитие общей выносливости.	60	
	<i>Заключительная часть:</i> совершенствование техники стартов и поворотов.	5	

Четверг	<i>Подготовительная часть:</i> разминка ОРУ.	15	Малая
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Развитие общей выносливости.	60	
	Плавательная подготовка. Развитие общей выносливости.	60	
	<i>Заключительная часть:</i> Водное поло.	10	
Пятница	<i>Подготовительная часть:</i> разминка, ОРУ.	10	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Велосипедная подготовка. Развитие специальной выносливости.	90	
	Плавательная подготовка. Развитие силовой выносливости.	30	
	<i>Заключительная часть:</i> совершенствование техники стартов и поворотов.	5	
Суббота	<i>Подготовительная часть:</i> разминка, ОРУ.	10	Большая
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Развитие специальной выносливости, совершенствование технико-тактической подготовки триатлониста.	120	
	<i>Заключительная часть:</i> упражнения на гибкость.	5	

Таблица 23. Примерный план построения недельного микроцикла УТ свыше 3-х лет обучения в соревновательном периоде

Дни недели	Основная направленность занятия	Продолжительность, мин	Нагрузка
Понедельник	<i>Подготовительная часть:</i> разминка, ОРУ.	10	Малая
	<i>Основная часть:</i> Велоподготовка. Развитие силовой выносливости.	60	
	Плавательная подготовка. Развитие силовой выносливости.	60	
	<i>Заключительная часть:</i> совершенствование техники стартов, поворотов.	5	
Вторник	<i>Подготовительная часть:</i> разминка, ОРУ.	10	Большая
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Развитие специальной выносливости.	120	
	<i>Заключительная часть:</i> упражнения на гибкость.	5	

Среда	<i>Подготовительная часть:</i> разминка ОРУ.	10	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Развитие скоростных способностей.	60	
	Плавательная подготовка: Развитие скоростных способностей.	60	
	<i>Заключительная часть:</i> упражнения на гибкость.	5	
Четверг	<i>Подготовительная часть:</i> разминка ОРУ.	15	Средняя
	<i>Основная часть:</i> Велосипедная подготовка. Развитие специальной выносливости	120	
	<i>Заключительная часть:</i> упражнения на гибкость.	5	
Пятница	<i>Подготовительная часть:</i> разминка, ОРУ.	15	Малая
	<i>Основная часть:</i> Беговая подготовка. Развитие общей выносливости.	60	
	Плавательная подготовка. Развитие специальной выносливости.	50	
	<i>Заключительная часть:</i> совершенствование техники стартов и поворотов.	10	
Суббота	<i>Подготовительная часть:</i> разминка, ОРУ.	10	Большая
	<i>Основная часть:</i> Велосипедная подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства, развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.	120	
	<i>Заключительная часть:</i> упражнения на гибкость.	5	

§ 3.2.5. Планирование подготовки в годичном цикле УТ 3-го и свыше 3-х лет обучения

Планирование подготовки в годичном цикле УТ 3-го и свыше 3-х лет обучения представлено в примерных план-схемах (табл. 24, 25).

Примерная план-схема подготовки на ГОДИЧНЫЙ ЦИКЛ для учебно-тренировочного этапа 3-го года обучения (УТ-3)

Календарная линейка	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Всего за год																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
Календарная линейка																																																							
Календарь главные соревнования																																																							
Учебно-тренировочные сборы																																																							
Структура годового тренировочного цикла																																																							
Соревновательный период																																																							
Соревновательный этап																																																							
Основные задачи по этапам подготовки	Подготовительный																						Переходный																		Соревновательный														
Реализация подготовки и в спортивный результат	Восстановительный											Облеподготовительный											Специально-подготовительный											Подводящий											Соревновательный										
Содержание нагрузки	Совершенствование техники, восстановление организма, активный отдых.											Повышение возможностей основных функциональных систем организма. Развитие силы, быстроты, общей и специальной выносливости. Совершенствование техники бега и плавания.											Развитие специальной и силовой выносливости. Совершенствование техники езды на велосипеде.											Совершенствование технико-тактической подготовленности. Совершенствование техники езды на велосипеде на различной местности. Развитие специальной выносливости и скоростных способностей. Участие в соревнованиях по микрофулпау и Дуатлоу.																					
Распределение нагрузки																																																							
Содержание занятий																																																							
I. Практические занятия:																																																							
- Общая физическая подготовка																																																							
- игровая и кроссовая п-ка																																																							
- развитие физических качеств																																																							
Всего часов																																																							
Специальная подготовка																																																							
триатлониста																																																							
- плавательная подготовка																																																							
- велосипедная подготовка																																																							
- беговая подготовка																																																							
Контроль подготовки																																																							
Всего часов																																																							
III. Психологическая и тактическая подготовка																																																							
III. Теоретические занятия																																																							
IV. Судейская практика																																																							
V. Ремонт инвентаря и оборудования																																																							
ИТОГО: часов в неделю																																																							
Контроль подготовки																																																							
Виды обследований																																																							
Восстановительные мероприятия																																																							
	в течение года																						в течение года																		в течение года														

§ 3.3. Методика тестирования и нормативные оценки общей и специальной физической подготовленности

Методика тестирования и нормативные требования общей физической подготовленности приведены в приложении 1.

Методика тестирования и нормативные требования специальной физической подготовленности приведены в приложении 2.

Уровень общей физической подготовленности определяется по сумме баллов, набранных в семи тестах (табл. 26).

Таблица 26. Суммарная оценка уровня общей физической подготовленности

сумма баллов	уровень развития
31-35	отличный
26-30	хороший
21-25	удовлетворительный
20 и менее	неудовлетворительный

Для зачисления и перевода спортсменов в группы УТ следует ориентироваться в первую очередь на тех, кто набирает 26 баллов и более по общей физической подготовленности.

ГЛАВА 4

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Спортсмены, прошедшие подготовку на этапе УТ 3-го и свыше 3-х лет обучения и выполнившие требования по спортивно-технической подготовке (КМС), зачисляются в группу спортивного совершенствования.

Период углубленной специализированной подготовки предполагает дальнейшее развитие специальных физических качеств и функциональных систем на базе повышения общей физической подготовленности, совершенствование морально-волевых качеств и технического мастерства, выполнение требований по спортивно-технической подготовке, освоение программ соревнований по классическому дуатлону и олимпийскому триатлону. На этом этапе подготовки спортсмены приобретают опыт участия в национальных и международных соревнованиях. На этапе спортивного совершенствования готовят спортсменов высокой квалификации.

§ 4.1. Учебный план

Основой планирования этапов СПС является учебный план. Примерный учебный план для ДЮСШ и СДЮШОР по триатлону приведен в таблице 27.

Таблица 27. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий СПС

Разделы подготовки, содержание занятий	Количество часов		
	СПС-1	СПС-2	СПС>2
Теоретическая подготовка			
Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	1	1	1
Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи	3	3	3
Краткий обзор развития триатлона в Беларуси, Европе, мире	2	1	2
Особенности технико-тактической подготовки	2	2	2
Питание спортсменов и восстановительные мероприятия	3	3	4
Планирование спортивной тренировки. Ведение дневника тренировок	2	3	4
Ремонт и обслуживание велосипедов	2	2	2
Психологическая подготовка	2	4	4
Воспитательная работа	2	2	2
Организация и правила соревнований по триатлону	2	2	2
Итого часов:	21	23	26
Практическая подготовка			
Общая физическая подготовка	180	190	200
Плавательная подготовка	250	250	295
Велосипедная подготовка	210	230	260
Беговая подготовка	281	340	385
Психологическая и тактическая подготовка	85	96	116
Инструкторская и судейская практика	5	5	5
Контрольные испытания	17	18	19
Ремонт инвентаря и оборудования	43	45	46
Итого часов:	1072	1174	1326
Всего часов:	1092	1196	1352

§ 4.2 .Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в Республике Беларусь

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, правильного физического развития. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Разрядные нормы и требования по триатлону. Лучшие спортсмены Республики Беларусь.

Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи

Значение врачебного контроля и самоконтроля в тренировке и отдыхе для спортсмена. Показания и противопоказания к занятиям триатлоном. Содержание самоконтроля на занятиях. Объективные данные самоконтроля – вес, рост, динамометрия, частота пульса и артериальное давление. Субъективные данные самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Возможные травмы, ушибы – оказание доврачебной помощи пострадавшему.

Краткий обзор развития триатлона в Беларуси, Европе, мире

Краткая история развития триатлона. Место белорусского триатлона в современном мире. Анализ выступления белорусских и сильнейших спортсменов в мире.

Питание спортсменов и восстановительные мероприятия

Общий спортивный режим, режим работы и отдыха, режим питания перед соревнованиями, питания в период тренировки и соревнований. Назначение и роль белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Понятие о калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы триатлониста в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Энергетическая ценность, состав пищевых продуктов, режим питания и порядок приема пищи на дистанции.

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Виды восстановительных мероприятий, их характеристика, показания к применению и дозировка.

Ремонт и обслуживание велосипедов

Устройство, технические характеристики и возможности велосипеда при использовании в различных климатических условиях и на различной местности. Тактические маневры в зависимости от технической оснащенности и состояния велосипеда. Освоение технических приемов и навыков обслуживания велосипеда. Подготовка велосипеда к соревнованиям.

Планирование спортивной тренировки. Ведение дневника тренировок

Принципы планирования тренировки, виды планирования. Круглогодичность тренировки, ее роль в повышении спортивного мастерства триатлонистов. Периодизация тренировки. Задачи и содержание занятий в различных периодах тренировки. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований и климатических условий. Содержание, построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по периодам, содержание отдельных занятий в зависимости от периода подготовки и квалификации спортсмена. Основные параметры тренировки. Краткая запись заданий, основных характеристик нагрузок

и текущего физического (психологического) состояния в дневник.

Психологическая подготовка

Структура психологической подготовки. Формирование мотивации занятий спортом, сохранение желания спортсменов к постоянному совершенствованию на протяжении многих лет. Воспитание волевых качеств путем реализации тренировочной программы и введения дополнительных трудностей. Идеомоторная

тренировка. Средства и методы психологической подготовки. Регулирование психической напряженности. Методика управления предстартовым состоянием спортсмена и его психической напряженностью.

Воспитательная работа

Беседы, лекции на морально-этические темы. Чтение специальной и общеобразовательной литературы. Встречи с известными спортсменами, тренерами. Экскурсии и походы.

Организация и правила соревнований по триатлону

Виды соревнований. Возрастные группы участников. Права и обязанности спортсменов. Требования к экипировке спортсмена. Правила проведения соревнований по этапам триатлона. Правила смены этапов. Работа секретариата: прием и проверка заявок, подготовка личных карточек, определение личных и командных результатов. Разметка трассы. Оформление мест соревнований. Судейская коллегия и их обязанности. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований.

§ 4.3. Практическая подготовка

Основные параметры тренировочной нагрузки: по 52 тренировочные недели в учебном году: 1092 часа занятий по 21 часу в неделю СПС 1-го года обучения; 1196 часов занятий по 23 часа в неделю СПС 2-го года обучения и 1352 часа занятий по 26 часов в неделю СПС более двух лет обучения.

§ 4.3.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования включает в себя дополнительно, с ранее освоенными, упражнения на тренажерах для всех групп мышц, плавательную, беговую и велосипедную подготовку (в том числе по пересеченной местности и по песку), спортивные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч) по упрощенным правилам и их элементы, лыжную подготовку, элементы различных видов единоборств, упражнения на восстановление дыхания и расслабление; упражнения со штангой, набивными мячами, упражнения, направленные на развитие силы мышц ног (прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок, прыжки в высоту, приседания на песке).

Тренировочные занятия должны проводиться 6-12 раз в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать двух академических часов.

§ 4.3.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка предусматривает систематическое выполнение разнообразных упражнений для развития физических качеств, навыков и способностей, необходимых для освоения и совершенствования техники в видах спорта триатлона и достижения высоких результатов в целом.

К средствам специальной физической подготовки в плавании относятся упражнения на развитие гибкости, для развития скоростных способностей, силы и выносливости.

К средствам специальной физической подготовки в беге относятся специально-подготовительные упражнения: бег прыжками, подскоки, многоскоки,

бег с высоким подниманием бедра, бег в гору, бег по мягкому грунту, барьерный бег, ускорения, бег с ходу и со старта и т.д.

В зависимости от периода подготовки в велосипедной подготовке используются упражнения на велостанках и езда на велосипедах.

Особое внимание уделяется технико-тактической подготовке и приобретению соревновательной практики. Спортсмены принимают участие в соревнованиях по дуатлону (дуатлон-спринт и дуатлон классический) [1] и триатлону (триатлон-спринт и триатлон олимпийский).

Плавательная подготовка

Подготовительный период (общеподготовительный этап)

Основные задачи подготовки:

- совершенствование техники плавания;
- повышение уровня специальной физической подготовленности;
- развитие общей и силовой выносливости;
 - участие в соревнованиях по плаванию.

Применяются следующие упражнения:

На суше:

Упражнения на гибкость и растягивание, специальные прыжковые упражнения, упражнения на тренажерах типа «Хюттель». Силовые упражнения для всех групп мышц, растягивание резиновых амортизаторов, упражнения на тренажерах. Упражнения с гимнастической палкой и на шведской стенке.

В воде:

Для развития общей и силовой выносливости применяется плавание с использованием разных по размерам и конфигурации плавательных лопаток. Равномерное проплывание отрезков 400-3000 м на руках, с отягощением, на ногах, в координации (ЧСС 130-140 уд/мин); дистанционное плавание отрезков 400-1500 м (ЧСС 140-150 уд/мин); повторное плавание серий на руках, с отягощением, в координации: 3·500 м; 2·750 м; 3-4·400 м; 5-6·200 м; 10-12·100 м (ЧСС 150-180 уд/мин); плавание с отягощением в сериях: 10-15·100 м; 20-30·50 м; контрольное плавание дистанции 250-1500 м с соревновательной скоростью (ЧСС 160-180 уд/мин).

Подготовительный период (специально-подготовительный этап)

Средства и методы подготовки: дистанционное плавание отрезков 400-1500 м с высокой и субмаксимальной скоростью (ЧСС 160-180 уд/мин); переменное плавание: 750/750 м; 500/500 м; 250/250 м; повторно-интервальное плавание серий: 5-8·200 м; 5·300 м; 10-15·100 м; 20-30·50 м (ЧСС 160-180 уд/мин); контрольное плавание дистанций 500-1500 м с соревновательной скоростью (ЧСС до 190 уд/мин).

С потеплением занятия переносятся на открытые водоемы. Изменяются средства и методы подготовки: на первых занятиях внимание уделяется развитию общей и силовой выносливости, далее – специальной выносливости и скоростных возможностей.

Плавательная подготовка планируется в комплексе с беговой и велосипедной подготовкой. Объем плавания одного тренировочного занятия составляет в среднем 2,5-3 км.

Соревновательный период

Основными задачами этого периода являются:

- увеличение объема специальной плавательной подготовки;
- развитие скоростных способностей;
- развитие специальной и силовой выносливости.

Объем плавания уменьшается, увеличивается интенсивность и скорость проплывания отрезков.

Средства и методы подготовки: плавание на выносливость 1-3 км (ЧСС 130-150 уд/мин); плавание с переменной скоростью: 750/750, 500/500, 250/250 м (ЧСС 180 уд/мин); контрольное плавание с соревновательной скоростью отрезков 1500, 750, 500 м (ЧСС до 180 уд/мин).

Общий объем плавания в месяц составляет 60-80 км. Как правило, плавательная подготовка в соревновательном периоде входит в комплексную, и ее следует рассматривать как составляющую с другими видами подготовки.

Велосипедная подготовка

В зависимости от периода и этапа тренировки на велоподготовку в недельном цикле отводится 2-3 занятия продолжительностью 2-3 часа каждое. В зимний период подготовки режим занятий (в часах) уменьшается, а в весенне-летний – увеличивается.

Подготовительный период (общеподготовительный этап)

На этом этапе главное внимание уделяется физической подготовке, развитию общей выносливости.

Средства и методы тренировки: равномерная езда на велосипеде на различных соотношениях передач; переменная и контрольная езда на дистанциях 10, 15, 20, 30 км со средней и соревновательной скоростью.

Подготовка проводится комплексно в сочетании с беговой подготовкой: бег – велогонка, велогонка – бег; бег – велогонка – бег.

Подготовительный период (специально-подготовительный этап)

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- развитие общей и силовой выносливости;
- совершенствование техники педалирования;

Специальная физическая подготовка предусматривает применение специальных упражнений со штангой; силовые упражнения для развития силы мышц ног, рук, туловища; прыжковые упражнения; педалирование на велостанках и велоэргометре.

Для развития общей и силовой выносливости применяются: педалирование на велостанках на время – 20-60 минут на передачах 44-48/15, 16, 17, 18, 19 (темп педалирования 120-130 об/мин, ЧСС 150-160 уд/мин); педалирование на велостанках на расстояние 10-30 км на соотношениях передач 48-52/16, 17, 18 (темп педалирования до 120 об/мин, ЧСС 130-160 уд/мин); переменное педалирование на

велостанках: 10/10 мин; 5/5 мин, 5/5 км; 10/10 км на соотношениях передач 52/15, 16, 17, 18 (ЧСС 150-170 уд/мин).

Среднемесячный объем велоподготовки – 450-600 км, объем велоподготовки на одном занятии – 20-40 км. При наличии условий для занятий на свежем воздухе средствами велосипедной подготовки решаются следующие задачи: развитие общей и силовой выносливости; увеличение объема общей физической подготовки.

Средства и методы тренировки: езда на велосипеде на соотношениях передач 44-48/15, 16, 17 на расстояние 40-70 км; езда на выносливость на различных соотношениях передач с малой и средней скоростью с акцентом на технику педалирования (темп педалирования 90-120 об/мин, соотношение передач не должно превышать 52/15).

Подготовительный период (апрель-май)

Велосипедная подготовка направлена на развитие общей выносливости и выполнение запланированных объемов нагрузки. В недельном цикле на велоподготовку отводится 2-3 занятия продолжительностью 2 часа каждое, 1-2 занятия проводятся в комплексе с беговой подготовкой.

В апреле увеличивается объем велосипедной подготовки, основная работа направлена на развитие силовой и специальной выносливости.

Средства и методы подготовки: езда на велосипеде по пересеченной местности; равномерная езда на расстояние до 60 км на соотношениях передач 44-48/14, 15, 16, 17; езда на дистанциях – 2·15 км; 3·10 км; 4·5 км со средней скоростью на передачах 48-52/15, 16, 17, 18 (ЧСС 150-170 уд/мин); контрольная езда на дистанциях 10, 15, 20 км (ЧСС 160-180 уд/м).

Среднемесячный объем велоподготовки – 500-800 км.

Беговая подготовка

Подготовительный период (общеподготовительный этап)

Занятия проводятся в спортивном зале, легкоатлетическом манеже.

Основными задачами этого периода являются:

- увеличение объема беговой подготовки;
- развитие общей выносливости;
- совершенствование техники бега;
- повышение уровня специальной подготовленности;
- развитие скоростных качеств;
- участие в соревнованиях по бегу.

Средства и методы тренировки: бег на выносливость с равномерной скоростью до 15-20 км (ЧСС 130-150 уд/мин); переменный бег со средней скоростью: 1000/1000, 500/500, 250/250 м с объемом работы до 10-12 км (ЧСС до 170 уд/мин); бег на технику 250-1000 м; контрольный бег отрезков 1-5 км с соревновательной скоростью (ЧСС 150-180 уд/мин); кроссовый бег с малой и средней скоростью до 15-20 км; переменный кроссовый бег до 10-12 км в течение тренировочного занятия.

В зимний период беговая работа планируется в зонах малой и средней интенсивности (ЧСС 120-150 уд/мин). В недельном цикле на беговую подготовку отводится 1-2 занятия по 1,5-2 часа.

Общая и специальная физическая подготовка в беге включает общеподготовительные упражнения для развития физических качеств, координации, гибкости, подвижности в суставах, укрепления связочного и мышечного аппарата, необходимого для освоения и совершенствования техники бега. Эти упражнения используются также для разминки и восстановления.

Подготовительный период (специально-подготовительный этап)

Задачи периода:

- развитие общей выносливости;
- увеличение объема общей беговой подготовки;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- участие в соревнованиях по дуатлону и кроссу.

В недельном цикле на беговую подготовку отводится 2 занятия по 1,5 часа. Кроме того, беговая подготовка проводится в комплексе с велосипедной (двойные комбинированные тренировки).

Средства и методы подготовки: кроссовый бег с равномерной и переменной скоростью до 15-20 км (ЧСС 130-160 уд/мин); дистанционный бег (стадион, асфальтовая дорожка) 3-10 км со средней и субмаксимальной скоростью (ЧСС 160-180 уд/мин); повторно-интервальный бег отрезков: 2·2500 м; 3-4·1500 м; 5-10·1000 м; 10-15·500 м (ЧСС 160-180 уд/мин); контрольно-соревновательный бег дистанций 3-10 км.

Среднемесячный объем беговой подготовки достигает 200-250 км, объем одного занятия – 10-15 км; 50-60% общего объема приходится на работу в средней и высокой зонах интенсивности.

Соревновательный период

Основные задачи периода:

- совершенствование техники бега;
- увеличение объема специальной беговой подготовки;
- развитие скоростных способностей;
- развитие специальной выносливости.

В соревновательном периоде беговая подготовка планируется и проводится по двум направлениям – подготовка в отдельном занятии и комплексная подготовка.

Средства и методы подготовки: дистанционный равномерный бег 5-15 км (ЧСС 150-170 уд/мин); переменный бег 5/5, 2,5/2,5, 1/1 км; контрольный бег после плавания 2,5-10 км (ЧСС 160-180 уд/мин); контрольный бег после велогонки 2,5-10 км; контрольный бег отрезков 1-4 км (ЧСС 160-180 уд/мин).

Общий месячный объем нагрузки около 150-220 км. Планируются нагрузки в зонах высокой и субмаксимальной интенсивности. Средний объем беговой подготовки составляет 8-10 км за тренировку.

Средствами специальной физической подготовки в соревновательном периоде являются специально-подготовительные упражнения, силовые упражнения для ног, стоп, для укрепления связок, суставов; специальные прыжковые упражнения на твердом грунте, песке.

§ 4.4. Планирование подготовки в годичном цикле СПС

Планирование подготовки в годичном цикле для этапов СПС представлено в примерных план-схемах (табл. 28-30).

Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для этапа спортивного совершенствования 2-го года обучения (СПС-2)

Календарная линейка	Подготовительный												Соревновательный												Всего за год																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Календарная линейка																																																				
Календарь главных соревнований																																																				
Учебно-тренировочные сборы																																																				
Структура годового цикла																																																				
тренировки																																																				
Основные задачи по этапам подготовки	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
	Соревновательный												Соревновательный												Соревновательный												Соревновательный															
Распределение нагрузки	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
Содержание занятий	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
Общая физическая подготовка	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
- игровая и кроссовая п-ка	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
- развитие физических качеств	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
Всего часов	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
Специальная подготовка	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
- плавательная подготовка	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
- велосипедная подготовка	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
- беговая подготовка	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
Контроль подготовки	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
III. Психологическая и тактическая подготовка	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
III. Теоретические занятия	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
IV. Судейская практика	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
V. Ремонт инвентаря и оборудования	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
ИТОГО: часов в неделю	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
Контроль подготовки	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
Виды обследования	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
Восстановительные мероприятия	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															
	Соревновательный												Переходный												Восстановительный												Соревновательный															

в течение года
в течение года

в течение года
в течение года

§ 4.5. Методика тестирования и нормативные оценки общей и специальной физической подготовленности

Методика тестирования и нормативные требования общей физической подготовленности приведены в приложении 1.

Методика тестирования и нормативные требования специальной физической подготовленности приведены в приложении 2.

Уровень общей физической подготовленности определяется по сумме баллов, набранных в семи тестах (табл. 31).

Таблица 31. Суммарная оценка уровня общей физической подготовленности

сумма баллов	уровень развития
31-35	отличный
26-30	хороший
21-25	удовлетворительный
20 и менее	неудовлетворительный

Для зачисления и перевода спортсменов в группы СПС следует ориентироваться в первую очередь на тех, кто набирает 26 баллов и более по общей физической подготовленности.

ГЛАВА 5 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены – мастера спорта Республики Беларусь, мастера спорта международного класса, члены национальной команды по триатлону.

Задачи подготовки:

- максимальная реализация индивидуальных возможностей;
- использование всего арсенала традиционных и нетрадиционных средств для повышения подготовленности спортсменов;
- подготовка и участие спортсменов в международных соревнованиях, чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

Годовой объем работы групп ВСМ составляет 1560 часов, для групп, имеющих в составе членов национальной команды – 1664 часа.

§ 5.1. Учебный план

Недельный объем тренировочной нагрузки ВСМ составляет 30 часов, для групп, имеющих в составе членов национальной команды – 32 часа. Тренировочная нагрузка планируется индивидуально для каждого спортсмена в зависимости от подготовленности.

Основные положения эффективной работы ВСМ:

- благоприятные условия для тренировок (спортивные базы, материально-техническое обеспечение, современные велосипеды, экипировка и др.);
- полноценное (дополнительное) питание;
- научно-методическое обеспечение подготовки (педагогический и врачебный контроль, фармакологическое обеспечение, восстановительные мероприятия);
- учебно-тренировочные и восстановительные сборы;
- система материальной и моральной поддержки спортсменов, тренеров и других лиц, задействованных в подготовке спортсменов.

Основной отличительной чертой этапа высшего спортивного мастерства, по сравнению с подготовкой в группах спортивного совершенствования, является максимальное использование всех традиционных и нетрадиционных средств подготовки, значительное расширение средств специальной подготовки, увеличение нагрузки в зонах большой, субмаксимальной и максимальной интенсивности, увеличение продолжительности соревновательного периода в годичном цикле, увеличение количества соревнований.

В таблице 32 приведен примерный учебный план тренировочных занятий ВСМ.

Таблица 32. Примерный тематический план тренировочных занятий ВСМ

Раздел подготовки, содержание занятий	Количество часов	
	ВСМ	ВСМ (НК)
Теоретическая подготовка		
Триатлон на международной арене	1	1
Питание триатлониста. Средства восстановления	4	4
Индивидуальный план тренировок	4	4
Техническое оснащение велосипеда	3	3
Психологическая и волевая подготовка	4	4
Воспитательная работа	1	1
Итого часов:	17	17
Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка	208	220
Плавательная подготовка	330	350
Велоподготовка	340	383
Беговая подготовка	410	432
Психологическая и тактическая подготовка	183	183

Ремонт инвентаря и оборудования	42	45
Инструкторская и судейская практика	6	6
Контрольные испытания	24	28
Итого часов:	1543	1647
Всего часов:	1560	1664

§ 5.2. Теоретическая подготовка

Триатлон на международной арене

История проведения чемпионатов Европы и мира по триатлону. Триатлон в программе Олимпийских игр. Международные федерации триатлона. Сильнейшие триатлонисты страны, Европы, мира. Анализ выступления белорусских триатлонистов на крупнейших международных соревнованиях.

Питание триатлониста. Средства восстановления

Режим питания в период тренировок и соревнований. Энергетическая ценность продуктов. Белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и их значение в питании спортсменов. Калорийность продуктов. Приблизительный ежедневный рацион. Энергетические добавки. Порядок питания на дистанциях триатлона.

Средства восстановления после физических нагрузок. Водные процедуры. Массаж. Медико-биологические средства восстановления. Восстановительные напитки.

Индивидуальный план тренировок

Составление индивидуального плана тренировок. Объем, направленность тренировочных нагрузок в зависимости от периода подготовки. Подготовка к главным стартам сезона. Прогнозирование спортивного результата.

Техническое оснащение велосипеда

Конструктивные и технологические особенности велосипеда. Уход за велосипедом. Регулировка втулок, конусов и каретки. Выверка колес, устранение боковых и радиальных биений. Натяжка спиц. Регулировка передаточного механизма. Наиболее часто встречающиеся повреждения велосипеда и их устранение.

Подготовка велосипеда к соревнованиям. Смазка велосипеда при езде зимой, при индивидуальном и массовом хранении (без употребления зимой). Борты, однотрубки, их ремонт. Дополнительный инвентарь: насосы, фляги, флягодержатели.

Существующие конструкции тренировочных велосипедных станков, их регулировка и эксплуатация.

Научно-техническое оснащение

Использование современных устройств, тренировочных платформ для взаимодействия спортсмена и тренера, таких как гармин, трейнинг пикс, измерители мощности, интерактивные станки и программы.

Психологическая и волевая подготовка

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства триатлонистов. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной

стойкости к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Воспитательная работа

Средства и методы воспитательной работы. Беседы и лекции на этические темы. Просмотр учебных видеофильмов. Показательные выступления.

§ 5.3. Практическая подготовка

В годичном цикле подготовки групп ВСМ на общую физическую подготовку отводится 208 часов, на специальную подготовку триатлониста отводится 1287 часов. В группах ВСМ, имеющих в составе членов национальной команды на общую физическую подготовку отводится 220 часов занятий, на специальную подготовку – 1364 часа.

§ 5.3.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка ВСМ направлена на повышение функциональных возможностей организма спортсменов и достижение наивысших спортивных результатов.

Учебный материал по общей физической подготовке подбирается тренером индивидуально для каждого спортсмена на основе личного опыта и опыта других тренеров.

§ 5.3.2. Специальная физическая подготовка

Плавательная подготовка

В зависимости от специализации (классический или супер-триатлон) подготовка ВСМ планируется для группы или индивидуально для спортсмена. По сравнению с подготовкой СПС резко возрастает объем специальной подготовки (70-80% от общего годового объема нагрузки). Специальная плавательная подготовка проводится в условиях открытого водоема.

В зависимости от периода и этапа подготовки на плавательную подготовку отводится 3-5 занятий в неделю продолжительностью 2 часа.

В зависимости от специализации (олимпийский или спринт, эстафета) подготовка ВСМ планируется для группы или индивидуально для спортсмена. По сравнению с подготовкой СПС резко возрастает объем специальной подготовки (70-80% от общего годового объема нагрузки). Специальная плавательная подготовка проводится в условиях открытого водоема.

В зависимости от периода и этапа подготовки на плавательную подготовку отводится 4-6 занятий в неделю продолжительностью 2-2.5 часа.

Подготовительный период (декабрь-май)

Задачи подготовки:

- развитие скоростно-силовой подготовки;
- развитие силовой выносливости;
- совершенствование техники плавания;
- повышение уровня общей и специальной подготовленности.

Средства и методы тренировки:

На суше: игровые занятия, упражнения со штангой, упражнения на тренажерах различного типа, специально-подготовительные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, упражнения на тренажерах типа «Хюттель» и др.

На физическую подготовку в тренировочном цикле отводится 3 занятия по 1 часу.

На воде: скоростно-силовые отрезки 12,5-50 м чер 12,5-50м восстановления, с интенсивностью 50-200м соревновательных дистанций, с использованием отягощений в воде;

Задачи подготовки:

- развитие общей выносливости;
- развитие силовой выносливости;
- совершенствование техники плавания;
- повышение уровня общей и специальной подготовленности.

Средства и методы тренировки:

На суше: игровые занятия, упражнения со штангой, упражнения на тренажерах различного типа, специально-подготовительные упражнения, упражнения

на гибкость и растяжку, упражнения на тренажерах типа «Хюттель» и др.

На физическую подготовку в тренировочном цикле отводится 3 занятия по 1 часу.

На воде:

- равномерное плавание 2-4 км (ЧСС 140-150 уд/мин);
- интервальное плавание до 1,5-2 км (ЧСС до 180 уд/мин);
- переменное до 2-2,5 км (ЧСС 170-180 уд/мин);
- контрольное плавание на дистанциях от 750 м до 4 км;
- силовое плавание.

Средний объем нагрузки составляет около 4-6,5 км за тренировку.

Соревновательный период (июнь-октябрь)

В недельном цикле на плавательную подготовку отводится 3-4 занятия по 2 часа в плавательном бассейне, 1 занятие по 2 часа на открытых водоемах.

Задачи подготовки:

- развитие специальной выносливости;
- удержание соревновательного темпа в гонках;
- совершенствование использования драфтинга в плавании, отработка методов и приёмов в группе при плавании в открытой воде;
- отработка стартов и выходов из воды, а также выбегания в транзитную зону.

В недельном цикле на плавательную подготовку отводится 2-3 занятия по 2 часа в плавательном бассейне, 2-3 занятия по 1-1,5 часа в комплексных занятиях на открытых водоемах.

Задачи подготовки:

- увеличение объема специальной плавательной подготовки;
- развитие специальной и силовой выносливости.

Средства подготовки:

На суше: специальные упражнения на гибкость, упражнения на тренажерах.

В воде:

Плавание в бассейне:

- драфтинг с лидированием, со сменой лидирующего в соревновательном темпе;
- плавание отрезков 12,5-50 м в темпе соревновательной дистанции 200-300 м, с восстановлением 1:4 соотношение по времени отдых нагрузка;
- дистанционное плавание – 750-1500 м (ЧСС 160-180 уд/мин);
- интервальное плавание 5×300 м, 7-8×250 м; 15×100 м; 30×50 м с различными интервалами отдыха;
- переменное плавание 750/750, 500/500, 300/300, 200/200 м и др. (ЧСС до 190 уд/мин);
- контрольные старты на дистанциях от 500 до 3000 м.

Плавание на открытых водоемах (при температуре воды ниже 20°C – в гидрокостюме):

- дистанционное плавание 1,5-3 км;
- интервальное плавание 2×1000 м, 2×750 м, 3×500 м (ЧСС 150-170 уд/мин);
- переменное плавание 750/750, 500/500 м (ЧСС 160-180 уд/мин);
- контрольное плавание на дистанциях 750, 1500, 3000 м.

Подготовка планируется индивидуально в зависимости от календаря и места проведения соревнований (климат, место проведения: речка, озеро, море, канал и др.).

Велосипедная подготовка

Задачи подготовки:

- повышение уровня показателей мощности в диапазоне от 1 до 20 мин;
- развитие специальной, силовой и скоростной выносливости;
- достижение максимально возможных значений относительной мощности ватт/кг.

Специфической особенностью велосипедной подготовки является значительный объем нагрузок, выполняемых в зонах жиросжигания, субмаксимальной нагрузки на низком каденсе на равнине и в горах, наращивание силового потенциала и высокого уровня мощности взрывного усилия продолжительностью 10-30 сек.

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- развитие специальной, силовой и скоростной выносливости;
- достижение высоких результатов в велогонках.

Специфической особенностью велосипедной подготовки является значительный объем нагрузок, выполняемых в зонах большой, субмаксимальной и максимальной интенсивности. По сравнению с подготовкой в группах спортивного совершенствования объем специальной подготовки в группах высшего спортивного мастерства возрастает на 30-40%.

Подготовительный период (декабрь-май)

Задачи подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств, техническое педалирование;
- повышение объема общей и специальной физической подготовки.

Средства ОФП и СФП: спортивные игры, кроссовая подготовка, бег под гору, прыжковые упражнения, упражнения с предметами, со штангой, упражнения на тренажерах, использование интерактивных велотренажеров. Развитие силовых способностей: работа на низком каденсе 50-60 оборотов в минуту

на субмаксимальной мощности, работа в подъем в кол-ве: 6-20 повторений по 30 сек - 6 мин 90% от ФТП.

Развитие скоростно-силовых способностей: работа на высоком каденсе 100-110 оборотов в кол-ве: 6-20 повторений по 15-45 сек 130-160 % от ФТП.

Развитие уровня МПК: работа на каденсе 90-100 оборотов в кол-ве: 5-20 повторений по 30-120 сек 110-130 % от ФТП.

Развитие выносливости: работа на каденсе 70-80 оборотов 1-4 часа 60-70% от ФТП.

- развитие общей и силовой выносливости;
- повышение объема общей и специальной физической подготовки.

Средства ОФП и СФП: спортивные игры, кроссовая подготовка, бег под гору, прыжковые упражнения, упражнения с предметами, со штангой, упражнения на тренажерах, равномерная езда на велосипеде на выносливость 10-70 км (ЧСС 140-160 уд/мин, соотношение передач 48-52/ 16, 17, 18 и др.), контрольная езда на велосипеде до 40 км (ЧСС 140-160 уд/мин). Средний объем тренировочной нагрузки – 150-200 км.

Развитие силовой выносливости:

- равномерное педалирование на время на велостанках: 30-40 мин на передачах 44-48-52/15, 16, 17, 18, темп педалирования до 120 об/мин;
- переменная езда 5/5 км; 10/10 км; 20/20 км на различных соотношениях передач;
- скоростно-силовая езда: 5, 10, 15 мин; 2, 3, 5 км; (ЧСС до 180 уд/мин, соотношения передач 52-54/15, 16, 17, 18).

Объем нагрузок достигает 30-40 км за тренировку.

Развитие специальной выносливости:

- езда в гору, против ветра, по гористой местности;
- равномерная, переменная езда на велосипеде: дистанции 20-50 км, различные отрезки (ЧСС 150-180 уд/мин) с использованием соотношения передач 48-52-54/15, 16, 17;
- контрольная езда на велосипеде 10, 15, 20, 30 км с субмаксимальной скоростью (ЧСС до 180 уд/мин).

Велоподготовка проводится в комплексе с беговой. Объем нагрузки одного тренировочного занятия – 40-60 км.

Соревновательный период (июнь-октябрь)

Задачи подготовки:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- достижение высокого уровня спортивных результатов в велогонке.

Средства подготовки: двойные, тройные комплексные серии, способствующие развитию специальной выносливости, скоростных способностей. В недельном цикле тренировки 70-80% объема велоподготовки выполняется в зонах средней, большой

и субмаксимальной интенсивности. Средний объем нагрузки в тренировочном занятии – 20-40 км.

Развитие адаптации к работе в переменном темпе способностей: работа на каденсе 70-110 оборотов в диапазоне 60-150% от ФТП: 1-3 серии по 10-40 мин 90 % от ФТП.

Развитие механизма выведения лактата: каденсе 90-110 оборотов: 3 серии по 10х15-30сек 110% от ФТП, чер 15-30сек 70% от ФТП.

Поддержание уровня МПК: работа на каденсе 90-100 оборотов в кол-ве: 8-12 повторов по 1-2мин 110-120% от ФТП.

Поддержание выносливости: работа на каденсе 70-80 оборотов 1-3 часа 60-70% от ФТП.

Беговая подготовка

На этом этапе подготовки увеличивается объем специальной беговой подготовки с преимущественной направленностью на развитие специальной выносливости. Общий объем беговой подготовки в годичном цикле составляет 2000-2500 км.

Подготовительный период (декабрь-февраль)

Задачи подготовки:

- развитие общей и силовой выносливости;
- развитие скоростных способностей;
- повышение уровня силовой подготовленности;
- совершенствование техники бега.

Средства и методы тренировки: общеподготовительные и специально-подготовительные легкоатлетические упражнения, специальные упражнения для развития силы мышц ног, упражнения для совершенствования техники бега, упражнения со штангой, с предметами, на снарядах, упражнения с преодолением веса собственного тела, спортивные игры и др.

Беговые упражнения: кроссовый бег, равномерный, повторный, переменный, контрольный бег на средние и длинные дистанции со средней скоростью (ЧСС 140-180 уд/мин), скоростной бег на отрезках 100- 500 м, бег на технику. Средний объем нагрузок в недельном цикле – 40-60 км.

Подготовительный период (март-май)

Задачи подготовки:

- улучшение техники бега;
- развитие скоростных способностей;
- повышение уровня МПК;
- развитие общей выносливости.

Выполнение специальных беговых упражнений и комплексов на улучшение технических навыков в беге и укрепление связок и мышц, задействованных в беге.

Развитие скоростных способностей; пробегание отрезков 40-10 повторов по 50-400 м с кратным расстоянием для восстановления, темп 1000-2000 м соревновательной дистанции.

Развитие уровня МПК; пробегание отрезков 4-10 повторов по 600-1600 м с кратным временем для восстановления, темп 3000-5000м соревновательной дистанции.

Бег в аэробном режиме на уровне ПАЭРО длительностью 60-120 мин.

- повышение уровня специальной физической подготовленности;
- развитие общей выносливости;

– приобретение соревновательной практики.

Средства и методы тренировки: кроссовый бег с равномерными и переменными скоростями до 15-20 км (ЧСС 130-150 уд/мин), равномерный бег 5-15 км

(ЧСС 140-160 уд/мин), переменный бег (общий объем 8-12 км), интервальный бег – 2×5 км, 3-4×2,5 км, 8-10×1 км и др. (ЧСС 170-180 уд/мин), контрольный бег 2-8 км.

Средний объем нагрузки за тренировку – 10-15 км.

Беговая подготовка проводится в комплексе с велосипедной и частично с плавательной.

Соревновательный период (июнь-октябрь)

Задачи подготовки:

- развитие специальной выносливости;
- приобретение соревновательной практики;
- поддержание уровня МПК;
- повышение уровня ПАНО;
- поддержание общей выносливости.

Выполнение специальных беговых упражнений и комплексов на улучшение технических навыков в беге и укрепление связок и мышц, задействованных в беге.

Выполнений забеганий после велосипедной тренировки, направленной на работу в рваном темпе, забегание проводятся на отрезках от 100 до 1000 м с планируемой соревновательной скоростью. Сумма отрезков до 3000 м.

Развитие уровня ПАНО; пробегание отрезков 3-8 повторений по 1400-3200 м с отдыхом 1-3 мин для восстановления, темп 15-20 км соревновательной дистанции.

Поддержание уровня МПК; пробегание отрезков 15-30 повторений по 200-400 м с кратным временем для восстановления, темп 3000 м соревновательной дистанции.

Бег в аэробном режиме на уровне ПАЭРО длительностью 60-80 мин.

- развитие специальной выносливости;
- развитие скоростных способностей.

В соревновательном периоде 90% общего объема беговой подготовки выполняется в комплексе с велосипедной и плавательной.

Средства и методы тренировки: дистанционный, равномерный бег 5-10 км; переменный бег 5/5 км, 2,5/2,5 км, 1/1 км (ЧСС до 180 уд/мин); контрольный бег 2-10 км после велогонки (ЧСС до 180 уд/мин). Средний объем тренировочной нагрузки в недельном микроцикле – 8-12 км.

Особое место в системе беговой подготовки занимает развитие специальной и силовой выносливости. Основные методы тренировки: равномерный, переменный, интервальный. Равномерный бег или бег на длинные дистанции способствует развитию общей выносливости. Переменный и интервальный бег (ЧСС 130-150 уд/мин) способствует развитию специальной выносливости, увеличивает размеры сердца и его ударный объем.

§ 5.4. Построение недельного цикла тренировки ВСМ

Спортсмены групп ВСМ работают по индивидуальному плану тренировки с учетом специализации, индивидуальных особенностей, периода, этапа подготовки и календаря соревнований.

§ 5.5. Планирование подготовки в годичном цикле ВСМ

Планирование подготовки в годичном цикле ВСМ представлено в примерных план-схемах (табл. 33, 34).

Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп

Высшего спортивного мастерства 30 часов

Календарная неделя	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Всего за год																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Календарная неделя																																																			
Календарь главных соревнований																																																			
Учебно-тренировочные сборы																																																			
Структура годовичного тренировка																																																			
Основные задачи по этапам подготовки	Подготовительный														Соревновательный																																				
	Соревновательный							Переходный							Подготовительный							Соревновательный																													
Распределение нагрузки	Соревновательный							Восстановительный							Общеподготовительный							Специально-подготовительный							Подводящий							Соревновательный															
	Реализация подготовленности в спортивный результат							Восстановление систем организма, активный отдых							Повышение возможностей основных функциональных систем организма. Развитие силы, общей и силовой выносливости. Совершенствование техники плавания и бега							Повышение возможностей основных функциональных систем организма. Развитие силы, общей и силовой выносливости. Совершенствование техники езды на велосипеде. Участие в соревнованиях по дуету							Развитие специальной выносливости и скоростных способностей. Совершенствование техники плавания на открытых водоемах. Совершенствование технико-тактического мастерства							Развитие специальной выносливости и скоростных способностей. Совершенствование техники плавания на открытых водоемах. Совершенствование технико-тактического мастерства															
Содержание занятий:																																																			
Общая физическая подготовка																																																			
- игровая и кроссовая п-ка																																																			
- развитие физических качеств																																																			
Всего часов																																																			
Специальная подготовка																																																			
- плавательная подготовка																																																			
- велосипедная подготовка																																																			
- беговая подготовка																																																			
Контроль подготовки																																																			
Всего часов																																																			
III. Теоретические занятия																																																			
IV. Судейская практика																																																			
V. Ремонт инвентаря и оборудования																																																			
ИТОГО: часов в неделю																																																			
Всего часов в течение года																																																			
Всего часов в течение года																																																			

§ 5.6. Методика тестирования и нормативные оценки общей и специальной физической подготовленности

Методика тестирования и нормативные требования общей физической подготовленности приведены в приложении 1.

Методика тестирования и нормативные требования специальной физической подготовленности приведены в приложении 2.

Уровень общей физической подготовленности определяется по сумме баллов, набранных в семи тестах (табл. 35).

Таблица 35. Суммарная оценка уровня общей физической подготовленности

сумма баллов	уровень развития
--------------	------------------

31-35	отличный
26-30	хороший
21-25	удовлетворительный
20 и менее	неудовлетворительный

Для зачисления и перевода спортсменов в группы ВСМ следует ориентироваться в первую очередь на тех, кто набирает 26 баллов и более по общей физической подготовленности.

ГЛАВА 6 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки.

Психологическую подготовку следует вести с учетом индивидуальных особенностей личности спортсменов. Для каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

На всех этапах психологической подготовки большое место занимают вопросы диагностики и регуляции психического состояния спортсменов. Средства диагностики должны быть объективны, просты, и не занимать много времени.

Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований; умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их; повышать психологическую устойчивость в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), развивать сосредоточенность и устойчивость внимания, выдержку и самообладание; совершенствовать приемы идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умение определять момент готовности к началу действия.

Постоянно должна проводиться работа по совершенствованию интеллектуальных возможностей; развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитию творческого воображения; вооружению спортсменов способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка); овладению приемами саморегуляции внутренних состояний, а именно:

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);
- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- определение оптимального варианта действий в соревновании;
- освоение способов настройки перед стартом.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует уметь учитывать сложности подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсменов как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер должен исходить из педагогической необходимости удовлетворить:

- а) эмоциональность психических состояний спортсмена;
- б) гностический интерес (типа: «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»);
- в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы – от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого

спортсмена и спортивной команды в целом.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы. В таблице 36 приводится примерная план-схема психологической подготовки в годовом цикле тренировки.

Таблица 36. Примерная план-схема психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
1	2	3
Обще-подготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	То же
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости, решительности, выдержки, терпения, самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: - изменение мыслей по желанию; - подчинение самоприказу; - успокаивающая и активизирующая разминка; - дыхательные упражнения; - идеомоторная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов

	Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в триатлоне: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
1	2	3
Соревновательный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий триатлониста перед стартом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
	Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести триатлониста через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, вязание, игры, прогулки
	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи
	Сохранение оптимального нервно-психического состояния, профилактика нервно-	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий

	психических перенапряжений	
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия

Тактическая подготовка в триатлоне тесно взаимосвязана с психологической подготовкой и воспитательной работой. Тактическая подготовка ведется тренером на всех этапах учебно-тренировочной работы. Чтобы владеть тактическими действиями, уметь принять нужное решение в стрессовых ситуациях соперничества, необходимо, прежде всего, быть организованным спортсменом с достаточным чувством ответственности, самосознания и высоким уровнем развития волевых качеств. Регулярно должен проводиться полный совместный анализ соревнований различных рангов. Необходимо приводить конкретные примеры из жизни ведущих спортсменов и тренеров, которые достигли успехов за счет правильных тактических действий. По мере расширения круга знаний спортсмена желательно проводить игровые задания с созданием различного рода соревновательных ситуаций для выработки у спортсменов умений принимать правильные решения и проявлять свои творческие способности и индивидуальность.

ГЛАВА 7 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Республики Беларусь, и создание условий для самореализации личности. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой велосипедистов. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- идеологическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Идеологическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и различных сферах жизни общества. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям белорусского спорта.

Основной целью идеологической работы является привитие подрастающему поколению основополагающих ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность

белорусской государственности, и формирование активной гражданской и личностной позиции в становлении сильного демократического и правового государства.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допинга. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является нормой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

ГЛАВА 8 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- 1) врачебные обследования;
- 2) антропометрические обследования;
- 3) тестирование уровня физической подготовленности;
- 4) тестирование технико-тактической подготовленности;
- 5) расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- 6) анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии спортсмена после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- 1) объема и эффективности соревновательной деятельности;
- 2) объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному. Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

контроль уровня подготовленности спортсменов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния спортсмена осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого спортсмена позволит тренеру более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Ортостатическая проба

Дает представление о симпатическом отделе вегетативной нервной системы, ее часто используют при исследовании сердечно-сосудистой системы спортсмена, так как она позволяет судить о регуляции сосудистого тонуса.

Модифицированная ортостатическая проба

Цель: оценить состояние ортостатической устойчивости организма.

Ортостатическая проба используется для выявления состояния скрытой ортостатической неустойчивости и в целях контроля за динамикой состояния тренированности видах спорта.

Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания

Исследование системы внешнего дыхания представляет важный раздел изучения функционального состояния организма в целом. В условиях спортивной деятельности к аппарату внешнего дыхания предъявляют высокие требования, реализация которых обеспечивает эффективную работу всей

Исследование жизненной емкости легких

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – это объем воздуха, который испытуемый может выдохнуть при максимальном выдохе после максимального глубокого вдоха.

ЖЕЛ является одним из важнейших показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания. Величину ЖЕЛ обычно выражают в единицах объема (л и мл). Она позволяет косвенно оценить величину площади дыхательной поверхности легких, на которой происходит газообмен между альвеолярным воздухом и кровью легочных капилляров. Чем больше ЖЕЛ, тем больше дыхательная поверхность, большей может быть глубина дыхания и легче достигается увеличение объема вентиляции.

Пневмотахометрия – определение максимально объемной скорости потока воздуха при вдохе и выдохе. Показатели пневмотахометрии отражают состояние бронхиальной проходимости и силу дыхательной мускулатуры. Бронхиальная проходимость – важный показатель состояния функции внешнего дыхания. Чем

шире суммарный просвет воздухоносных путей, тем меньше сопротивление, оказываемое ими потоку воздуха и тем больше его объем способен вдохнуть и выдохнуть человек при максимально форсированном дыхательном акте. От величины бронхиальной проходимости зависят энергетические траты на вентиляцию легких. При увеличении бронхиальной проходимости один и тот же объем вентиляции легких требует меньше усилий.

Гипоксические пробы дают возможность оценить адаптацию человека к гипоксии и гипоксемии.

Проба Генчи – регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха.

Проба Штанге — регистрируется время задержки дыхания при глубоком вдохе. Исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95% от максимального. Закрывают рот, зажимают нос. После выдоха регистрируют время задержки.

Важным разделом врачебного контроля за лицами, занимающимися физкультурой и спортом, являются врачебно-педагогические наблюдения – совместные наблюдения врача и тренера непосредственно в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др.

Методы исследования, применяемые непосредственно после тренировки (соревнования), должны быть использованы и в восстановительном периоде. Помимо изучения реакции организма на нагрузку, при врачебно-педагогических наблюдениях используют и специальные приемы – обследование спортсмена при выполнении

им специальных тестов и контрольных упражнений, пробы с повторными нагрузками, с дополнительной нагрузкой и др.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

изучение организации занятий и их соответствие основным гигиеническим и физиологическим нормам

Врач знакомится с планом занятий и условиями, в которых они проводятся (температура и влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), контингентом занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности),

оценивает правильность комплектования групп.

Методика занятия определяется путем изучения плана их проведения, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, интервалов отдыха, характера вводной и заключительной частей. Необходимо фиксировать нагрузки (их продолжительность, интенсивность, интервалы), проводить хронометраж работы обследуемых. Сопоставляя эти данные с объективными показателями, характеризующими реакцию организма занимающихся на нагрузку и течение процессов восстановления, можно в определенной степени судить о состоянии тренированности, о рациональности принятой методики и принимать меры к устранению выявленных недочетов.

определение воздействия занятий на организм и течение восстановительного периода

Необходимо оценить нагрузку, адекватность ее состоянию занимающегося, а также его тренированность. Для этого определяют исходное состояние тренирующегося, предстартовые реакции, реакцию на нагрузку и течение процессов восстановления.

Реакция на нагрузку зависит от взаимосвязей величины и характера нагрузки, с одной стороны, и уровня развития приспособительных механизмов организма к данной нагрузке – с другой.

определение специальной тренированности (метод повторных специфических нагрузок)

Определяют работоспособность и реакцию спортсмена при выполнении мышечных усилий, имеющих преимущественное значение для достижения высокого результата в избранном виде спорта (структура движения, интенсивность его выполнения, условия среды и др.).

Важными диагностическими признаками являются более выраженная устойчивость реакции при повторении нагрузок, несмотря на возрастающие при этом требования к организму, и особенно значительное ускорение процессов восстановления. Они отражают устойчивость двигательного стереотипа и высокий уровень деятельности регуляторных механизмов, позволяющий организму при быстро возрастающих запросах внешней среды сохранять постоянство внутренней. Ухудшение реакции при такой же или меньшей работоспособности указывает на снижение или нарушение тренированности.

Критериями для оценки реакции служат функциональные сдвиги после нагрузки, их соответствие выполненной работе и стабильность при ее повторении, быстрота вработывания и восстановления.

Быстрая вработываемость проявляется хорошей реакцией уже на первую нагрузку, в то время как при медленном вработывании наилучшей обычно бывает реакция на вторую и даже на третью нагрузку. О недостаточной приспособляемости свидетельствуют атипические реакции, отсутствие должной сопряженности в изменении отдельных показателей, медленное восстановление, явное ухудшение реакции по мере повторений нагрузок, неблагоприятные изменения ЭКГ и других изучаемых показателей после пробы.

При оценке теста можно различать следующие основные варианты сочетания работоспособности и приспособляемости:

- 1) высокие стабильные показатели работоспособности и приспособляемости,

что свидетельствует о высоком уровне подготовленности спортсмена;

2) недостаточная или снижающаяся при повторении нагрузок результативность или качество выполнения движения при неблагоприятной или нестабильной реакции указывает на недостаточную специальную подготовленность спортсмена;

3) удовлетворительный уровень готовности проявляется средними показателями результативности и приспособляемости либо хорошей реакцией при недостаточно высокой работоспособности;

4) высокая результативность при неблагоприятных или ухудшающихся от нагрузки к нагрузке показателях приспособляемости и резко выраженных внешних признаках утомления показывает, что результат достигается ценой чрезмерного напряжения функций, за счет мобилизации воли. Если в этих случаях вовремя

не ввести соответствующие изменения в тренировку, то работоспособность и результат, не будут стабильными, возможно развитие перенапряжения и перетренированности;

5) хорошая реакция при низкой или неустойчивой результативности (работоспособности) свидетельствует о недостаточной тренированности или недостаточных волевых усилиях спортсмена, в связи с чем можно увеличить тренировочную нагрузку.

Тесты с повторными нагрузками целесообразно проводить не реже одного раза в 1-1,5 месяца после достижения достаточно высокого (для данного вида спорта) уровня общей подготовленности.

Проба Руфье

У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине, в течение 5 мин определяют ЧСС за 15 с (P_1);

затем в течение 45 с испытуемым выполняет 30 глубоких приседаний.

После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывают ЧСС за первые 15 с (P_2), а потом за последние 15 с первой минуты периода восстановления (P_3).

Результат:

от 0 до 2,8 – хороший; от 3 до 6 – средний; от 6 до 8 – удовлетворительный; выше 8 – плохой.

Гарвардский степ-тест

Физическую нагрузку задают в виде восхождения на ступеньку. В классическом виде (Гарвардский степ-тест) выполняется 30 восхождений в минуту. Темп движений задается метрономом, частота которого устанавливается на 120 уд/мин.

Время восхождения – 5 мин при высоте ступени: для мужчин – 50 см и для женщин – 43 см. Для детей и подростков время нагрузки уменьшают до 4 мин, высоту ступеньки – до 30–50 см. В тех случаях, когда испытуемый не в состоянии выполнить работу в течение заданного времени, фиксируется то время, в течение которого она совершалась.

Таблица 37 – Оценка результатов Гарвардского степ-теста

Оценка	Величина индекса Гарвардского степ-теста
--------	------------------------------------------

	здоровые нетренированные лица	представители ациклических видов спорта	представители циклических видов спорта
Плохая	Меньше 56	Меньше 61	Меньше 61
Ниже среднего	56-65	61-70	71-60
Средняя	6-70	71-60	61-90
Выше средней	7-80	81-90	91-100
Хорошая	81-90	91-100	101-110
Отличная	Больше 90	Больше 100	Больше 110

Диагностическая ценность теста повышается, если, помимо ЧСС, в 1-ю и 2-ю минуты восстановительного периода определять и артериальное давление, что позволяет, помимо количественной, дать и качественную характеристику реакции (ее тип).

Проба Руфье и Гарвардский степ-тест позволяют характеризовать способность организма к работе на выносливость и выразить ее количественно в виде индекса. Этим облегчаются любые последующие сопоставления, вычисления достоверности различий, корреляционных связей и пр.

Тест PWC-170 – типичный пример пробы с субмаксимальными нагрузками.

Проба PWC170 относительно несложная, поэтому может широко применяться на всех этапах подготовки. Величины PWC170 пытаются определять не только в классическом варианте на велоэргометре, но и при выполнении беговых нагрузок, степ-теста, а также специфических нагрузок в естественных условиях.

Восстановление – возвращение состояния организма к исходному физиологическому статусу или исходному гомеостазу. Естественный процесс восстановления с использованием дополнительных средств должен стимулировать фактор развития тренированности. Этому способствует подбор оптимальных физических нагрузок.

В спортивной медицине выделяют следующие виды восстановления:
текущее – во время выполнения физической нагрузки (тренировки);
срочное – после окончания тренировочных занятий;
отставленное – в течение часов или нескольких суток после тренировки.

Динамика восстановительных процессов: вначале восстанавливается ЧСС и дыхания, затем АД и ЖЕЛ, позднее – показатели основного обмена и биохимические показатели крови и мочи (молочная кислота, креатинин и др.). На скорость восстановительных процессов в мышцах влияют как интенсивность и длительность нагрузки, так и ее характер. Восстановление мышечного тонуса и силы мышц после статического режима работы происходит медленнее, чем после динамической (изотонической) работы той же продолжительности.

Основные принципы восстановительного лечения, позволяющего спортсменам приступить к тренировкам в кратчайшие сроки без ущерба для здоровья.

1. Принцип срочности (срочности) – экстренное оказание первой помощи, проведение лечебно-диагностических мероприятий, квалифицированное решение экспертных вопросов, возможность продолжать тренировочные занятия или выступления на соревнованиях, а также срочная госпитализация (по показаниям) спортсмена. Несоблюдение этого принципа приводит к повторной

травме и перенапряжению ранее травмированных тканей, что отрицательно сказывается на последующем лечении, а в дальнейшем может лишить спортсмена возможности вообще заниматься спортом.

2. Принцип этапности – использование лечебных средств в соответствии с фазой и стадией заболевания или травматической болезни. Соблюдение этапности в восстановительном лечении сводится к тому, что каждый спортсмен должен в обязательном порядке пройти три этапа: этап медицинской реабилитации, этап спортивной реабилитации и этап спортивной тренировки. Каждый из них имеет свои цели и задачи.

Несоблюдение этого принципа, например, когда при неполном восстановлении функционального состояния нервно-мышечного аппарата (или другой системы) спортсмена, ему разрешают начать тренировку, неминуемо приводит к повторной травматизации (осложнению заболевания).

3. Принцип комплексности и системности – использование обоснованных медико-биологических и педагогических средств восстановления (медикаментозное лечение, психокоррекция, средства лечебной физической культуры – ЛФК, методы физиотерапии), направленно воздействующих на нормализацию функциональных систем организма спортсмена.

4. Принцип индивидуализации и адекватности – подбор восстановительных средств конкретно для каждого спортсмена с учетом характера заболевания или травмы, сроков, прошедших с момента их возникновения, а также возраста, квалификации, пола и личностных особенностей спортсмена.

В подборе средств восстановительного лечения (средства ЛФК, физиотерапевтические процедуры, приемы мануальной и рефлексотерапии, психокоррекции) для спортсмена определяющим является не столько характер спортивной деятельности, сколько его общее состояние.

5. Принцип дозированной нагрузки – предъявление спортсмену физической нагрузки строго определенного объема и интенсивности. Это обеспечивает оптимизацию функций двигательного сегмента и работы внутренних органов, а также динамический контроль за их функциональным восстановлением.

Показателем эффективности реабилитационных мероприятий является восстановление высокого уровня физических и психологических качеств спортсмена.

Применение восстановительных средств в спортивной практике основано на соблюдении ряда общих методических положений:

эффективность применения восстановительных средств зависит от характера и объема тренировочных нагрузок;

длительное использование одних и тех же средств снижает результаты их действия;

комплексное применение нескольких средств восстановления усиливает действие каждого и общий их эффект;

к средствам «локального» воздействия адаптация происходит быстрее, чем к средствам общего воздействия.

При составлении индивидуальной схемы применения восстановительных средств для спортсмена врач должен руководствоваться такими рекомендациями:

после выполнения большой по объему и интенсивности нагрузки целесообразно применять преимущественно средства общего воздействия (например, сауна в сочетании с массажем и водными процедурами, бальнеологические процедуры);

если нагрузка приходилась преимущественно на отдельные группы мышц, то эффективнее применение «локальных» воздействий (например, сегментарно-рефлекторный массаж, точечный массаж, вибромассаж и т.д.) в сочетании с локальными физиотерапевтическими процедурами.

ГЛАВА 9 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных упражнений, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием, проводить закаливающие процедуры.

Среди наиболее распространенных водных процедур выделяют душ, гидромассаж, прием теплых ванн, использование парной и суховоздушной бани.

Душ желательно использовать после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа тех групп мышц, рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали.

Теплая ванна (температура воды 38-42°) также применяется после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять экстракты, обладающие восстановительными свойствами. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10-15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35-39°).

При проведении **гидромассажа** температура воды в ванне 35-39°, напор струи подбирается индивидуально.

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4-6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8-10 минут.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, встряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен непосредственно после тренировки,

когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой ванне. После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он несложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку), затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и встряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств. Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3-4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно черный), 200 г глюкозы (в порошке), 300-400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетка Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением.

Гигиенические средства восстановления. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов (тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде). Рациональный режим дня. Ночной сон не менее 8-9 часов, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям. Сбалансированное трех-четырёхразовое питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, полдник – 10%, ужин – 20-30% суточного рациона. Удобная одежда и обувь, отвечающая гигиеническим требованиям.

Систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе планирует спортивный врач совместно с тренером и массажистом.

ГЛАВА 10 ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Профилактика нарушения антидопинговых правил и воспитание нетерпимости к допингу в спорте является основной целью образовательных антидопинговых программ.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение преднамеренного и непреднамеренного нарушения антидопинговых правил спортсменами и персоналом спортсменов через раскрытие сути проблемы допинга в контексте

спорта и современного общества в целом как предпосылки формирования критического отношения к зависимому поведению и выработки ценности здорового образа жизни.

Задачи:

ознакомление с актуальной информацией в области антидопинговой нормативной базы;

формирование у тренерского состава навыков проведения антидопинговой работы со спортсменами;

формирование у спортсменов и персонала спортсменов навыков и алгоритмов поведения по соблюдению антидопинговых правил.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура;

фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;

антидопинговая система Республики Беларусь;

деятельность Национального антидопингового агентства;

антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций по видам спорта;

процедура допинг-контроля;

санкции за нарушение антидопинговых правил;

влияние допинга на здоровье спортсмена.

План антидопинговых мероприятий направлен на решение следующих задач:

формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг, как заведомо нечестный способ спортивной победы, будет неприемлем;

опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

раскрытие перед занимающимися спортом возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 38. Примерный план антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма	Сроки
------------------------	-------	-------

	проведения	реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	Опросы и тестирование	
Контроль знаний антидопинговых правил		
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренировочные программы	

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте Национального антидопингового агентства nada.by.

ГЛАВА 11 ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Учащиеся старших групп УТ, групп СПС и ВСМ регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и группах УТ. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. Учащиеся должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

ГЛАВА 12 ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ТРИАТЛОНУ

В соответствии с постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31 августа 2018 г. № 60 "Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом" на всех этапах организации и проведения спортивных и спортивно-массовых мероприятий в СУСУ и УОР должны быть установлены и неукоснительно соблюдаться требования направленные

на создания условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, организации безопасности при проведении занятий триатлоном.

При планировании и проведении спортивных и спортивно-массовых мероприятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения, в том числе индивидуальные особенности спортсменов, гендерную разницу, уровень подготовленности.

Травмы в триатлоне могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов.

Внешние факторы спортивного травматизма:

неправильная организация;

методические ошибки тренера;

нарушение триатлонистами правил безопасности;

неудовлетворительное состояние мест занятий, спортивного инвентаря, оборудования и экипировки;

неблагоприятные санитарно-гигиенические условия.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относятся:

проведение тренировочного занятия с большим числом триатлонистов, превышающим установленные нормы;

проведение занятий без тренера или необходимого сопровождения;

неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения заданий;

проведение занятий в условиях интенсивного автомобильного движения и др.

Помимо внешних воздействий при профилактике спортивного травматизма следует учитывать и внутренние факторы.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

наличие врожденных и хронических заболеваний;

состояние утомления и переутомления;

изменение функционального состояния организма триатлониста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

ГЛАВА 13

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ НОРМАТИВОВ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля: в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля: на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся велосипедным спортом на этапах тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость УТЗ;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в спортивных соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Организация нормативов

Для оценки уровня освоения Программы проводятся контрольно-переводные нормативы.

Основные требования к контролю:

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится 2 раза в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей оснащения учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

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

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных региональных и республиканских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Республики Беларусь;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских и международных спортивных соревнованиях.

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

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов, выполнение зачётных требований на всех этапах является обязательным разделом спортивной подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки

различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Таблица 39. Основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей тестирования на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовки тренировочного процесса;	- организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	- социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

В зависимости от этапа многолетней подготовки и задач управления тренировочным процессом комплексный контроль включает педагогический,

медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, средств и методов наблюдений за спортсменами, уровнем тренировочных нагрузок и особенностями соревновательной деятельности.

Педагогический контроль включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов

и поведения спортсменов, осуществляемых тренером. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, тренер обобщает в единую (интегральную) оценку данные обследований, получаемых из других видов контроля.

Подсистемой педагогического контроля является биомеханический контроль техники выполнения спортивных упражнений и формирования технического мастерства спортсмена.

Медико-биологический контроль включает совокупность параметров, средств, методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функционального состояния организма спортсмена с учетом реакции его организма на различные, в том числе экстремальные тестирующие нагрузки.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов.

Организационно-методические положения комплексного контроля на этапах многолетней подготовки спортсменов основываются на следующих принципиальных установках:

- унификация методов контроля с учетом преемственности с высшим спортивным мастерством;
- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов, а также оценку состояния здоровья;
- ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности в связи с особенностями становления технико-тактического мастерства юных спортсменов на этапах их возрастного развития; - специфичность методов исследования в зависимости от характерных черт вида спорта и конкретной специализации;
- включение в систему контроля как показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, так и отражающих уровень специальной подготовленности юных спортсменов;
- учет предельных возможностей развития отдельных физических качеств и специальных способностей в наиболее благоприятные для этого этапы возрастного развития юных спортсменов;
- опора на объективные показатели адаптивных реакций организма юных спортсменов; - применение наиболее информативных и необременительных для спортсменов методик исследования;

- строгий учет параметров учебно-тренировочных нагрузок, а также результатов контрольных и основных соревнований для оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменов;

- рациональный подбор методов исследования для различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), а также для углубленного медицинского обследования.

Совокупная информация об основных параметрах, полученная с помощью систематизированных форм контроля, позволяет путем коррекции тренировочного процесса выводить спортсменов на более высокий уровень результатов в планируемые для этого сроки.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов *итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки* реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование проводится с целью оценить результаты освоения Программы спортивной подготовки и для перевода по этапам многолетней спортивной подготовки. Включает комплексы упражнений общей физической подготовки и специальной физической подготовки с нормативами для оценки результатов освоения Программы и зачисления (перевода) на этап начальной подготовки, тренировочный этап, на этап СПС, на этап ВСМ.

Тестирование спортсменов по общей физической и специальной физической подготовке проводится ежегодно, один раз в год в период, предшествующий переводу спортсменов на следующий год обучения.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для юных спортсменов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований - определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики

в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода (сентябрь-октябрь) проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного (декабрь) и зимнего соревновательного периодов (март). По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок. И последнее тестирование на этапе

основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции.

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его - определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Таблица 40. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе НП

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

Таблица 41. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе УТ (этапе спортивной специализации)

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

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
------------------------	------------------------------------

Таблица 42. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе СПС

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 60 м (8,2 с)	Бег 60 м (9,4 с)
Выносливость	Плавание 500 м (6 мин 30 с)	Плавание 500 м (7 мин)
	Бег 3000 м (10 мин 30 с)	Бег 3000 м (12 мин)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 65 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 60 см)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (180 см)	Прыжок в длину с места (160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (12 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 43. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе ВСМ

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 60 м (7,8 с)	Бег 60 м (8,9 с)
Выносливость	Плавание 500 м (6 мин 10 с)	Плавание 500 м (6 мин 30 с)
	Бег 3000 м (9 мин 30 с)	Бег 3000 м (11 мин)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 65 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 60 см)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (190 см)	Прыжок в длину с места (170 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

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

Для тестирования уровня физической и специальной физической подготовленности используют **комплексы контрольных упражнений** согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "триатлон".

Контроль технической и тактической подготовки

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

Технико-тактическая подготовка:

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

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 4 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам

биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из Имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования. При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам). Занимающийся переходит на следующий этап подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа.

Организация тестирования

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Место и время проведения согласовывается Тренерским советом в соответствии с утвержденным расписанием тренировочных занятий на текущий год спортивной подготовки.

Перечень и оценка выполнения нормативов разрабатываются и утверждаются Тренерским советом Учреждения с учетом требований программ спортивной подготовки по видам спорта, разработанных и реализуемых Учреждением в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Нормативы (тесты) утверждаются приказом директора Учреждения и должны пересматриваться при изменении федеральных стандартов спортивной подготовки, а также по мере необходимости.

Знания, умения и навыки занимающихся определяются оценками «зачтено» (зачет), «не зачтено» (незачет).

В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив, и т.п.), в зачет выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты соревнований (весенне-летнего сезона, осенне-зимнего).

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;

- ознакомление испытуемого с результатами тестов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!».

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающихся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап подготовки переходят только занимающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу периода подготовки.

Выпускниками Учреждения являются спортсмены прошедшие все этапы подготовки, сдавшие выпускные нормативы на тренировочном этапе и выполнившие норматив первого спортивного разряда. Выпуск оформляется приказом директора Учреждения.

Рекомендации по организации тестирования

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования хранятся в учреждении в отделениях по видам спорта.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится разминка. Для тестирования широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочному процессу.

Тестирование проводится в спортивном зале, стадионе и плавательном бассейне. Если погода плохая (низкая температура воздуха, дождь, сильный ветер), тестирование можно перенести в манеж или иное приспособленное помещение.

Первыми выполняются преимущественно технические и скоростные упражнения, затем прыжковые скоростно-силового характера, последними – упражнения, требующие проявления выносливости.

Тестирование включает следующий комплекс контрольных упражнений:

1. **Бег 100 метров** – выполняется на беговой дорожке стадиона или легкоатлетического манежа с высокого старта, в спортивной обуви без шипов. В забеге участвуют не более 2 человек. Разрешается только 1 попытка. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды.

2. **Бег на 1000, 3000 метров** - проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

3. **Выкрут прямых рук вперед-назад** – И.П. – основная стойка в руке гимнастическая палка. По команде спортсмена берет прямым хватом на выпрямленных руках перед собой гимнастическую палку и делает прямыми руками выкрут в плечевых суставах назад и обратно. Фиксируется расстояние между указательными пальцами при хвате гимнастической палки. Сгибание в локтевых суставах недопустимы. Расстояние измеряется в см.

4. **Прыжок в длину с места** – проводятся на не скользящей поверхности. Испытуемый стоит на линии в исходном положении, ноги параллельно и толчком 2 ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Фиксируется лучший результат из 3 попыток в см.

5. **Приседания за 15 сек.** - И.П. Стойка ноги врозь (можно носки слегка врозь), руки на пояс или вниз. По команде «марш» включается секундомер, испытуемый полностью приседает на всей стопе, руки на поясе или внизу, можно вперед, затем встает. В конце 15 с, испытатель подает команду «стоп». Подсчитывается максимальное количество приседаний за 15 сек. Допускается одна попытка. Тест прекращается: - если в момент приседания пятки отрываются от пола; - если в момент приседания испытуемый упирается руками в бедра своих ног; - если испытуемый, встав из приседа, не полностью выпрямляет ноги в коленях.

6. **Сгибание-разгибание рук в упоре лежа** – И.П.– упор лежа, руки кисти рук шире плеч. По команде спортсмен осуществляет сгибание-разгибание рук в упоре лежа «отжимание от пола». Засчитываются попытки при следующих условиях: при сгибании рук грудь спортсмена в нижней точке должна не доходить до пола 1-2 см, без прогибов в спине, тазобедренный, коленный суставы выпрямлены.

7. **Плавание 300, 500 м** - место проведения бассейн. Упражнение выполняется «из воды». По команде тренера спортсмены начинают заплыв вольным стилем. Фиксируется результат на финише с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Техническое мастерство

Обязательная техническая программа на тренировочном этапе

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Юноши	Девушки
1.Велогонка 5 км (мин:сек)	11.00	12.30
2.Дуатлон спринт (км) Бег 1+ велогонка 5 + бег 1 (мин:сек)	19.00	21.00
3.Акватлон (км) Бег1.25+ плавание 0,5 + бег 1.25 (мин:сек)	21.00	23.00
4.Триатлон спринт (км) плавание 0.3 + велогонка 8 + бег 2 (мин:сек)	33.00	40.00

Обязательная техническая программа на этапе СПС

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Юноши	Девушки
1.Велогонка 5 км (мин:сек)	9.00	9.10
2.Дуатлон спринт (км)	22.00	27.00

Бег 2 + велогонка 8 + бег 1 (мин:сек)		
3. Акватлон (км) Бег 1.25+ плавание 0,5 + бег 1.25 (мин:сек)	16.00	18.00
4. Триатлон спринт (км) плавание 0.3 + велогонка 8 + бег 2 (мин:сек)	25.00	29.00

Обязательная техническая программа на этапе ВСМ

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Юноши	Девушки
1. Велогонка 5 км (мин:сек)	8.00	8.10
2. Дуатлон спринт (км) Бег 2 + велогонка 8 + бег 1 (мин:сек)	20.00	25.00
3. Акватлон (км) Бег 1.25+ плавание 0,5 + бег 1.25 (мин:сек)	15.00	15.30
4. Триатлон спринт (км) плавание 0.3 + велогонка 8 + бег 2 (мин:сек)	21.00	25.00

ГЛАВА 14

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимый для обеспечения УТП по триатлону в СУСУ и УОР, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

Перечень спортивного инвентаря и оборудования СУСУ, осуществляющих подготовку национальных и сборных команд Республики Беларусь по велосипедному спорту, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 28 сентября 2020 г. № 30 «О материально-техническом обеспечении спортивным инвентарем и оборудованием».

ГЛАВА 15

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

§ 15.1. ДОКУМЕНТАЦИЯ

Детско-юношеские спортивные школы и специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва должны иметь следующую документацию:

Устав;

анализ работы за прошедший год;

годовой план работы, утвержденный учредителем, включающий разделы организационной, учебной, спортивно-массовой, методической, финансово-хозяйственной работы, повышения квалификации, медицинского обеспечения;

план комплектования по отделениям, учебным группам и контингенту учащихся, утвержденный учредителем;

списки учащихся по отделениям и группам, их личные дела (заявления о приеме, личные карточки, врачебно-контрольные карты);

контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, протоколы и графики проведения испытаний по ним;

перспективный план подготовки спортсменов;

расписание занятий;

журналы учета учебной работы;

книга приказов школы;

книга учета учащихся;

книги входящей и исходящей документации;

книги учета разрядников и судей по спорту;

календарь спортивно-массовых мероприятий, утвержденный учредителем;

положения и протоколы соревнований;

смета расходов школы, утвержденная учредителем;

смета доходов и расходов по внебюджетным средствам;

правила внутреннего распорядка;

штатное расписание;

личные дела работников школы;

тарификационный список тренеров-преподавателей;

табели работы;

положение о премировании работников;

копии статистических отчетов по установленной форме.

Тренеры-преподаватели по спорту должны иметь утвержденные администрацией школы поурочные конспекты, индивидуальные планы подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

§ 15.2. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова. Н.Ж. Спортивное плавание – М.: ФОН, 1996. – 430 с.
2. Велосипедный спорт. Программа для детско-юношеских спортивных школ (комплексных и специализированных). – М.: Метод. кабинет ГЦОЛИФКа, 1973. – 47 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
4. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 343 с.
5. Физкультура и спорт: Информ. бюллетень. – Мн., 1999. – Вып. 2-3. – 178 с.
6. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. / «Плавание» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства -М.: Советский спорт, 2006 г.

7. Захаров А.Л., Капитонов В.А. / «Велосипедный спорт. Гонки на шоссе». Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2006 г.

8. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. / «Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2006 г.

НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

9. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, от 4 января 2014 г., № 125-З: принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г.: ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

10. О специализированных учебно-спортивных учреждениях [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 28 декабря 2004 г., № 11 // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

11. О материально – техническом обеспечении учащихся, спортсменов – учащихся, иных спортсменов и тренеров – преподавателей по спорту [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 12 сент. 2008 г., № 20 // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

12. О материально – техническом обеспечении и оснащении спортивным инвентарем и оборудованием [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 28 сент. 2020 г., № 30 // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

13. Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спорта [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 31 августа 2018 г., № 60 // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

14. Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 16 января 2017 г., № 2/6, в редакции постановления М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь и М-ва здравоохранения Респ. Беларусь, 9 августа 2017 г., № 24/81// Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика тестирования общей физической подготовленности

1. Пятиминутный бег, м

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

1. Прыжок в длину с места, см

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

1. Подтягивания в висе на перекладине (юноши), кол-во раз

Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (девушки), кол-во раз

Из положения упор лежа на груди спортсменка выполняет сгибания и разгибания рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90° , разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий».

1. Наклон вперед, см

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги на ширине стопы, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком «+», если выше – со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Таблица 1.1. – Нормативные оценки общей физической подготовленности (юноши)

Тест	Балл	Возраст, лет								
		10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
Бег 5 мин, м	5	1000	1050	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700
	4	931-999	981-1049	1059-1099	1186-1199	1277-1299	1364-1399	1448-1499	1525-1599	1592-1699
	3	795-930	843-980	901-1058	1039-1185	1127-1276	1214-1363	1288-1447	1364-1524	1441-1591
	2	700-794	750-842	791-900	930-1038	1017-1126	1105-1213	1178-1287	1265-1363	1332-1440
	1	699	749	790	929	1016	1104	1177	1264	1331
Прыжок в длину с места, см	5	180	185	190	195	200	205	210	220	225
	4	165-179	175-184	179-189	180-194	191-199	192-104	200-209	212-219	218-224
	3	146-164	165-174	169-178	175-179	181-190	186-192	190-199	202-211	206-218
	2	126-145	155-164	159-168	165-174	171-180	176-185	181-190	190-201	195-26
	1	125	154	158	164	170	175	180	190	195
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4	5-6	6-7	8-9	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
	3	3-4	4-5	6-7	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12
	2	1-2	2-3	4-5	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10
	1	0	1	3	3	4	5	6	7	8
Наклон вперед, см	5	12	13	14	15	15	17	17	18	20
	4	9-11	10-12	11-13	12-14	13-14	13-16	14-16	14-17	15-19
	3	4-8	5-9	6-10	7-11	8-12	9-12	10-13	11-13	12-14
	2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	7-9	8-10	8-11
	1	1	2	3	4	5	6	6	7	7

Таблица 1.2. – Нормативные оценки общей физической подготовленности (девушки)

Тест	Балл	Возраст, лет								
		10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
Бег 5 мин, м	5	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600
	4	751-799	800-799	900-999	950-1009	1000-1100	1200-1299	1250-1399	1350-1499	1450-1599
	3	700-750	751-799	800-899	891-949	920-1000	1080-1199	1100-1249	1200-1349	1350-1449
	2	651-700	701-750	751-799	801-890	851-919	901-1079	951-1099	1001-1199	1051-1349
	1	650	700	750	800	850	900	950	1000	1050
Прыжок в длину с места, см	5	190	195	206	213	220	225	230	235	237
	4	175-189	183-194	195-205	201-212	209-219	214-224	219-229	224-234	224-236
	3	156-174	165-182	178-194	182-200	196-208	200-213	205-218	211-223	205-223
	2	140-155	152-164	166-177	171-181	185-195	189-199	194-204	201-210	190-204
	1	139	151	165	170	184	188	193	200	189
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	5	23	24	25	28	28	29	30	32	35
	4	20-22	21-23	22-24	24-27	25-27	26-28	26-29	29-31	32-34
	3	15-19	16-20	17-21	18-23	19-24	20-25	21-25	24-28	26-31
	2	11-14	12-15	14-16	14-17	16-18	17-19	17-20	20-23	23-25
	1	10	11	13	13	15	16	16	19	22
Наклон вперед, см	5	14	15	16	16	17	17	18	19	21
	4	9-13	11-14	12-15	13-15	13-16	14-16	14-17	15-18	18-21
	3	5-8	6-10	8-11	9-12	10-12	10-13	11-13	12-14	14-17
	2	2-4	3-5	5-7	6-8	7-9	7-9	8-10	8-11	9-13
	1	1	2	4	5	6	6	7	7	8

Методика тестирования специальной физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в триатлоне

1. Бег с высокого старта 100 м (НП, УТ-1, 2, 3); 1000 м (для всех групп); 5000 м (УТ-2, 3, св. 3, СПС, ВСМ), мин, с

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями,

при которых бегущие не мешают друг другу.

2. Плавание 100 м (НП св. 1, УТ-1, 2, 3); 500 м (УТ-2, 3, св. 3, СПС, ВСМ); 1000 м (УТ св 3, СПС, ВСМ), мин, с

Проводится в бассейне, способ плавания – произвольный, как правило, кроль на груди. Старт выполняется из воды.

3. Педалирование (УТ-2, 3, св. 3, СПС, ВСМ), кол-во оборотов в 1 мин

Проводится на велостанке.

4. Велогонка 5000 м (УТ); 10000 м (СПС, ВСМ), мин, с

Проводится на шоссе с сопровождением (чистая, сухая дорога).

Таблица 2.1. – Нормативные оценки специальной физической подготовленности в триатлоне (девушки)

Тест	Возраст, лет								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 100 м, с	22,6	21,6	18,6	18,4	18,1	–	–	–	–
Плавание 100 м, мин. с	–	2.27	2.17	2.12	2.02	–	–	–	–
Бег 1000 м, мин. с	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00	3.50	3.40
Плавание 500 м, мин. с	–	–	–	10.00	9.40	9.20	9.00	8.40	8.20
Бег 5000 м, мин. с	–	–	–	24.30	24.00	23.30	23.00	22.30	22.00
Плавание 1000 м, мин. с	-	-	-	-	-	19.30	18.40	17.50	17.00
Педалирование, кол-во оборотов за 1 мин	-	-	-	100	106	111	116	121	126
Велогонка 5000 м (шоссе), мин. с	-	-	15.00	14.20	13.40	12.30	-	-	-
Велогонка 10000 м (шоссе), мин. с	–	–	–	–	–	-	27.00	25.00	23.00

Таблица 2.2. – Нормативные оценки специальной физической подготовленности в триатлоне (юноши)

Тест	Возраст, лет								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 100 м, с	18,8	18,5	18,1	17,8	17,6	–	–	–	–
Плавание 100 м, мин. с	–	2.17	2.07	2.02	1.52	–	–	–	–
Бег 1000 м, мин. с	5.00	4.50	4.40	4.25	4.10	3.55	3.40	3.30	3.20
Плавание 500 м, мин. с	–	–	–	10.00	9.30	9.00	8.40	8.20	8.00
Бег 5000 м, мин. с	–	–	–	24.00	23.00	22.00	21.10	20.30	20.00
Плавание 1000 м, мин. с	–	–	–	–	–	18.50	18.00	17.10	16.30
Педалирование, кол-во оборотов за 1 мин	–	–	-	110	116	121	126	131	136
Велогонка 5000 м (шоссе), мин. с	-	-	15.00	14.00	13.10	12.20	-	-	-
Велогонка 10000 м (шоссе), мин. с	-	-	-	-	-	-	25.00	23.00	21.00