



ТРИАТЛОН

ПРОГРАММА ДЛЯ
СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КАЗАХСТАНСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТРИАТЛОНА

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

Вид спорта

ТРИАТЛОН

г. Алматы 2019

УДК 796/799

ББК 755

А К85

Комитет по делам спорта и физической культуры

Программа одобрена ОО «Казахстанская федерация триатлона»

**ПОДГОТОВЛЕНА ПОД РУКОВОДСТВОМ
ПРЕЗИДЕНТА КАЗАХСТАНСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА
К.К. МАСИМОВА**

Автор: М. Крят - генеральный секретарь ОО «Казахстанская федерация триатлона»

Редактор: Д. Сушков - отличник физической культуры и спорта.
Теоретик и тренер по триатлону

Эксперты:

А. Глуценко - главный тренер сборной РК по триатлону

*М. Мазур - главный тренер сборной г. Алматы по триатлону
ОО «Almaty Triathlon Federation»*

Е. Кун - управляющий проектом школы триатлона им. Дмитрия Гаага

Р. Когай - исполнительный директор ОО «Almaty Triathlon Federation»

Ж. Танабаева - директор СДЮШОР №14 г. Алматы

А. Абдрахманов - профессиональный казахстанский триатлет

Программа предназначена для тренеров спортивных школ всех видов

ISBN 978-9965-23-470-5



9 789965 234705

© ОО «Almaty Triathlon Federation»

СОДЕРЖАНИЕ

I. НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ

| | | |
|-----|--|----|
| 1.1 | Цели и задачи, решаемые на этапах спортивной подготовки | 6 |
| 1.2 | Основные требования к спортсменам и периоды развития их физических качеств | 9 |
| 1.3 | План-график распределения учебно-тренировочных часов | 12 |
| 1.4 | Нормативы объема тренировочной нагрузки | 23 |
| 1.5 | Планируемое количество соревновательной деятельности | 23 |
| 1.6 | Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки | 26 |

II. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

| | | |
|--------|--|----|
| 2.1 | Развитие триатлона в Республике Казахстан | 32 |
| 2.2 | Основы техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по триатлону | 32 |
| 2.3 | Оборудование и инвентарь | 34 |
| 2.4 | Теоретическая основа общей подготовки | 37 |
| 2.4.1 | Планирование годовых циклов спортивной тренировки. | 38 |
| 2.4.2 | Рекомендации по планированию спортивных результатов | 42 |
| 2.5 | Техническая подготовка в триатлоне | 46 |
| 2.5.1 | Основы техники плавания | 46 |
| 2.5.2 | Основы техники езды на велосипеде | 47 |
| 2.5.3 | Основы техники бега | 49 |
| 2.6 | Психологическая и волевая подготовка в триатлоне | 49 |
| 2.7 | Гигиена | 50 |
| 2.8 | Основные средства восстановления в триатлоне | 51 |
| 2.9 | Спортивное питание в триатлоне (особенности питания спортсменов) | 52 |
| 2.10 | Виды контроля спортивной подготовки (виды контроля физического состояния спортсменов) | 53 |
| 2.10.1 | Врачебно-педагогический контроль | 54 |
| 2.10.2 | Психологический контроль | 54 |
| 2.10.3 | Самоконтроль | 55 |
| 2.11 | Правила соревнований | 56 |
| 2.12 | Антидопинг | 56 |

III. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

| | | |
|-------|---|----|
| 3.1 | Учебный план практических занятий по этапам спортивной подготовки | 57 |
| 3.1.1 | Спортивно-оздоровительный этап | 57 |
| 3.1.2 | Этап начальной подготовки (Генетическое тестирование) | 59 |
| 3.1.3 | Учебно-тренировочный этап | 64 |
| 3.1.4 | Этап спортивного совершенствования | 77 |
| 3.1.5 | Этап высшего спортивного мастерства | 82 |

IV. ПРИЛОЖЕНИЯ

| | | |
|-----|-------------------------------------|----|
| 4.1 | Глоссарий | 87 |
| 4.2 | Используемая в программе литература | 88 |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

| | | |
|--|---------------------|----|
| | План эвакуации (ПЭ) | 89 |
|--|---------------------|----|

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по триатлону для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, центров спортивной подготовки Республики Казахстан по триатлону, разработана на основании многолетнего опыта ведущих специалистов по триатлону со всего мира.

Данная программа полностью соответствует утвержденной «Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года», а также следующим нормативно - правовым актам, посредством которых предполагается реализация Концепции:

- 1) Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года "О физической культуре и спорте";
- 2) Закон Республики Казахстан от 19 мая 2015 года "О минимальных социальных стандартах и их гарантиях";
- 3) Концепция социального развития Республики Казахстан до 2030 года, утвержденная постановлением Правительства Республики Казахстан от 24 апреля 2014 года № 396;
- 4) Концепция по вхождению Казахстана в число 30-ти самых развитых государств мира, утвержденная Указом Президента Республики Казахстан от 17 января 2014 года № 732;
- 5) Стратегический план Министерства культуры и спорта на 2014-2018 годы, утвержденный Приказом Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 30 декабря 2014 года № 163.

Предложенная программа соответствует всем современным принципам построения тренировочного процесса и направлена на всестороннее и планомерное развитие спортсмена с целью достижения своего максимального генетически обусловленного потенциала.

Основной целью программы является планомерная подготовка атлетов на всех этапах развития и совершенствования. Достижение высшего спортивного мастерства.

Масштаб поставленной цели предполагает решение следующих основных задач:

1. Обеспечить методическую основу подготовки спортивного резерва сборных команд Казахстана по триатлону на всех этапах многолетней тренировки.
2. Оказать поддержку тренерам по триатлону в планировании и организации тренировочной и воспитательной работы
3. Оказать методическую поддержку региональных и городских школ спортивного развития и совершенствования
4. Повысить конкурентоспособность сборной команды Казахстана по триатлону на международном уровне

На сегодняшний день триатлон является самым динамично развивающимся видом спорта. По статистике, триатлон входит в десятку самых популярных видов спорта в ведущих

странах мира. В Казахстане триатлон активно начал развиваться в начале 90-х годов прошлого века. Несмотря на то, что с 2000-го года триатлон включён в программу Олимпийских игр, национальной программы спортивной подготовки по триатлону до сих пор не существует. Из этого вытекает актуальность разработки представленного документа.

I. НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ

Основные Цели деятельности спортивных школ Республики Казахстан полностью соответствуют Указу Республики Казахстан «Об утверждении правил организации деятельности детско-юношеских спортивных школ и Правил организации деятельности специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва»:

1. Выявление способностей детей к определенному виду спорта (триатлон);
2. Воспитание физических, морально-волевых качеств;
3. Повышение уровня спортивного мастерства;
4. Обеспечение выполнения обучающимися нормативных требований (тестов) в избранном виде спорта (триатлон) в соответствии с возрастной группой;
5. Подготовка кандидатов в сборные команды района, города, области, республики по видам спорта;
6. Получение обучающимися знаний по теории, методике, правилам вида спорта, основ знаний в области гигиены и физиологии, техники безопасности.

Деятельность спортивных школ Республики Казахстан в структуре многолетней спортивной подготовки делится на следующие этапы:

1. Спортивно-оздоровительный этап (СО) с 5-ти лет;
2. Этап начальной подготовки (НП) с 9-ти лет;
3. Учебно-тренировочный этап (УТ) с 14-ти лет;
4. Этап спортивного совершенствования (СС) с 18-ти лет;
5. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) с 23-х лет.

Количество обучающихся в группах и количество учебных часов в неделю регламентируется нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, центров спортивной подготовки олимпийского резерва, сборных команд Республики Казахстан.

Медицинские требования к детям, занимающимся в спортивных школах по триатлону, являются общими для всех видов спорта на выносливость. Спортсмены допускаются к тренировочному и соревновательному процессу после положительного прохождения спортивной диспансеризации.

1.1 Цели и задачи, решаемые на этапах спортивной подготовки

Этапы подготовки спортивных школ строятся с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей детей и подростков.

ЭТАП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (СО)

К этапу спортивно - оздоровительной подготовки допускаются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление в группы может осуществляться для детей 5-ти летнего возраста. Основное содержание спортивно-оздоровительного этапа составляет обучение технике плавания кролем с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья;
2. Устранение недостатков физического развития;
3. Формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям спорта;
4. Развитие физических качеств таких как гибкость, ловкость, быстрота;
5. Овладение основами техники плавания кролем.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

К этапу начальной подготовки допускаются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление в группы может осуществляться для детей 9-ти летнего возраста. На начальной стадии данного этапа предпочтительно провести генетический тест для оценки потенциала развития физических качеств. В группах НП работа направлена на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники плавания всеми способами, основами техники бега. На заключительной стадии - на овладение навыками езды на спортивном велосипеде и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья;
2. Развитие разносторонней и специальной физической подготовки;
3. Овладение основами техники плавания всеми способами;
4. Овладение основами техники бега;
5. Овладение навыками езды на спортивном велосипеде;
6. Овладение навыками прохождения транзитных зон;
7. Участие в массовых спортивных мероприятиях;
8. Формирование мотивации к занятиям триатлоном;
9. Поиск талантливых в спортивном отношении детей.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ (УТ)

Группы учебно-тренировочного этапа формируются на конкурсной основе среди спортсменов, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольно-переводные нормативы. Зачисление в группы может осуществляться для спортсменов с 14-ти летнего возраста. В группах УТ этапа работа направлена на специальную физическую подготовку, усовершенствование техники плавания всеми способами, езды на велосипеде, техники бега. Обучение и внедрение в тренировочный процесс электронных средств контроля. Выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап спортивного совершенствования.

Основные задачи:

1. Поддержание всесторонней физической подготовки;
2. Совершенствование техники отдельно взятых сегментов триатлона;
3. Развитие специальных силовых качеств;
4. Планомерное повышение уровня аэробной выносливости;
5. Участие в профильных спортивных мероприятиях;
6. Внедрение основ психологической подготовки;
7. Выполнение взрослых спортивных нормативов.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (СС)

Группы на этом этапе формируются из спортсменов, успешно прошедших подготовку в учебно-тренировочных группах и выполнивших все требования контрольно-переводных нормативов. Спортсмены на данном этапе должны определиться в своей дальнейшей профессиональной деятельности.

Подготовка на данном этапе основана на индивидуальных особенностях каждого спортсмена.

Задачи подготовки:

1. Планомерное повышение тренировочных нагрузок до максимально возможных;
2. Совершенствование технического мастерства непосредственно соревновательного упражнения;
3. Развитие специальной выносливости;
4. Совершенствование тактического мастерства;
5. Формирование психологической устойчивости в стрессовых ситуациях.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ)

Группы ВСМ формируются из числа спортсменов, успешно прошедших этап спортивного совершенствования, выполнивших норматив МС и являющихся кандидатами в национальные сборные команды Республики Казахстан по триатлону. Спортсмены на данном этапе должны показывать высокие спортивные результаты на республиканской и международной аренах.

Основными задачами этапа ВСМ являются:

1. Достижение высокого генетически обусловленного спортивного результата;
2. Достижение стабильности наивысших спортивных результатов;
3. Дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства;
4. Выполнение норматива МСМК.

1.2. Основные требования к спортсменам и периоды развития их физических качеств

Типы и темпы биологического развития у детей различны. При зачислении и переходе на следующий этап подготовки нужно учитывать не только календарный возраст, но и биологический. Тренеру необходимо знать темпы роста и развития физических качеств и их чувствительные периоды. Согласно современным исследованиям считается, что наиболее эффективными по темпам прироста двигательных качеств являются чувствительные возрастные периоды, представленные в Таблице № 1, 2.

Таблица № 1. Оптимальные возрастные периоды развития физических качеств. (Девочки).

| Качество | Этапы подготовки и возрастные периоды, лет | | | | | | | | | | ВСМ | |
|---------------------|--|-----|----------------------|-------|-----------------------------|-------|-------------------------------|----|-------|-------|-----|-----------|
| | Спортивно-оздоровительные группы | | Начальной подготовки | | Учебно-тренировочные группы | | Спортивного совершенствования | | 18-19 | 20-23 | | Старше 23 |
| | 5-6 | 7-8 | 9-11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 | + | + | | | | |
| <i>Гибкость</i> | +++ | +++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | + | + | - | |
| <i>Быстрота</i> | + | + | ++ | +++ | ++ | + | + | + | - | - | - | |
| <i>Ловкость</i> | + | + | + | ++ | +++ | ++ | ++ | ++ | + | + | + | |
| <i>Сила</i> | - | - | - | + | ++ | + | + | + | + | + | + | |
| <i>Выносливость</i> | - | - | - | + | ++ | +++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | |

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

Таблица № 2. Оптимальные возрастные периоды развития физических качеств. (Мальчики)

| Качество | Этапы подготовки и возрастные периоды, лет | | | | | | | | | | ВСМ | |
|---------------------|--|-----|----------------------|-------|-----------------------------|-------|-------------------------------|-------|-----------|-----|-----|-----|
| | Спортивно-оздоровительные группы | | Начальной подготовки | | Учебно-тренировочные группы | | Спортивного совершенствования | | | | | |
| | 5-6 | 7-8 | 9-11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 | 18-19 | 20-23 | Старше 23 | | | |
| <i>Гибкость</i> | +++ | +++ | +++ | ++ | + | + | - | - | - | - | - | - |
| <i>Быстрота</i> | + | ++ | +++ | +++ | ++ | + | + | + | + | + | - | - |
| <i>Ловкость</i> | + | + | +++ | ++ | + | + | + | + | + | + | + | - |
| <i>Сила</i> | - | - | - | ++ | ++ | +++ | +++ | +++ | +++ | +++ | +++ | +++ |
| <i>Выносливость</i> | - | - | - | + | + | + | + | + | + | + | + | +++ |

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

1.3. План-график распределения учебно-тренировочных часов на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Объем тренировочной работы в неделю является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должно превышать:

| Этап спортивной подготовки | Плавание | Езда на велосипеде | Бег |
|-----------------------------------|-----------------|---------------------------|------------|
| СО | 60 минут | - | - |
| НП | 60 минут | 60 минут | 60 минут |
| УТ | 90 минут | 180 минут | 90 минут |
| СС | 120 минут | 240 минут | 120 минут |
| ВСМ | 120 минут | 240 минут | 120 минут |

Во время проведения специализированных тренировочных сборов, тренировочная нагрузка может быть увеличена, но только за счет дополнительных тренировочных занятий.

Продолжительность УТС может достигать 100 дней. Количество тренировочных дней для осуществления подготовки может достигать до 300 тренировочных дней в календарном году.

Таблица №3 План-график распределения учебно-тренировочных часов на всех этапах многолетней подготовки спортсменов

| № п/п | Содержание занятий | Наименование групп | | | | | | | | | | | ВСМ | |
|-------------------------------|--|--------------------|-----|----------------------|----------------------|-----|-----|-------------------------------|-----|------|------|------|------|------|
| | | СОГ | | Начальной подготовки | Учебно-тренировочные | | | Спортивного совершенствования | | | | | | |
| | | 1 | 2 | | 1 | 2 | 3 | св.3 | 1 | 2 | 3 | 4 | св.5 | 1 |
| Год обучения | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Места проведения тренировочных занятий; правила поведения | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| 2 | Оборудование и инвентарь | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | |
| 4 | Гигиена | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | Особенности питания спортсменов | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 6 | Виды контроля физического состояния спортсменов | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | Общие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | | | | | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 12 |
| 8 | Оказание первой медицинской помощи | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | |
| 9 | Антидопинг | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Техника избранного вида спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Тактика избранного вида спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Введение тренировочного дневника; анализ данных | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | |
| 13 | Правила соревнований | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14 | Развитие триатлона в Республике Казахстан | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Зачеты | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 8 | 12 | 13 | 18 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 28 | 28 | 28 | 34 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Количество часов в неделю</i> | 3 | 4 | 8 | 10 | 14 | 15 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 26 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 0.75 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.25 | 1.25 | 1.25 | 1.25 | 2.25 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 0.75 | 1 | 3 | 5.5 | 9 | 10 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 16 | 20 |
| 3 | Техническая подготовка | 0.75 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5.75 | 5.75 | 5.75 | 5.75 | 7.75 |
| 4 | Спортивные и тренировочные игры | 0.75 | 1 | 1 | 0.5 | + | + | + | + | - | - | - | - | - |
| 5 | Соревнования и контрольные старты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | + | + | + | + | + | - | - | - | - | - |
| 7 | Психологическая подготовка | - | - | - | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Применные и переводные испытания | - | - | - | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| | ИТОГО в неделю: | 37 | 37 | 46 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 |
| | ИТОГО в год: | 111 | 148 | 368 | 480 | 672 | 720 | 864 | 912 | 960 | 1008 | 1056 | 1104 | 1248 |
| | ВСЕГО: | 119 | 160 | 381 | 498 | 696 | 744 | 888 | 936 | 988 | 1036 | 1084 | 1132 | 1378 |

Таблица №4 План-график распределения учебных часов для спортивно – оздоровительных групп по триатлону 1-го года обучения.

| № | Вид подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов | | | |
|------------------------------|---|--------|-----|-----|-----|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|------|-------------|---|---|------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | | | | |
| ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Места проведения тренировочных занятий; правила поведения | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 2 | Оборудование и инвентарь | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 3 | Гигиена | | | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 4 | Особенности питания спортсменов | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 1 |
| 5 | Оказание первой медицинской помощи | | | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| 6 | Техника избранного вида спорта | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| 7 | Тактика избранного вида спорта | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 |
| 8 | Развитие триатлона в Республике Казахстан | | | | | | | | 1 | | | | | | | | 1 |
| | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 4,5 | 4,5 | 4 | 4 | 1,5 | 4 | 4 | 4 | 4,5 | 4 | 4 | 4,5 | 4 | - | - | 27 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1 | 1,5 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | - | - | 28,5 |
| 3 | Техническая подготовка | 4 | 4 | 4,5 | 4,5 | 1,5 | 4 | 4,5 | 4 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | - | - | 28,5 |
| 4 | Спортивные и тренировочные игры | 3,5 | 3,5 | 3 | 3 | 1,5 | 3 | 3 | 3 | 3,5 | 3 | 3 | 3,5 | 3 | - | - | 27 |
| 5 | Соревнования и контрольные старты | | | | + | | | | | | | | | + | - | - | |
| | ИТОГО: | 13 | 14 | 13 | 13 | 6 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 14 | 13 | - | - | 111 |
| | ВСЕГО: | | | | | | | | | | | | | | | | 119 |

Таблица № 5. План-график распределения учебных часов для спортивно – оздоровительных групп по триатлону 2-го года обучения.

| № | Вид подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов | | | |
|------------------------------|---|--------|-----|-----|-----|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------------|---|---|------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | | | | |
| ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Места проведения тренировочных занятий; правила поведения | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | 2 |
| 2 | Оборудование и инвентарь | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 3 | Гигиена | | | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 4 | Особенности питания спортсменов | 1 | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | 3 |
| 5 | Виды контроля физического состояния спортсменов | 1 | | | | | 1 | | | | | | | | | | 2 |
| 6 | Оказание первой медицинской помощи | | | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| 7 | Техника избранного вида спорта | | | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| 8 | Тактика избранного вида спорта | | | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 |
| 9 | Развитие триатлона в Республике Казахстан | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | | | 13 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 6 | 5,5 | 5 | 5,5 | 3 | 5 | 5,5 | 5,5 | 5 | 5,5 | 5,5 | 5,5 | 5 | - | - | 37 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | - | - | 37 |
| 3 | Техническая подготовка | 6 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 3 | 6 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | - | - | 37 |
| 4 | Спортивные и тренировочные игры | 5 | 4,5 | 4 | 4,5 | 2 | 4 | 4,5 | 4,5 | 4 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4 | - | - | 37 |
| 5 | Соревнования и контрольные старты | | | | + | | | | | | | | | + | - | - | |
| | ИТОГО: | 18 | 18 | 17 | 18 | 8 | 16 | 18 | 18 | 17 | 18 | 18 | 18 | 17 | | | 148 |
| | ВСЕГО: | | | | | | | | | | | | | | | | 161 |

Таблица № 6. План-график распределения учебных часов для групп начальной подготовки 1-го года обучения.

| № | Вид подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов | | | |
|------------------------------|---|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------|----|----|-----|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | | | | |
| ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Места проведения тренировочных занятий; правила поведения | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | 2 |
| 2 | Оборудование и инвентарь | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 3 | Гигиена | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 4 | Особенности питания спортсменов | 1 | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | 3 |
| 5 | Виды контроля физического состояния спортсменов | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | 2 |
| 6 | Оказание первой медицинской помощи | | | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| 7 | Техника избранного вида спорта | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 8 | Тактика избранного вида спорта | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 9 | Развитие триатлона в Республике Казахстан | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | | | 13 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 6 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 43 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 12 | 14 | 13 | 14 | 7 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 141 |
| 3 | Техническая подготовка | 12 | 14 | 13 | 14 | 7 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 141 |
| 4 | Спортивные и тренировочные игры | 6 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 43 |
| 5 | Соревнования и контрольные старты | | | | + | | | | | | | + | | | | | |
| | ИТОГО: | 36 | 36 | 34 | 36 | 18 | 32 | 36 | 36 | 36 | 36 | 34 | 36 | 34 | 34 | 34 | 368 |
| | ВСЕГО: | | | | | | | | | | | | | | | | 381 |

Таблица № 7. План-график распределения учебных часов для начальной подготовки 2-го года обучения.

| № | Вид подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов | | | |
|------------------------------|---|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------|----|----|------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | | | | |
| ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Места проведения тренировочных занятий; правила поведения | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | 2 |
| 2 | Оборудование и инвентарь | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 4 | Гигиена | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 5 | Особенности питания спортсменов | 1 | | | 1 | | | | | | | | 1 | | | | 4 |
| 6 | Виды контроля физического состояния спортсменов | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | 2 |
| 7 | Оказание первой медицинской помощи | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| 8 | Антидопинг | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 9 | Техника избранного вида спорта | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 10 | Тактика избранного вида спорта | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 11 | Введение тренировочного дневника; анализ данных | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | 2 |
| 12 | Правила соревнований | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| 13 | Развитие триатлона в Республике Казахстан | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | | | 18 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 6 | 4 | 3 | 2,5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 29,5 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 16 | 25 | 25 | 25 | 25 | 22 | 28 | 30 | 30 | 30 | 32 | 28 | 28 | 28 | 28 | 286 |
| 3 | Техническая подготовка | 16 | 13 | 13 | 14 | 15 | 12 | 12 | 12 | 10 | 12 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 135 |
| 4 | Спортивные и тренировочные игры | 6 | 4 | 3 | 2,5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 29,5 |
| 5 | Соревнования и контрольные старты | | | | + | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | + | | + | + | + | + | + | + | |
| 7 | Психологическая подготовка | + | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Приемные и переводные испытания | + | | | | | | | | + | | | | | | | |
| 9 | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 44 | 46 | 44 | 44 | 44 | 38 | 44 | 46 | 44 | 46 | 46 | 40 | 40 | 40 | 40 | 480 |
| | ВСЕГО: | | | | | | | | | | | | | | | | 498 |

Таблица № 8. План-график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года обучения.

| № | Вид подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|---|-----|--|--|--|-----|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Места проведения тренировочных занятий; правила поведения | 1 | | | | 1 | | | | | | | | 1 | | | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Оборудование и инвентарь | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Особенности питания спортсменов | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Виды контроля физического состояния спортсменов | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Антидопинг | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Техника избранного вида спорта | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Тактика избранного вида спорта | | | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Введение тренировочного дневника; анализ данных | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Правила соревнований | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Развитие триатлона в Республике Казахстан | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 35 | 46 | 49 | 53 | 53 | 48 | 54 | 56 | 53 | 53 | 57 | 57 | 53 | 57 | 8 | 565 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Техническая подготовка | 20 | 15 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 4 | 6 | 4 | - | 107 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Спортивные и тренировочные игры | + | + | | | | | | | | | | | | | | - | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Соревнования и контрольные старты | | | | + | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | - | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | | | | + | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | - | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Психологическая подготовка | + | | | | | | | + | | | | | | | | + | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Приемные и переводные испытания | + | | | | | | | | + | | | | | | | - | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | | | | + | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | 63 | 65 | 63 | 67 | 67 | 60 | 66 | 68 | 65 | 63 | 65 | 8 | 720 | | | | |
| ВСЕГО: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 744 |

Таблица № 9. План-график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп 3-го и 4-го года обучения.

| № | Вид подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов | | |
|------------------------------|--|--------|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|----|-------------|----|------------|
| | | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | | | |
| ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оборудование и инвентарь | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 3 | Особенности питания спортсменов | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | 6 |
| 4 | Виды контроля физического состояния спортсменов | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 6 |
| 5 | Общие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | 3 |
| 6 | Антидопинг | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 7 | Техника избранного вида спорта | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 8 | Тактика избранного вида спорта | | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| 9 | Введение тренировочного дневника; анализ данных | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | 2 |
| 10 | Правила соревнований | | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| 11 | Развитие триатлона в Республике Казахстан | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | | 24 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 37 | 51 | 64 | 74 | 74 | 79 | 81 | 81 | 81 | 81 | 81 | 81 | 81 | 81 | 754 |
| 3 | Техническая подготовка | 15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 110 |
| 4 | Спортивные и тренировочные игры | + | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Соревнования и контрольные старты | | | + | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Психологическая подготовка | | | + | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 8 | Приемные и переводные испытания | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 60 | 70 | 80 | 90 | 90 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 912 |
| | ВСЕГО: | | | | | | | | | | | | | | | 936 |

Таблица № 10. План-график распределения учебных часов для групп спортивного совершенствования 1-го и 2-го года обучения.

| № | Вид подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов | | | | |
|------------------------------|--|--------|-----|----|----|-----|-----|----|----|-----|------|----|----|-------------|----|----|----|-------------|
| | | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | | | | | |
| ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оборудование и инвентарь | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 2 | Особенности питания спортсменов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 3 | Виды контроля физического состояния спортсменов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 4 | Общие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 5 | Антидопинг | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 1 |
| 6 | Тактика избранного вида спорта | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 1 |
| 7 | Правила соревнований | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 1 |
| | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | | | | 28 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 12 | 8 | 7 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 60 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 38 | 57 | 68 | 78 | 89 | 91 | 83 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 832 |
| 3 | Техническая подготовка | 20 | 15 | 15 | 12 | 12 | 10 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 116 |
| 4 | Соревнования и контрольные старты | + | + | | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 5 | Психологическая подготовка | | | | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 6 | Приемные и переводные испытания | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 70 | 80 | 90 | 95 | 105 | 105 | 95 | 85 | 85 | 85 | 85 | 85 | 85 | 85 | 85 | 28 | 1008 |
| | ВСЕГО: | | | | | | | | | | | | | | | | | 1036 |

Таблица № 11. План-график распределения учебных часов для групп спортивного совершенствования 3-го,4-го,5-го года обучения.

| № | Вид подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов | | | | |
|------------------------------|--|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|----|-------------|----|----|----|------|
| | | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | | | | | |
| ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оборудование и инвентарь | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 2 | Особенности питания спортсменов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 3 | Виды контроля физического состояния спортсменов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 4 | Общие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 5 | Антидопинг | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 1 |
| 6 | Тактика избранного вида спорта | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 1 |
| 7 | Правила соревнований | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 1 |
| | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | | | | 28 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 12 | 8 | 7 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 60 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 42 | 65 | 83 | 95 | 104 | 106 | 98 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 80 | 80 | 30 | 30 | 973 |
| 3 | Техническая подготовка | 21 | 17 | 15 | 12 | 12 | 10 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 119 |
| 4 | Соревнования и контрольные старты | + | + | | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 5 | Психологическая подготовка | | | | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 6 | Приемные и переводные испытания | + | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 75 | 90 | 105 | 112 | 120 | 120 | 110 | 100 | 100 | 100 | 100 | 90 | 90 | 30 | 30 | | 1152 |
| | ВСЕГО: | | | | | | | | | | | | | | | | | 1180 |

Таблица № 12. План-график распределения учебных часов для групп высшего спортивного мастерства.

| № | Вид подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов | | | |
|------------------------------|--|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-------------|-----|----|------|
| | | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | | | | |
| ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оборудование и инвентарь | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 2 | Особенности питания спортсменов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 3 | Виды контроля физического состояния спортсменов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 4 | Общие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 5 | Антидопинг | | | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| 6 | Тактика избранного вида спорта | | | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| 7 | Правила соревнований | | | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | | | 34 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 12 | 8 | 7 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 60 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 48 | 72 | 83 | 103 | 119 | 121 | 113 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 53 |
| 3 | Техническая подготовка | 20 | 15 | 15 | 12 | 12 | 10 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 116 |
| 4 | Соревнования и контрольные старты | + | + | | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 5 | Психологическая подготовка | | | | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 6 | Приемные и переводные испытания | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 80 | 95 | 105 | 120 | 135 | 135 | 125 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 53 | 1248 |
| | ВСЕГО: | | | | | | | | | | | | | | | | 1282 |

1.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Данная программа устанавливает следующие (таблица № 13) предельные нормативы тренировочной и соревновательной нагрузки (в часах) на всех этапах многолетней спортивной подготовки по триатлону.

1.5. Планируемое количество соревновательной деятельности

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена любой специализации являются соревнования. Соревнования в триатлоне выступают не только как цель многолетней подготовки спортсмена, но также зачастую используются как средство и метод подготовки спортсменов к основным стартам сезона. Также соревновательная деятельность выступает одним из немногих способов формирования духа соперничества и является основным стимулирующим фактором для регулярного тренировочного процесса.

Система соревнований в триатлоне формируется на основе календаря международных, республиканских и региональных соревнований для каждой возрастной группы отдельно. Большое разнообразие видов триатлона (зимний триатлон, триатлон в закрытых помещениях, дуатлон и т.д.) дает возможность выступать в соревнованиях практически круглогодично. Но основные старты в Олимпийском триатлоне приходятся все-таки на летний период. Главной отличительной особенностью соревнований в триатлоне является Кубковая система. На международных стартах это Кубок Азии, Кубок Мира и Кубковый турнир Чемпионата Мира (Чемпионская серия), на республиканских стартах - это кубок Казахстана (серия). Кроме перечисленных видов спорта, триатлеты в подготовительном периоде также участвуют в соревнованиях по плаванию, велосипедным гонкам на шоссе и МТБ, и легкой атлетике (беговые дистанции). Данные смежные дисциплины могут рассматриваться в подготовке как контрольный вид соревнований.

В таблице № 14 приводится рекомендуемое количество соревновательной деятельности на всех этапах спортивной подготовки триатлета.

Таблица № 13. Минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки; минимальное и максимальное количество спортсменов в группах на этапах спортивной подготовки; минимальный и максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю; требования к качественному составу занимающихся в группах спортивной подготовки в триатлоне.

| Этапы спортивной подготовки | Мин. возраст зачисления в группы, лет | Макс. возраст зачисления в группы, лет | Мин. наполняемость групп, чел. | Макс. наполняемость групп, чел. | Мин. объем тренировочной нагрузки в неделю, час | Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю, час | Требования к качественному составу занимающихся в группах спортивной подготовки* |
|-----------------------------|---------------------------------------|--|--------------------------------|---------------------------------|---|--|--|
| СО | 5 | 8 | 12 | 16 | 3 | 4 | Отсутствие противопоказаний для занятий физической культурой |
| | 9 | 11 | 8 | 10 | 4 | 6 | Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и зачета по плаванию |
| НП | 12 | 13 | 8 | 10 | 7 | 10 | Выполнение контрольно-переводных нормативов по плаванию и бегу, выполнение юношеских разрядов |
| | 14 | 15 | 6 | 8 | 12 | 15 | Выполнение контрольно-переводных нормативов по всем сегментам триатлона, выполнение взрослых разрядов |
| УТ | 16 | 17 | 6 | 8 | 16 | 18 | Выполнение контрольно-переводных нормативов по всем сегментам триатлона, выполнение норматива КМС |
| | 18 | 23 | 4 | 6 | 19 | 22 | Выполнение контрольно-переводных нормативов по всем сегментам триатлона, выполнения норматива МС, попадание в сборную города. |
| ВСМ | Старше 23 | | 3 | 5 | 23 | 26 | Стабильно высокие результаты на Республиканских и Международных стартах**, попадание в состав сборной команды Республики Казахстан |

* Отсутствие противопоказаний к занятиям триатлоном на каждом этапе спортивной подготовки

** допустимо отставание от времени лидера для мужчин - 5%

допустимо отставание от времени лидера для женщин - 8%

Таблица № 14. Планируемое количество (минимальный и предельный объем) соревновательной деятельности по триатлону.

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | Этап высшего спортивного мастерства |
|--------------------|------------------------------------|---------------------------|------------|---------------------------|----------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| | Спортивно-оздоровительный этап | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | Этап спортивного совершенствования | |
| | | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| <i>Контрольные</i> | 1 - 2 | 4 - 6 | 6 - 9 | 8 - 12 | 10 - 15 | - | - |
| <i>Отборочные</i> | - | - | - | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 4 | 2 - 4 |
| <i>Основные</i> | - | - | - | 2 | 2 | 6 - 10 | 6 - 15 |

1.6. Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки

Большую роль в системе контроля играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей спортсмена, для успешной специализации в триатлоне. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при контроле спортивной подготовки. Комплексы контрольных упражнений в триатлоне по этапам спортивной подготовки включают измерение уровня развития гибкости, быстроты, ловкости, силы, выносливости и связанных с ними способностей.

Для зачисления в группы Спортивно-оздоровительного этапа, необходимо отсутствие противопоказаний для занятий физической культурой.

Тесты для оценки уровня специальной физической подготовки в триатлоне включают в себя:

- 1) бег, 500-3000 м;
- 2) плавание вольным стилем, 100-400 м;
- 3) триатлон – показать необходимый спортивный разряд, звание.

Контроль над спортивно-технической и тактической подготовленностью на этапах спортивной подготовки 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.

Упражнения, используемые для оценки уровня спортивно-технической и тактической подготовки:

- 1) длина скольжения при отталкивании от бортика бассейна;
- 2) техника плавания (200 м.) и старт с тумбочки;
- 3) техника бега (средние дистанции);
- 4) техника езды на велосипеде (МТБ, БМХ, шоссейный);
- 5) прохождение транзитной зоны.

Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах в группах включают в себя:

- 1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе:
 - а) начальной подготовки;
 - б) учебно-тренировочном;
 - в) спортивного совершенствования;
 - г) высшего спортивного мастерства;
- 2) нормативы общей и специальной физической подготовленности на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе по годам обучения.

Таблица № 15. Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки первого года обучения.

| Упражнение | Контрольные упражнения (тесты) | |
|-------------------------------|-----------------------------------|----------------|
| | Юноши | Девушки |
| Беговой каденс | 50 шагов/мин | 50 шагов/мин |
| Плавательный каденс | 55 гребков/мин | 55 гребков/мин |
| | упражнения на гибкость (комплекс) | |
| Плавание кролем без остановки | 400 метров | 400 метров |

БЕГОВОЙ КАДЕНС

Тест выполняется на беговой дорожке.

РАЗМИНКА:

7 – 10 мин 1-2 зона, бег трусцой на беговой дорожке

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

5 – 7 мин. динамическая растяжка (маховые упражнения)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

! 3 x (90 сек оптимально + 30 сек с максимальной частотой + 2 мин отдыха)*

ЗАМИНКА:

3 - 4 мин оптимально в восстановительной зоне

*- в зачет принимается лучший результат из серии

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ КАДЕНС

Тест выполняется в бассейне.

РАЗМИНКА:

200 – 250 метров произвольно 1-2 зона

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

5 – 7 мин. динамическая растяжка на суше (маховые упражнения)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

! 3 x (30 сек с максимальной частотой + 2 мин отдыха)*

ЗАМИНКА:

100 – 150 метров произвольно в восстановительной зоне

*- в зачет принимается лучший результат из серии

Таблица № 16. Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки (минимальные требования).

| Критерии | Мальчики | | | | | Девочки | | | | |
|---|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|--------------------|--------------------|
| | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Беговой каденс | 50 | 53 | 57 | 61 | 65 | 50 | 53 | 57 | 61 | 65 |
| Бег | 2 км без остановки | 500 м - 2,25 | 2.20 | 2,15 | 2.10 | 2.40 | 2.35 | 2.30 | 2.25 | 2.20 |
| Плавательный каденс | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз | - | - | - | 12 | 15 | - | - | - | 8 | 10 |
| Приседания | - | - | - | 20 | 25 | - | - | - | 15 | 20 |
| Планка: прямая/боковая | - | - | - | 30/10 | 40/15 | - | - | - | 30/10 | 40/15 |
| Гибкость 6 упражнений | | | | | | | | | | |
| Проплыть дистанцию в метрах, кроль на груди | 800 м. без остановки | 50 – 3 –й юношеский | 100 – 2-й юношеский | 100 – 1-й юношеский | 200 – 3-й взрослый | 50 – 3 –й юношеский | 50 – 2-й юношеский | 100 – 1-й юношеский | 100 – 3-й взрослый | 200 – 2-й взрослый |
| Прохождение транзитной зоны | - | - | - | + | + | - | - | - | + | + |

Таблица №17 Контрольно-переводные нормативы подготовленности учебно-тренировочных групп (минимальные требования)

| Критерии | Мальчики | | | | Девочки | | | |
|--|------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Плавание 100 м | 1 мин 15 с | 1 мин 10 с | 1 мин 05 с | 1 мин 02 с | 1 мин 20 с | 1 мин 15 с | 1 мин 10 с | 1 мин 7 с |
| Плавание 800 м | 12 мин | 11 мин | 10 мин 30 с | 10 мин 15 с | 13 мин | 12 мин 20 с | 11 мин 40 с | 11 мин |
| Велосипед 5 мин. тест на мощность | 140 Вт. | 190 Вт. | 235 Вт. | 270 Вт. | 120 Вт. | 165 Вт. | 210 Вт. | 245 Вт. |
| Бег 400 м | 1 мин 25 с | 1 мин 20 с | 1 мин 15 с | 1 мин 10 с | 1 мин 35 с | 1 мин 30 с | 1 мин 25 с | 1 мин 20 с |
| Бег 3 000 м | 12 мин | 11 мин 20 с | 10 мин 40 с | 10 мин | 13 мин 30 с | 12 мин 45 с | 12 мин | 11 мин 30 с |
| Прохождение транзитной зоны | на время, в разработке | на время | на время | на время | на время | на время | на время | на время |
| Выполнение разряда триатлон, км 0,3 +8 + 2 | 3-й взрослый | 2-й взрослый | 1-й взрослый | КМС | 3-й взрослый | 2-й взрослый | 1-й взрослый | КМС |

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОРОГОВОЙ МОЩНОСТИ (5 МИН.)

РАЗМИНКА:

15 мин 1-2 зона (оптимальная передача)

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

1 мин высокий педаляж (120+ оборотов в мин.) + 1 мин оптимальный педаляж + 1 мин высокий педаляж (120+ оборотов в мин.) + 1 мин оптимальный педаляж + 1 мин высокий педаляж (120+ оборотов в мин.) в 1-2 зоне

5 мин педаляж на легкой передаче

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

! 5 мин максимально на оптимальном педаляже

ЗАКАТКА:

10 мин оптимально в восстановительной зоне

Таблица №18 Контрольно-переводные нормативы подготовленности группы спортивного совершенствования.

| Критерии | Мальчики | | Девочки | |
|---|------------|------------|-------------|-------------|
| | Юниоры | Молодежь | Юниорки | Молодежь |
| Плавание 200 м | 2 мин 15 с | 2 мин 10 с | 2 мин 25 с | 2 мин 20 с |
| Плавание 800 м | 10 мин | 9 мин 30 с | 10 мин 40 с | 10 мин 15 с |
| Велосипед: 20 мин. тест на мощность. | 300 Вт. | 315 Вт. | 270 Вт. | 285 Вт. |
| Бег 400 м | 1 мин 06 с | 1 мин 02 с | 1 мин 16 с | 1 мин 12 с |
| Бег 3 000 м | 9 мин 40 с | 9 мин 15 с | 11 мин 15 с | 10 мин 45 с |
| Выполнение разряда триатлон, км 0,75+20+5 | КМС | МС | КМС | МС |

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОРОГОВОЙ МОЩНОСТИ (20 МИН.)

РАЗМИНКА:

15 мин 1-2 зона (оптимальная передача)

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

1 мин высокий педаляж (120+ оборотов в мин.) + 1 мин оптимальный педаляж + 1 мин высокий педаляж (120+ оборотов в мин.) + 1 мин оптимальный педаляж + 1 мин высокий педаляж (120+ оборотов в мин.) в 1-2 зоне

5 мин педаляж на легкой передаче

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

! 5 мин максимально на оптимальном педаляже

5 мин педаляж на легкой передаче

!!! 20 мин гонка на время (распределить нагрузку по дистанции)

ЗАКАТКА:

10 мин оптимально в восстановительной зоне

Таблица № 19. Нормативы специальной физической подготовки для зачисления в группы высшего спортивного мастерства.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| | Мужчины | Женщины |
| Плавание | 300 м (не более 3 мин 20 с) | 300 м (не более 3 мин 35 с) |
| | 1 500 м (не более 17 мин 45 с) | 1 500 м (не более 19 мин 15 с) |
| Велосипед 20 мин. тест на мощность | 325 вт. | 295 вт. |
| Бег | 1 000 м (не более 2 мин 45 с) | 1 000 м (не более 3 мин 05 с) |
| | 5 000 м (не более 15 мин 30 с) | 5 000 м (не более 18 мин) |
| Спортивный разряд | МСМК | МСМК |

II. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Развитие триатлона в Республике Казахстан

Международный союз триатлона (ITU) был образован в 1989 году. В Казахстан этот вид спорта пришел тремя годами позже.

Только в течение пяти сезонов, с 2005 по 2010 годы, казахстанские спортсмены, принимая участие на азиатских и мировых стартах, завоевали 65 медалей (27 золотых, 22 серебряных и 16 бронзовых).

Со временем триатлоном стали активно интересоваться спортсмены – любители. В 2015 году в Алматы состоялся Almaty Triathlon – первый в истории чемпионат по триатлону, где участвовали и профессионалы, и любители. В соревнованиях приняли участие порядка 150-ти человек из разных уголков нашей страны, России, Кыргызстана. В этом же году под эгидой КФТ было проведено 9 спортивных мероприятий, а в следующем уже 12. В 2017 году – 13 стартов, причем один из них имел статус международного. В 2018-м году количество увеличилось до 14, а самыми значимыми стали ITU World Cup, Asian Cup и Ironman 70.3.

2.2. Основы техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по триатлону.

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

При занятиях по плаванию в бассейне тренер обязан:

- провести построение и переключку учебной группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения техники безопасности в бассейне;
- не допускать увеличение числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- организовать и обеспечить выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна. Присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера запрещено;
- своевременно провести замер температуры воды в бассейне, при заниженных нормах температуры воды принять меры (обеспечить гидрокостюмами или провести тренировку на суше);
- запрещать учащимся толкать друг друга, нырять с бортика бассейна и бегать по бортику бассейна без команды;
- по завершению занятия произвести построение и подсчет занимающихся.

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

- допускать к данным тренировкам спортсменов в возрасте от 13 лет

- провести построение и переключку учебной группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения техники безопасности на открытой воде;
- разделить занимающихся на группы по 3-7 человек, тщательно объяснить условия проведения тренировки (плыть вдоль берега, не заплывать за буйки или ограждения и т.д.);
- иметь на тренировке средства спасения (плавательные средства, спасательный круг и т.д.), медицинскую аптечку с необходимым набором средств;
- по завершению занятия провести построение и подсчет занимающихся.

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

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

Для получения допуска к тренировкам на велосипеде спортсмен обязан:

- знать правила дорожного движения;
- иметь исправный велосипед и необходимую экипировку;
- владеть техникой предупреждающих знаков и жестов руками;
- соблюдать правила обязательного ношения специального велосипедного шлема.

Перед началом велосипедной тренировки тренер обязан:

- провести короткий инструктаж по технике безопасности;
- тщательно объяснить маршрут выезда на загородное шоссе;
- проверить техническое состояние велосипедов и наличие велосипедного шлема.

Тренировки на шоссе должны проводиться с обеспечением машины сопровождения, оснащенной медицинской аптечкой.

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

- к занятиям по легкой атлетике допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие при себе специализированную беговую обувь и соответствующую погоде спортивную одежду;
- спортсмены обязаны соблюдать дисциплину на беговых тренировках;
- заниматься легкой атлетикой только в местах, установленных тренером;
- приступать к выполнению интенсивных легкоатлетических упражнений только после разминки;

- после преодоления интенсивных отрезков не допускать стопорящей (резкой) остановки на финише.

Техника безопасности в триатлоне:

- при групповом старте с берега или понтона спортсмены обязаны первые метры дистанции плыть строго по прямой, стараясь не допускать столкновений с соперниками;
- во время прохождения поворотных буев на плавательной дистанции участники соревнований должны не мешать друг другу, исключить протапливания, хватание за ноги соперников;
- в транзитной зоне запрещается создавать помехи другим спортсменам, раскидывать свой инвентарь и экипировку;
- на велосипедной дистанции триатлона необходимо соблюдать прямолинейность движения, внимательно следить за покрытием дороги и перемещениями других спортсменов;
- после финиша следует перейти на ходьбу до полного восстановления дыхания, нельзя резко останавливаться, садиться или ложиться;
- при травме на дистанции триатлона, необходимо немедленно обратиться к судье соревнований, тренеру или медицинскому работнику.

Согласно стандартам документации Международного союза триатлона, тренеру необходимо заполнить План эвакуации (приложение 1). Данный документ может быть использован для тренировочного процесса, проводимом в местах с обслуживающим персоналом или местах без него. В этих случаях на тренера возлагается полная ответственность за обеспечение и соблюдение техники безопасности.

2.3. Оборудование и инвентарь

Тренировочная экипировка в триатлоне не отличается от экипировки в отдельно взятых видах спорта, входящих в состав триатлона.

В плавании: плавки/ купальник, плавательные шапочки, плавательные очки, лопатки, колобашка, плавательная доска, ласты, тормоза, плавательная трубка, метроном.

В велосипедной подготовке используется шоссейный велосипед и шлем по стандартам UCI (Международный союз велоспорта), велосипедные туфли с системой шнурования ВОА (быстрая шнуровка), велосипедная форма на 3 сезона (лето, осень, зима) + нижний слой + дождевой комплект, аэробар по стандартам ITU (Международный союз триатлона).

В беге также используется форма на 3 сезона (лето, осень, зима) + нижний слой + дождевой комплект, кроссовки (стартовые, тренировочные, зимние).

В соревновательную экипировку для триатлона входят сертифицированная по стандартам ITU экипировка:

- 1) трисьют - стартовый костюм, предназначенный для прохождения всех этапов триатлона;
- 2) велосипедные туфли – в триатлоне чаще применяются с одной липой для быстрого переобувания;

- 3) гидрокостюм – предназначен для прохождения плавательного этапа в холодной воде;
- 4) пояс для номера – позволяет крепить и использовать стартовый номер участника.

Применение электронных гаджетов в триатлоне

Пульсометр - это прибор, измеряющий и отображающий на дисплее монитора частоту сердцебиения.

Появление возможности отслеживания частоты сердечных сокращений (ЧСС) в реальном времени повлекло за собой позитивные изменения в построении тренировочных планов в циклических видах спорта. ЧСС — являются одним из основных параметров, по которым можно судить о степени реакции организма на нагрузку. Пульсовые зоны, ПАНО, эффективность тренировки, степень прогресса, восстановление – данные, которые можно рассчитать с помощью пульсометра. Соответствующие изменения границ пульсовых зон свидетельствуют о благоприятном (или о неблагоприятном) влиянии физической нагрузки на организм.

Таблица пульсовых зон

| Название | 1 зона | 2 зона | 3 зона | 4 зона | 5 зона |
|----------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-----------------------------|--------------|
| | Восстановительная | Аэробная (Пано 1) | Аэробно-анаэробная | Анаэробно-аэробная (Пано 2) | Анаэробная |
| Интенсивность в % от максимума | низкая | средняя | высокая | субмаксимальная | максимальная |
| Пульс (приблизительное значение) | До 120 | 120-145 | 145-165 | 165-180 | 185+ |

Виды пульсометров и принцип действия

В настоящее время распространены два основных вида пульсометров: нагрудный и оптический.

- 1) Нагрудный пульсометр — наиболее точный и распространённый. Он представляет собой компактную электрокардиосистему: неширокий ремень со встроенными датчиками, двумя проводящими элементами. Ремень закрепляется на груди спортсмена, считывает биения и транслирует информацию о пульсе по беспроводному протоколу передачи данных на спортивные часы или велокомпьютер. Достаточно высокая точность измерения ЧСС.
- 2) Оптический пульсометр — как правило, встроен в корпус спортивных часов. На внутренней стороне корпуса расположены источник света и датчик-приёмник. Принцип измерения ЧСС — фотоплетизмография. Кожа человека постоянно просвечивается пучком определённого спектра частот, излучаемого источником. Точность снижается при обильном потоотделении, а также при наличии густого волосяного покрова в районе запястий. Не работает в бассейне.

Велосипедный измеритель мощности

Измеритель мощности или Power meter (PM) – это прибор, вычисляющий мощность, вырабатываемую гонщиком при педалировании. Измеритель мощности необходим спортсменам, которые хотят получить максимальную эффективность от велотренировок. Сама по себе мощность — это еще один параметр, характеризующий функциональное состояние вашего организма. Использование значений мощности внутри конкретной тренировки и в тренировочном цикле является широким полем для контроля, внедрения специфических работ и упражнений, анализа и оценки результативности тренировок. Мощность является более точным показателем функционального состояния организма.

Измерители мощности классифицируются по месту их расположения на 4 основных типа:

- 1) находящиеся во втулке заднего колеса;
- 2) находящиеся в шатуне;
- 3) расположенные в системе;
- 4) встроенные непосредственно в педали.

Каденс у велосипедистов – это число оборотов педалей в минуту, которое совершает велосипедист при езде.

Оптимальный каденс зависит как от собственных ощущений велосипедиста, так и от его возраста, веса, физиологических особенностей и подготовки, типа велосипеда и педалей, в частности, стиля и скорости езды, уклона, характера покрытия и так далее. Комфортный каденс велосипедиста – от 80 до 100 оборотов в минуту – именно эти числа советуют начинающим в качестве эталона, при этой частоте оборотов велосипедист выдает максимум мощности при минимальных энергетических затратах.

Для того чтобы измерить каденс, нужно засечь 1 минуту и посчитать количество сделанных оборотов (что трудоемко и опасно). Либо можно приобрести специальный велокомпьютер, который будет учитывать не только пройденный километраж, время и скорость пути, но и этот важный показатель. Датчик каденса состоит из двух частей: датчик скорости педалирования, который крепится на раме велосипеда, и магнит на шатуне.

Каденс в беге — это частота, с которой вы касаетесь ногами поверхности земли во время бега. Величина измеряется в количестве шагов в минуту – spm. Большинство считают количество касаний для обеих ног (например, 180 spm), некоторые – для одной (90 spm).

GPS в часах

Отслеживает местоположение, показывает текущую скорость, пройденную дистанцию и выводит маршрут.

В некоторых моделях часов в паре с GPS-датчиком работает «умный акселерометр». Если вдруг сигнал GPS по какой-то причине пропадает в процесс построения трека включается встроенный акселерометр. На протяжении всех ваших пробежек он тщательно следит за тем, как бежит атлет: с какой частотой переставляет ноги, как широко шагает, сколько шагов делает за определенный промежуток времени. Эти данные устройство не только записывает, но и анализирует, создавая модель личной манеры бега.

2.4. Теоретическая основа общей подготовки

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма. Физическая подготовка условно делится на **общую (ОФП) и специальную (СФП)**.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям спортивной деятельности в триатлоне. При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других – силы и т.д., то есть, необходима специальная подготовка.

Специальная физическая подготовка.

(СФП) – это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Основными средствами специальной физической подготовки являются плавание, велоспорт и бег. Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач.

Принцип единства основывается на том, что приспособительные реакции организма на нагрузки носят избирательный характер и не могут обеспечить развитие всех необходимых для показа высокого спортивного результата качеств. Каждое качество в зависимости от биологической структуры используемых движений, от интенсивности нагрузки развивается специфически. Отклонение в ту или иную сторону при использовании либо специфических средств, либо общеразвивающих физических упражнений, не дает необходимого эффекта.

Единственное правильное решение вопроса об использовании общей и специальной физической подготовки состоит в их разумном сочетании на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

В начале учебно-тренировочного года должна преобладать базовая ОФП независимо от вида спорта. Использование средств ОФП для разносторонней подготовки необходимо и спортсменам высокого класса.

Основные задачи СФП:

- укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта;
- развитие в этом направлении органов и систем;
- налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена;
- закрепление и экономизация техники движений;
- совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели.

Для решения этих задач следует выбирать тренировочную работу, строго соответствующую характерным особенностям избранного вида спорта.

Цель СФП – поднять в допустимой для данного этапа тренировки мере уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма, строго применительно к требованиям избранного вида спорта. Прежде всего, развитие основных физических качеств: быстроты, силы и выносливости.

Основными средствами для развития основных физических качеств являются упражнения в избранном виде спорта, выполнение их в обычных, облегченных и затрудненных условиях, а также специальные упражнения. Применение упражнений в облегченных или затрудненных условиях, с чем связано изменение кинематики и динамики движений, должно осуществляться в диапазоне подвижности двигательного навыка, по возможности ближе к его верхней границе. Это относится и к специальным упражнениям.

В принципе, упражнения, повышающие основную специальную физическую подготовленность спортсмена, выполняются с соревновательной интенсивностью, несколько ниже (85-90%) или выше ее. Эти три режима интенсивности имеют место на последней ступени физической подготовки, при развитии любого двигательного качества. Основная специальная физическая подготовка осуществляется в наибольшей мере в конце подготовительного и в течении всего соревновательного периода.

Общая продолжительность специальной физической подготовки колеблется очень широко – **от одного до нескольких месяцев**. Она непосредственно зависит от этапа многолетней подготовки и конкретного календаря соревновательной деятельности.

2.4.1. Планирование годичных циклов спортивной тренировки.

Результат тренировочной деятельности зависит от правильного построения годичных, месячных, недельных циклов, которые в свою очередь состоят из отдельно взятых тренировочных занятий.

Тренировочное занятие (далее **тренировка**) – это комплекс упражнений, направленный на повышение определенных физических качеств. Целью тренировки является воздействие на

отдельно взятую систему, на группу систем или на организм в целом с целью повышения его производительности.

Для тренировки наиболее характерна указанная структура:

- **Подготовительная часть (15—20 мин.)**

Задачи: организация занимающихся, сосредоточение их внимания, разъяснение темы учебно-тренировочного занятия, подготовка сердечно-сосудистой и других систем организма, а также мышц и связок к выполнению специальных нагрузок.

- **Основная часть (40 мин)**

В зависимости от задачи тренировки основная часть может нести **восстановительный, развивающий, технический** или **поддерживающий** характер.

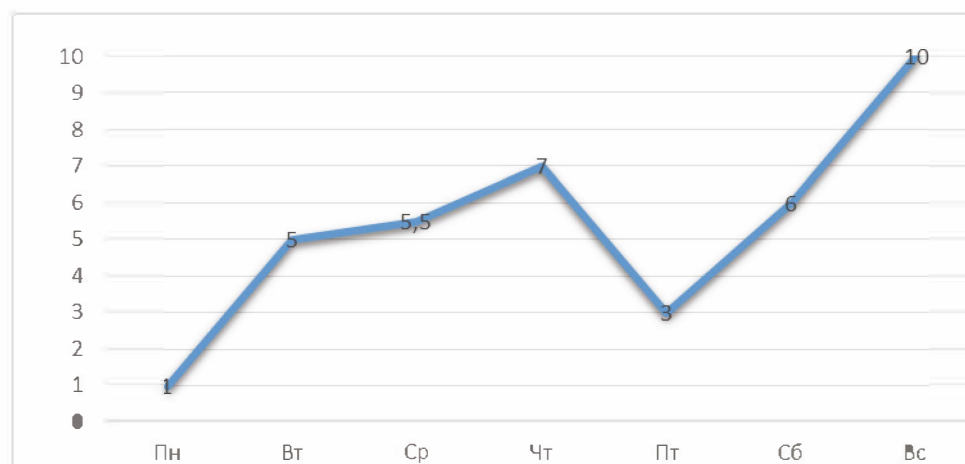
Примерами основной части могут быть: обучение новым элементам техники, тренировка быстроты, развитие специальной выносливости.

- **Заключительная часть (5—10 мин.)**

Задачи: приведение организма занимающегося в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Совокупность тренировок, состоящая из нескольких тренировочных занятий, называется **микроциклом**. Типичным для триатлона является **2-х пиковый 7-ми дневный** микроцикл. В практике триатлона встречаются до 7 различных типов микроциклов: **втягивающий, силовой, базовый, интенсивный, подводящий, соревновательный и восстановительный**. В связи с тем, что соревнования по триатлону проводятся преимущественно в выходные дни, при построении микроцикла максимальную недельную нагрузку так же нужно планировать в выходные дни.

Пример распределения нагрузки недельного микроцикла (по 10-ти бальной шкале, где 10 баллов приравнивается к нагрузке соревновательного упражнения):



Несколько связанных общей целью микроциклов, применяемых в определенной последовательности, формируют **мезоцикл**. В зависимости от уровня подготовленности

спортсмена и соревновательного календаря в практике триатлона выделяют 2 вида мезоцикла:

- 3-х недельный (2 недели загрузки + 1 неделя снижения);
- 4-х недельный (3 недели загрузки + 1 неделя снижения).

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов, чаще всего однородных, в единой последовательности со строго заданной прогрессией тренировочной загрузки, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

Следует различать **втягивающие, базовые, специально-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, переходной и восстановительные** мезоциклы.

Пример распределения нагрузки в мезоциклах



На графике представлен пример 4-х недельного мезоцикла, первая загрузочная неделя которого является базовой. Во вторую неделю нагрузка по продолжительности и/или интенсивности возрастает на 10-15 % от базовой. На третьей неделе нагрузка по продолжительности и/или интенсивности возрастает на 10-15 % от второй недели. Для четвертой (восстановительной) недели характерно снижение нагрузки на 30% по объему и 100% по интенсивности от последней загрузочной недели. В следующем 4-х недельном мезоцикле за базовую неделю берется вторая неделя предыдущего мезоцикла. Таким образом, тренировочная нагрузка будет постепенно возрастать от мезоцикла к мезоциклу.

Системная последовательность мезоциклов составляет **макроцикл**.

Макроцикл предполагает три последовательные фазы: приобретения, сохранения и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В триатлоне следует говорить о различиях в построении макроцикла на разных этапах подготовки.

Годичный цикл (макроцикл) подготовки триатлетов делится на определенные периоды: **подготовительный, соревновательный и переходный**. Каждый из них имеет цель, задачи, комплекс средств и методов подготовки, специфическую динамику

тренировочных нагрузок и другие компоненты тренировочного процесса. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Годовое планирование преследует, в основном, две задачи:

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

В триатлоне практикуется 46-недельный и 24-недельный макроцикл (в зависимости от соревновательной деятельности).

Ниже приведен пример 46-недельного 2-пикового макроцикла.

На этапе начальной подготовки (НП) годичный цикл, по сути, представляет собой сплошной подготовительный период. В работе с начинающими спортсменами не ставится задача управления развитием спортивной формы, что, естественно, исключает и необходимость годичной тренировки. Ее структура – цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы – просто тренирующие. В каждом из них необходимо дидактически правильно осуществлять обучение основам, технике и тактике вида спорта, то есть, планомерно решать задачи различных сторон подготовки. Именно они обеспечивают прочный фундамент общей подготовки для дальнейшего спортивного совершенствования.

Начиная с **учебно-тренировочного этапа (УТ)** подготовки годичный цикл включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до двух лет обучения главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению технической подготовленности.

Годичный цикл для триатлетов **третьего-пятого годов обучения учебно-тренировочных групп (УТ)** - это один макроцикл. С большим по продолжительности подготовительным периодом, где средствами ОФП и СФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Этот период подразделяется на два этапа: общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемостью занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общефизической подготовки, развития силы, быстроты, общей выносливости, пополнение двигательных навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе большее внимание уделяется развитию специальных физических качеств, совершенствованию техники, изучаются элементы тактики. Большое внимание уделяется средствам восстановления и контролю над самочувствием спортсмена.

В конце общеподготовительного периода (февраль-начало марта) спортсмены принимают участие в серии контрольных соревнований (**по плаванию, легкой атлетике, акватлону и зимнему триатлону**). Показанные результаты будут служить ориентиром готовности спортсмена на данном этапе подготовки.

Далее следует один-два восстановительных микроцикла, где широко применяются различные средства реабилитации и восстановления спортсменов, а также уделяется большое внимание теоретической и технической подготовленности.

Второй этап подготовительного периода обычно начинается тренировочным сбором по специальной физической подготовке (СФП).

Специально-подготовительный период, который обычно длится до мая-июня (в зависимости от конкретного календаря соревнований), характеризуется специальной, комплексной направленностью подготовки, то есть сочетанием в одном тренировочном занятии двух и или трех видов спорта.

Соревновательный период в триатлоне отличается не только большой продолжительностью (май - сентябрь), но и количеством стартов (от 5 до 10 основных).

Основная задача переходного периода (конец сентября - октябрь) – отдых и подготовка опорно-двигательного аппарата к более высоким нагрузкам следующего годичного цикла. Рекомендуется переключение на другие виды спортивной деятельности.

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

Общеподготовительный этап подготовительного периода (ноябрь-декабрь) состоит из двух мезоциклов базовой направленности. На протяжении всего общеподготовительного этапа тренировки направлены на приобретение и укрепление общей базы физической готовности. Основное внимание уделяется совершенствованию элементов техники в плавании и беге, улучшению скоростных качеств, воспитанию общей выносливости, силы, гибкости.

Этап специальной подготовки подготовительного периода начинается с развивающего мезоцикла углубленной направленности на плавательную подготовку. Задачи второго, развивающего мезоцикла, предусматривают непосредственное становление спортивной формы в беге и плавании в объеме соответствующем данному периоду подготовки.

Последний мезоцикл, предсоревновательный, подготовительного периода, приходится на март. Характеризуется комплексной направленностью тренировок. Структура тренировочного дня строится с учетом последовательности видов в триатлоне.

Соревновательный период в триатлоне **высшего мастерства (ВСМ)** отличается не только большой продолжительностью, с обязательным поддержанием спортивной формы в течение всего периода, но и необходимостью концентрации на одном-трех главных соревнованиях года (чемпионат Республики Казахстан, чемпионаты Азии или мира).

Переходный период – октябрь. Одна-две недели активного отдыха и две-три недели легких технических тренировок. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности, по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

2.4.2 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних тренировочных планов являются оптимальный возраст, продолжительность подготовки, темпы роста спортивных

результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, целей и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований.

Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей. Составной частью управления тренировочным процессом является прогнозирование результатов спортсмена и определение динамики их роста. Наличие прогноза позволяет построить стратегию тренировки с минимизацией отклонения реальных показателей от прогнозируемых. При долгосрочном прогнозе появляется возможность определить наиболее вероятный конечный результат для последующего расчета развития достижений спортсмена. В зависимости от способностей и возраста спортсмена прогнозируемые результаты могут соответствовать мировым достижениям или результатам соревнований различного уровня.

Таблица № 20. Модельные характеристики соревновательной деятельности, оптимальный возраст, средний уровень результатов первой десятки Мирового рейтинга по олимпийскому триатлону 2017 году.

| Средние показатели возраста и уровня результатов в триатлоне | | | | | | | | |
|--|---|----------|----------|--------|--------|--------|---------|--|
| Элитные спортсмены | Возраст 10 мест Мирового рейтинга 2017 года | Плавание | Плавание | Вело | Вело | Бег | Бег | Общее время прохождения олимпийского триатлона |
| | | 750 м | 1500 м | 20 км | 40 км | 5000 м | 10000 м | |
| <i>мужчины</i> | 27 лет | 09'00" | 16'56" | 26'40" | 57'20" | 14'30" | 30'38" | 1.46.20 |
| <i>женщины</i> | 28 лет | 10'16" | 18'45" | 30'10" | 63'15" | 16'40" | 36'20" | 2.00.15 |

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

Для реализации этой цели необходимо:

- 1) Определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;

- 2) Разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- 3) Определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Анализ выступлений элитных триатлетов на зимних национальных Чемпионатах по акватлону в помещении: первый день плавание, второй день бег, где в стандартных условиях бассейна и легкоатлетического манежа можно достоверно проследить динамику роста результатов, в плавании и беге, ведущих триатлетов с юношеского возраста до элиты. Также анализ их выступления на Международных соревнованиях по триатлону позволил нам предположить оптимальный возраст и необходимый уровень результатов в плавании и бега, на пике реализации своих наивысших достижений в триатлоне и спрогнозировать план роста спортивных результатов триатлетов по плаванию и бегу в процессе многолетней подготовки (таблица № 21).

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

Таблица № 21. Прогнозирование спортивного результата триатлетов в процессе многолетней подготовки

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

2.5. Основы технической подготовки в триатлоне.

Тренировочный процесс в триатлоне направлен на совершенствование разнообразной двигательной деятельности спортсмена. Он представляет собой динамическую систему, в которой объектом управления является спортсмен, а управляющей стороной – тренер.

В спорте существует огромное количество движений, которые делятся по своей структуре на простые и сложные действия. Однако современный уровень спортивной техники заставляет спортсменов изучать самые сложные упражнения, искать пути быстрого и эффективного их освоения. Для того, чтобы добиться успеха, необходимо обладать высоким уровнем развития специализированных двигательных качеств, безукоризненно владеть рациональной техникой движений.

Под техникой понимается система элементов движений; способ выполнения соревновательных упражнений, доведенный до уровня технического мастерства; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений, выполняемых в условиях спортивных соревнований.

Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно изменяющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа двигательного акта.

Задачами технической подготовки являются: овладение техникой двигательных действий в избранном виде спорта, закрепление и совершенствование их в сложной соревновательной обстановке. Выделяется общая техническая подготовка, создающая основную двигательную базу, и специальная, направленная на овладение конкретной техникой соревновательного упражнения.

В спортивной литературе подробно описана техническая составляющая плавания велосипедной езды и бега (см. список литературы в приложении). В данной программе мы затронем только основные элементы технической подготовки.

2.5.1. Основы техники плавания

Техника плавания определяется как наиболее рациональная система движений в воде, существенным образом определяется особенностями среды, в которых происходят движения пловца. Понятие «техника» охватывает форму, характерные движения, их внутреннюю структуру. В нее входят способность пловца наилучшим образом координировать и использовать для продвижения все внутренние и внешние силы, действующие на тело. Такая рациональная система, неразрывно связана с индивидуальными особенностями организма, с уровнем развития его двигательных качеств и функциональных возможностей.

Эффективная техника плавания должна соответствовать решаемым задачам и высокому конечному результату и предполагает не только внешнюю правильность движений, но и

высокий уровень развития чувства воды, ритма, времени, темпа, развиваемых усилий, оптимальной координации деятельности нервной системы и мышечного аппарата и т. п.

Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от внешних условий, функционального состояния спортсмена. Следует учитывать, что современная тренировочная и соревновательная деятельность характеризуется большим количеством сбивающих факторов.

Вариативность техники определяется способностью пловца к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы, функционального состояния организма в каждый конкретный момент преодоления дистанции, которая основывается на наличии лабильного навыка. Современная техника плавания чрезвычайно вариативна.

Техника спортивного способа плавания, применяющегося в триатлоне (кроль на груди), несмотря на свою сложность, носит предельно целесообразный характер и подчиняется единым требованиям:

- 1) пловец находится в воде в положении, близком к горизонтальному, чтобы испытывать меньшее сопротивление обтекающего потока;
- 2) движения рук и ног должны быть полноценными, то есть можно в большей мере способствовать продвижению спортсмена вперед;
- 3) согласование движений в каждом из способов плавания должно обеспечивать:
 - а) равномерное продвижение вперед;
 - б) глубокое и, возможно, более свободное дыхание;
 - в) выгодное чередование напряжений и расслаблений работающих конечностей;
 - г) такую согласованность напряжений, при которой движения ног не снижали бы эффективность движений рук или наоборот;
- 4) техника плавания любого спортсмена должна отвечать его индивидуальным особенностям.

Степень освоения учебного материала оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для отдельных возрастных групп.

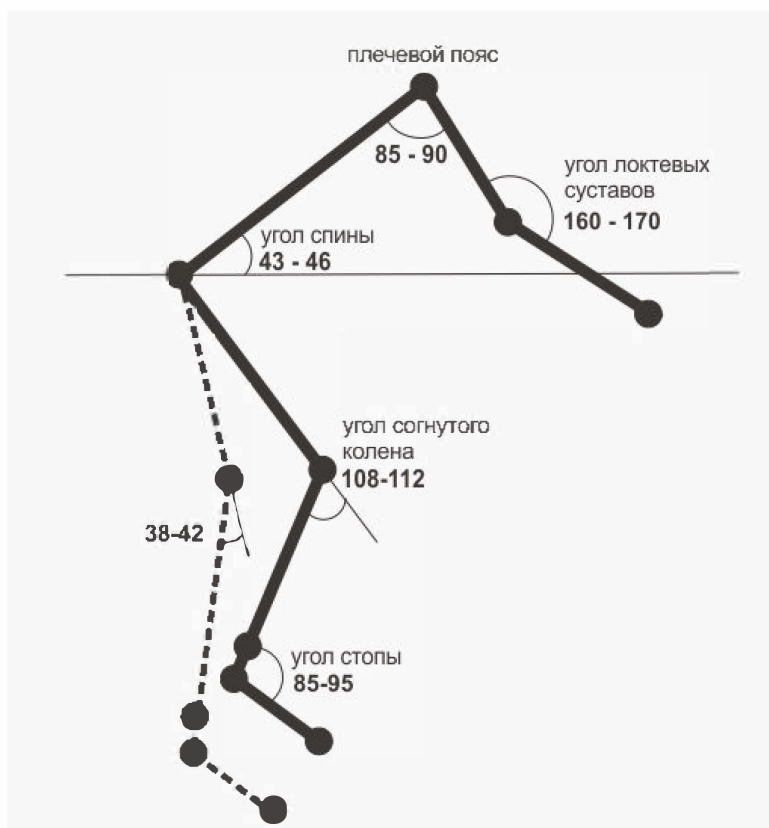
2.5.2. Основы техники спортивной езды на велосипеде

Прежде всего, нужно обеспечить правильную посадку спортсмена на велосипеде, а именно:

- 1) правильно подобрать высоту велосипеда, соответствующую росту спортсмена;
- 2) высота подседельного штыря должна быть выставлена с точностью под рост атлета.
- 3) правильно подобрать ширину руля и длину его выноса, определиться по ширине плеч, длине рук спортсмена и комфортного положения корпуса относительно рамы велосипеда;

- 4) проверить угол наклона седла;
- 5) длина и ширина седла определяется шириной седалищных костей.

Наиболее эффективный способ выставления велосипедной посадки осуществляется с помощью 3D датчиков, закрепленных на суставах атлета, и лазерного устройства, которые считывают их работу.



Кроме правильной посадки нужно усвоить основные принципы педалирования, что очень важно при езде на велосипеде. Существует два вида:

- 1) Педалирование, сидя в седле;
- 2) Педалирование, стоя на педалях.

Основные правила техники педалирования:

- 1) к педалям нужно прилагать усилие по всей окружности вращения (круговое педалирование);
- 2) передачу следует подбирать такую, при которой скорость вращения педалями (каденс) является оптимальной (в диапазоне 85 – 95об/мин);
- 3) педалирование стоя должно быть сведено к минимуму, прибегать к нему нужно только в случае необходимости при разгонах, при подъеме в гору;
- 4) при езде на подъемах нужно держать тело расслабленным, концентрируясь на дороге, дыхании и вращении педалей.

Техника кругового педалирования предполагает вращение педалей по всей окружности. Круговое педалирование позволяет равномерно распределять нагрузку на мышцы и колени

и одновременно обеспечить постоянное воздействие на педали, в силу того, что в работу включается большее количество мышечных групп.

Положение тела, при правильном педалировании, может быть различным в зависимости от внешних условий. Чем выше скорость, тем меньше должно быть сопротивление тела воздуху. Положение корпуса близко к горизонтальному. Такое положение дает возможность передавать всю энергию мышц ног на педаль велосипеда. При езде в разных положениях работают разные группы мышц. Поэтому при длительной езде рекомендуется на некоторое время изменять положение, чтобы разгрузить уставшие мышцы ног и спины и задействовать отдохнувшие.

2.5.3. Основы техники бега

Техника бега – это слаженная работа рук и ног. Современная техника подразумевает умение быстро передвигаться вперед при минимальной трате энергии и естественности движений.

В начале тренировочного процесса техника бега представляет собой изучение движений ногами и руками. Спортсмен выбирает оптимальную для себя длину шага. На средних дистанциях она длиннее, чем на коротких.

При беге на соревновательных скоростях спортсмен сохраняет следующее положение тела:

- Угол наклона туловища четыре-пять градусов, плечи расслаблены;
- Лопатки сведены, естественный прогиб поясницы;
- Локтевые суставы согнуты до 90 градусов, кисти немного сжаты;
- Бег сопровождается движениями рук: вперед к середине тела до грудины и назад до положения вдоль корпуса.

Очень важно контролировать положение рук, не отводить их далеко назад и в стороны. Слишком широкие движения способствуют раскачиванию тела в стороны.

2.6. Психологическая и волевая подготовка в триатлоне

Морально-волевая подготовка в триатлоне направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является воспитание моральных сторон личности спортсмена.

Триатлеты, успешно сочетающие средства технической подготовки и приемы волевого воспитания, стабильно показывают высокие спортивные результаты на соревнованиях разного ранга. Задача состоит в том, чтобы техническая и волевая подготовки стали составляющими цельного тренировочного процесса. Воспитание волевых качеств должно быть постоянным слагаемым содержания тренировочного процесса, объектом внимания и сознательных усилий тренера.

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

1. Осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности;
2. Постановка реально достижимых новых и более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких);
3. Использование объяснения и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями (поступками);

4. Понимание и осмысление задач и действий на предстоящих учебно-тренировочном занятиях или соревнованиях;
5. Создание четких представлений движений и действий, которые нужно выполнить;
6. Использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;
7. Строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима учебы, труда, тренировочных занятий;
8. Выполнение самостоятельных волевых решений;
9. Воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению – высокого спортивного результата;
10. Умение контролировать свои действия, поведение, вести учет проделанной работы;
11. Обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

Теоретическая подготовка и моральное воспитание должны быть тесно взаимосвязаны с волевой подготовкой. Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

2.7. Гигиена

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.

Правила личной гигиены спортсмена:

- если на теле имеются открытые ранки, то перед тренировкой необходимо их продезинфицировать и заклеить пластырем для защиты от попадания инфекции;
- девушкам перед занятиями рекомендуется смыть декоративную косметику, чтобы избавиться от загрязнений и дать возможность коже лица нормально дышать во время тренировки;
- желательно перед тренировкой принять душ. Особенно это важно, если тренировка проходит вечером и кожа достаточно загрязнена. Если не принять душ перед занятиями, то повышенное потоотделение приведет к еще большему закупориванию пор кожи, что может вызвать различные высыпания и раздражения на ней;
- переодеваясь и принимая душ, обязательно пользуйтесь резиновыми тапочками;
- если занятия связаны с использованием спортивных снарядов, которыми также пользуются другие люди (тренажеры, скамьи, коврики и т.д.), то лучше всего в зал брать свое полотенце и застилать снаряды в местах соприкосновения с телом, особенно с лицом;
- чтобы снизить площадь соприкосновения тела со спортивными снарядами, выбирайте более закрытую одежду. Лосины, спортивные брюки вместо шортов, футболки вместо маек и топов;
- после тренировки необходимо принять душ и помыть голову. Для мытья стоит пользоваться антибактериальным мылом и не использовать слишком горячую воду.

Правила гигиены спортивной одежды и обуви:

- заниматься физической культурой и спортом нужно в специальной одежде, белье и обуви;
- одежда должна соответствовать размеру человека и не быть тесной или слишком большой;
- лучше всего выбирать одежду из натуральных тканей;
- после каждой тренировки спортивную одежду и белье необходимо стирать, а обувь проветривать;
- в наше время для многих видов физической активности существует специальная обувь, например, кроссовки для бега, для игры в теннис, для занятий баскетболом и так далее. Если Вы занимаетесь спортом, для которого разработана специальная обувь, то лучше использовать именно ее. Это снизит риск получения травм, поможет повысить результаты и обеспечит комфортные тренировки.

2.8. Основные средства восстановления после нагрузки

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок является неотъемлемая составная часть системы подготовки триатлетов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

На спортивно-оздоровительных этапах и этапах начальной подготовки основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуются систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, витаминизация с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения. Самым эффективным восстановителем на этом и последующих этапах является сон.

На учебно-тренировочных сборах и этапах спортивного совершенствования применяется значительно более широкий арсенал восстановительных средств и мероприятий. Помимо педагогических и психологических широко используются и медико-биологические средства. К ним относятся: рациональное питание; физио и гидропроцедуры; баня; различные виды массажа; витамины и фармакологические препараты, влияющие на энергетические и пластические процессы.

Массаж

Сущность массажа состоит в дозированном механическом раздражении тела человека специальными приемами, выполняемыми рукой массажиста или при помощи специальных аппаратов. По характеру воздействия на организм массаж условно разделяют на местный и общий. В первом случае массажными манипуляциям подвергаются отдельные участки тела (или мышцы, связки и т.д.), во втором – все тело.

Гидротерапия

Водные процедуры тоже являются одним из средств восстановления спортсменов. Общие водные процедуры принято называть гидротерапией. Гидротерапия способствует кровоснабжению тканей и окислительно-восстановительным процессам в них, удалению продуктов патологического обмена и распада тканей, уменьшению травматического отека и кровоизлияний, ликвидации застойных явлений и трофических нарушений в тканях и органах. К средствам гидротерапии можно отнести такие средства восстановления как: душ, ванны, сауна, баня.

Фитотерапия

Данный раздел спортивной медицины, имеющий ряд преимуществ перед традиционными методами восстановления и лечения. К препаратам растительного и животного происхождения, относящимся к не допинговым средствам повышения и восстановления спортивной работоспособности, относятся: адаптогены, ноотропы, препараты энергетического и пластического действия, иммуномодуляторы, антиоксиданты и антигипоксанты, витамины и витаминные комплексы, биологически активные добавки к пище.

2.9 Спортивное питание в триатлоне

Режим питания для спортсменов имеет свои особенности, которые обусловлены значительными физическими нагрузками и высоким нервно-психическим напряжением в процессе занятий спортом, что требует использования комплекса средств, которые повышают выносливость и работоспособность. И рациональное питание играет здесь не последнюю роль.

В рационе питания спортсменов должно быть значительное количество белков и углеводов. Повышенная норма белка обусловлена необходимостью его участия в следующих процессах:

- в развитии мускулатуры;
- в возмещении потери азотистых веществ;
- в тонизировании центральной нервной системы.

Углеводы дают организму энергию, и чем длительнее и интенсивнее физическая нагрузка, тем больше в них потребность.

Соотношение основных компонентов питания в суточном пищевом рационе следующее: 9-13 граммов углеводов, 2-2,5 грамма белков, 1,6- 2,3 грамма жиров.

Рацион питания спортсменов должен быть обогащен витаминами и минеральными веществами, поскольку потребность организма в них возрастает при интенсивной мышечной работе.

Обозначают три вида питания для спортсменов:

- 1) Питание в период обычных тренировок. Относится к основному виду питания и включает продукты, которые обеспечивают организм углеводами и белками;
- 2) Питание во время интенсивных тренировочных занятий и соревнований;
- 3) Питание в условиях длительных спортивных соревнований (на дистанции).

Организация рациона питания спортсмена обусловлена видом физических нагрузок.

Питание при аэробных тренировках.

Если нагрузки имеют преимущественно аэробный характер и их продолжительность составляет до полутора часов, то целесообразен будет рацион с пропорциональным соотношением углеводов, жиров и белков.

Если продолжительность тренировки два-два с половиной часа, то следует за два-три дня до нее перейти на углеводную диету. Это создаст необходимые для данной деятельности резервы гликогена в мышцах.

Если длительность аэробной тренировки свыше трех часов, то сначала стоит снизить несколько эти запасы в мышцах посредством белково-жировой диеты, которая проводится за три дня до тренировочных занятий. А затем нужно повысить эти запасы при помощи углеводной диеты в течение двух-трех дней.

Питание при анаэробных тренировках.

При анаэробных тренировках (скоростно-силовой нагрузке) целесообразен физиологически смешанный рацион питания для спортсмена с целью создания достаточных запасов гликогена. Подобные нагрузки являются причиной повышенного его расхода. Режим питания для спортсмена играет большую роль. В дни, когда тренировки совмещаются с работой, он основывается на общих физиологических принципах, соблюдается 15-20 минутный интервал между окончанием тренировки и приемом пищи. Нельзя приступать к тренировке натощак, однако и употреблять пищу непосредственно перед спортивными занятиями также вредно.

Во время учебно-тренировочных сборов рекомендуется четырехразовое питание. Если тренировка проходит в первой половине дня, то на завтрак приходится 30-35% суточной энергетической ценности рациона, на обед – 35-40%, на полдник – 5%, на ужин – 25-30%.

При любом варианте промежутков времени между приемами пищи должно быть не более пяти часов, а в день соревнований нельзя есть позже, чем за три с половиной часа до их начала.

Временной интервал между тренировочными занятиями и следующим приемом пищи должен достигать 30-40 минут для того, чтобы восстановилась функция кровообращения после напряженной физической нагрузки и произошло перераспределение крови от задействованных в работе скелетных мышц к пищеварительным органам.

Таким образом, режим питания для спортсмена имеет свои особенности и с их учетом предлагаются практические рекомендации к действию.

2.10. Виды контроля спортивной подготовки

В триатлоне, как и во всех остальных видах спорта, существует 3 вида контроля спортивной подготовки:

1. врачебно-педагогический
2. психологический
3. самоконтроль

Для достижения планируемых спортивных показателей, необходимо выполнение высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Правильному освоению

необходимых тренировочных нагрузок способствуют не только специальные восстановительные мероприятия, но и регулярное проведение врачебно-педагогического, психологического, а также самоконтроля.

2.10.1 Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогический контроль заключается в осуществлении совместного наблюдения врачом и тренером за всем ходом тренировочной работы. В процессе врачебно-педагогических наблюдений устанавливается более тесный контакт между врачом, тренером и спортсменом. Наблюдая за спортсменом в условиях спортивной тренировки и соревнований, врач определяет функциональные особенности его организма, степень напряжения при конкретной физической нагрузке, особенности его реакций в том или ином периоде тренировки или на соревновании, а также в период восстановления организма.

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

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности;
- этапное комплексное обследование (ЭКО), используется для оценки текущего состояния здоровья, динамики тренированности и оценки эффективности системы подготовки триатлета, при необходимости внесение поправок, дополнений и частичных изменений.
- этапный контроль проводится три-четыре раза в год, в основном, после тяжелых тренировочных циклов, учебно-тренировочных сборов и серий контрольных соревнований. Для оценки общей и специальной подготовки измеряются: частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи;
- текущее обследование (ТО) проводится ежедневно (в условиях учебно-тренировочного сбора) для контроля над эффективностью применяемых восстановительных средств.

Все виды контроля над состоянием спортсмена должны осуществляться постоянно и систематически.

2.10.2 Психологический контроль

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

Психологический контроль может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки спортсмена – физической, технической и тактической. Подготовка самого триатлета перед соревнованиями носит чисто психологический характер. Надо преодолеть отрицательные формы предстартового состояния, повысить свою активность, настроить себя к предстоящей борьбе. Тут велика роль тренера. Хорошо зная мастерство и опыт подопечного и присущие ему психологические барьеры, он должен правильно воздействовать на спортсмена, настроив его на предстоящие соревнования.

2.10.3 Самоконтроль спортсмена

Самоконтроль спортсмена – это наблюдение за своим физическим развитием и здоровьем, а также за переносимостью тренировочной и соревновательной нагрузки.

Приемы самоконтроля на занятиях физическими упражнениями можно разделить на два вида. Первый из них объективный. С помощью данного приема можно измерить рост и массу тела, размер обхвата грудной клетки и т. д., а также сравнить спортивные результаты и показатели развития той или иной группы мышц. Второй прием, при помощи которого можно осуществлять самоконтроль при занятии физическими упражнениями, является субъективным. Он позволяет человеку оценить свое самочувствие и желание заниматься спортом, настроение, усталость, нарушение аппетита и другие состояния. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями лучше всего производить, используя дневник. Он станет документом, в котором будут зафиксированы интенсивность и объем спортивных нагрузок, полученные результаты. В дневнике также следует отражать субъективные и объективные характеристики состояния организма во время выполнения упражнений. Полученные данные помогут оценить влияние физических нагрузок и применение различных методик тренировок. Все результаты необходимо записывать в тетрадь или электронный дневник

Самый важный из всех параметров самоконтроля – самочувствие. Самочувствию могут дать хорошую, удовлетворительную или плохую оценку. Именно через самочувствие находит отражение общее состояние организма спортсмена и его центральной нервной системы. При отсутствии негативных реакций можно говорить о правильно спланированных тренировках, которые увеличивают работоспособность человека.

Еще одним параметром для осуществления самоконтроля является качество и продолжительность сна. Именно поэтому в дневнике спортсмена находят отражение процессы засыпания и пробуждения, а также характеристика сна (прерывистый, беспокойный и т. д.). Данный параметр весьма важен для тренирующегося, ведь именно во время ночного отдыха в организме человека активизируются процессы восстановления. Нарушение сна, в свою очередь, оказывает негативное влияние на центральную нервную систему и здоровье спортсмена.

Состояние организма также характеризуется аппетитом. Хороший аппетит свидетельствует о нормальном обмене веществ в организме, а отсутствие потребности в приеме пищи в утренние часы, а также в период двух-трех часов после тренировок, дает основание предполагать наличие нарушений в функционировании тех или иных органов.

В процессе самостоятельного контроля при занятиях физическими упражнениями спортсмен должен обращать внимание и на потоотделение. Это нормальное явление,

которое также указывает на состояние организма. При хорошей натренированности мышц потоотделение снижается. Повышенный же его уровень при высокой спортивной форме указывает на переутомление.

Помимо приведенных выше субъективных данных в дневнике самоконтроля отражаются и такие параметры, как частота дыхания и пульса, а также измерения веса.

2.11 Правила соревнований

Правила соревнований по триатлону регулируется Международным союзом триатлона. Данные правила ежегодно пересматриваются и публикуются на официальном сайте организации.

Правила вида спорта утверждены Казахстанской Федерацией Триатлона и также доступны для ознакомления на сайте федерации.

2.12 Антидопинг

Согласно международным требованиям на соревнованиях международного и республиканского уровней победители, призеры и выборочные спортсмены обязаны проходить допинг-тесты. Спортсмены обязаны придерживаться антидопинговой политики WADA.

Чтобы эффективно бороться с применением допинга в спорте, необходимо понять причины использования запрещенных препаратов спортсменами. Основными причинами допинга в спорте являются непродуманная система оплаты, тренерский карьеризм и особенности организации отечественного спорта, из-за которых спортсмен чувствует себя социально незащищенным. Следует отметить, что проблема использования допинга в спорте характеризуется чисто человеческими факторами, некоторой моральной составляющей. Именно поэтому в этой борьбе нужны очень жесткие меры. Очень важно осознавать факт того, что допинг и спорт оказывают огромное влияние на имидж государства. В то же время, для повышения эффективности борьбы с применением допинга необходима переориентация общественного мнения.

III. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план практических занятий по этапам спортивной подготовки

3.1.1. Спортивно-оздоровительный этап

Примерные недельные микроциклы начального этапа подготовки (дети 5-6 лет)

| | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | ИТОГО |
|----------------------|-----------|-------------|----------------|-------|----------------|---------|----------------|-------------|-----------------|
| Утро | Плавание | | 30 мин. | | 30 мин. | | 30 мин. | | 90 мин. |
| | Велосипед | | - | | - | | - | | - |
| | Бег | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Игры | | 15 мин. | | 15 мин. | | 15 мин. | | 45 мин. |
| | ОФП | | 15 мин. | | - | | - | | 15 мин. |
| | Гибкость | | - | | 15 мин. | | 15 мин. | | 30 мин. |
| ИТОГО | | - | 60 мин. | - | 60 мин. | - | 60 мин. | - | 180 мин. |
| Вечер | Плавание | | | | | | | | - |
| | Велосипед | | | | | | | | - |
| | Бег | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Игры | | | | | | | | - |
| | ОФП | | | | | | | | - |
| | Гибкость | | | | | | | | - |
| ИТОГО | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ИТОГО за день | | - | 60 мин. | - | 60 мин. | - | 60 мин. | - | 180 мин. |

Примерные недельные микроциклы начального этапа подготовки (дети 7-8 лет)

| | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | ИТОГО |
|----------------------|-----------|----------------|----------|----------------|----------|----------------|----------|----------------|-----------------|
| Утро | Плавание | 30 мин. | - | 30 мин. | - | 30 мин. | - | 30 мин. | 120 мин. |
| | Велосипед | - | | - | | - | | - | |
| | Бег | - | | - | | - | | - | |
| | Игры | 15 мин. | | 15 мин. | | 15 мин. | | 15 мин. | |
| | ОФП | 15 мин. | | - | | 15 мин. | | - | |
| | Гибкость | - | | 15 мин. | | - | | 15 мин. | |
| ИТОГО | | 60 мин. | - | 60 мин. | - | 60 мин. | - | 60 мин. | 240 мин. |
| Вечер | Плавание | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Велосипед | | | | | | | | - |
| | Бег | | | | | | | | - |
| | Игры | | | | | | | | - |
| | ОФП | | | | | | | | - |
| | Гибкость | | | | | | | | - |
| ИТОГО | | - | - | - | - | - | - | - | |
| ИТОГО за день | | 60 мин. | - | 60 мин. | - | 60 мин. | - | 60 мин. | 240 мин. |

В последние годы в мире спорта произошло значительное омоложение начала регулярных тренировок спортсменов (например, в циклических видах спорта с 5-6 лет), что и создало необходимость обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие атлеты должны познакомиться с техниками различных динамических видов спорта не только индивидуальных, но и игровых. Только насыщенный двигательный режим в группах СО даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом. Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную) и создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее 3 часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков, необходимой выносливости и, часто, общей координации движений.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – в основном игровой и редко соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, нырнуть, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (в том числе, бег и ходьба);
- подвижные игры и игровые упражнения (в том числе, в бассейне);
- элементы акробатики и гимнастики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (волейбольных и набивных мячей).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой.

Недельный режим тренировочной работы:

составляет три/четыре часа в неделю. В основном занятия проводятся в бассейне или зале, реже на улице.

3.1.2 Этап начальной подготовки (НП).

Примерные недельные микроциклы начального этапа подготовки (дети 9-11 лет)

| | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | ИТОГО |
|----------------------|-----------|-----------------|---------|-----------------|---------|-----------------|---------|-----------------|-----------------|
| Утро | Плавание | 60 мин. | - | 60 мин. | - | 60 мин. | - | 60 мин. | 240 мин. |
| | Велосипед | - | | - | | - | | - | |
| | Бег | 30 мин. | | 30 мин. | | 30 мин. | | 30 мин. | |
| | Игры | - | | 15 мин. | | - | | 15 мин. | |
| | ОФП | 30 мин. | | - | | 30 мин. | | - | |
| | Гибкость | - | | 15 мин. | | - | | 15 мин. | |
| ИТОГО | | 120 мин. | - | 120 мин. | | 120 мин. | | 120 мин. | 480 мин. |
| Вечер | Плавание | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Велосипед | | | | | | | | - |
| | Бег | | | | | | | | - |
| | Игры | | | | | | | | - |
| | ОФП | | | | | | | | - |
| | Гибкость | | | | | | | | - |
| ИТОГО | | | - | | - | | - | | - |
| ИТОГО за день | | 120 мин. | - | 120 мин. | | 120 мин. | | 120 мин. | 480 мин. |

Примерные недельные микроциклы начального этапа подготовки (дети 12-13 лет)

| | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | ИТОГО | |
|----------------------|-----------|-------------|-----------------|-----------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Утро | Плавание | - | 60 мин. | 60 мин. | - | 60 мин. | 60 мин. | 60 мин. | 300 мин. | |
| | Велосипед | | - | | | - | - | - | - | |
| | Бег | | - | | | - | - | - | - | |
| | Игры | | - | | | - | - | - | - | |
| | ОФП | | - | 15 мин. | | - | - | - | - | 15 мин |
| | Гибкость | | - | - | | - | 15 мин. | - | 15 мин. | 30 мин. |
| ИТОГО | | | 60 мин. | 75 мин. | | 75 мин. | 60 мин. | 75 мин. | 330 мин. | |
| Вечер | Плавание | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| | Велосипед | | - | 45 мин. | | | | 45 мин. | 90 мин. | |
| | Бег | | 45 мин. | 15 мин. | | | 45 мин. | 15 мин. | 15 мин. | 135 мин. |
| | Игры | | - | - | | | | 45 мин. | | 45 мин |
| | ОФП | | 15 мин. | - | | | | | | 15 мин. |
| | Гибкость | | - | - | | | 15 мин. | | | 15 мин. |
| ИТОГО | | | 60 мин. | 60 мин. | - | 60 мин. | 60 мин. | 60 мин. | 285 мин. | |
| ИТОГО за день | | | 120 мин. | 135 мин. | | 135 мин. | 120 мин. | 135 мин. | 645 мин. | |

Как и на предыдущем этапе по-прежнему отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, обучение совершенствование беговых навыков, развитие гибкости, быстроты движений, силы, выносливости за счет общего объема тренировочного процесса.

Тренировочное занятие носит организованный и структурированный характер и включает в себя подготовительную, основную и заключительную часть.

Количество тренировочных занятий возрастает от четырех до шести раз в неделю. С первых же занятий помимо плавательных тренировок добавляются беговые. По мере перехода из первой подгруппы во вторую автоматически увеличивается общий объем тренировочных занятий. Во второй подгруппе добавляется велосипедная подготовка.

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

Вторая подгруппа, формируются из числа спортсменов, успешно прошедших подготовку в первой подгруппе обучения и сдавших контрольно-переводные нормативы. Также в эти группы могут быть зачислены физически здоровые дети, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах по другим видам спорта и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы по триатлону. Во второй подгруппе обучения увеличивается общий объем тренировочной работы. Теперь недельный режим работы составляет 10 часов. Преимущественная направленность на плавательную подготовку сохраняется, но теперь это комплексные тренировки, как и в предыдущей подгруппе, но уже пять дней в неделю.

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

Плавательная подготовка продолжает совершенствование техники плавания кролем на груди. В начале года рекомендуется начинать, как правило, с постановки гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разным темпом и ритмом.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания способом «кроль» на груди:

- 3х100 м на груди, чередуя 50 м с помощью одних ног и 50 м с помощью одних рук, во время пауз отдыха 15-20 выдохов в воду;
- 12 х25 м, упражнения на совершенствование техники на груди;
- 4х50 м, совершенствование техники плавания;
- 200 м, акцент на технику движений и дыхание;
- соревнование в скольжении на дальность в положении на груди и на спине;
- эстафета по 25 м на груди (с доской в руках);
- 12х25 м, совершенствование обтекаемого положения тела с гребковыми движениями при плавании кролем;
- 10х50 м, внимание на технике движений, в паузах отдыха – 15 выдохов в воду;
- 10ч12 м, обучение выполнению стартового прыжка с тумбочки;
- 50 м, на груди – соревнование на оценку техники плавания;

- 10-15 раз, обучение и совершенствование техники выполнения поворотов;
- 200-400 м (вторая половину дистанции быстрее первой), на технику.

Общезначительная подготовка юных триатлетов во многом зависит от погоды. Если она позволяет, то беговую часть тренировки проводят на улице, если нет, переносят в спортивный зал. Одну тренировку в неделю на открытом воздухе целесообразно проводить на легкоатлетическом стадионе, другую – в лесном массиве или парке. Беговая часть тренировки на стадионе, начинается с беговой и общеразвивающей разминки. Основная часть тренировочного занятия более разнообразна, чем на первом году обучения:

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

Заключительная часть урока заканчивается свободным восстановительным бегом и шагом, упражнениями на расслабление и развитие гибкости.

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

Тренировка в спортивном зале начинается с ходьбы и плавно переходит в бег. После серии общеразвивающих упражнений, спортсмены выполняют упражнения на развитие гибкости рук, плечевого пояса, тазобедренного сустава и ног. Основная часть учебно-тренировочного занятия в спортивном зале посвящается развитию силы мышц плечевого пояса, туловища, рук и ног.

На данном этапе силовая работа проводится по схеме круговой тренировки, спортсмены делятся на группы по два-три человека и распределяются на 4-6 станции. Каждая из станций – это упражнение на одну определенную мышечную группу, что позволяет за тренировку равномерно проработать все основные группы мышц. В силовой тренировке не используются дополнительные отягощения и силовые тренажеры. Юные спортсмены выполняют упражнения только с собственным весом. Тренировка строится так, что на каждой станции спортсмены выполняют только один подход, который контролируется тренером по времени (обычно от 30 секунд до минуты). Время выполнения упражнения подбирается, ориентируясь на более подготовленных спортсменов, что позволяет сильнейшим детям получить достаточную нагрузку, а тем, кто слабее, закончить выполнение чуть раньше или делать упражнения в более низком темпе. Между

упражнениями во время отдыха (это одна-три минуты) юные спортсмены выполняют упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Количество серий и временные характеристики каждого подхода должны плавно увеличиваться в зависимости от роста подготовленности спортсменов.

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

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

Также во время летних каникул проводятся тренировочные мероприятия на базе специализированного спортивно-оздоровительного детского лагеря. Там юные спортсмены не только закрепят достигнутые навыки и умения, но и укрепят здоровье, наберутся сил и положительных эмоций. В это время широко используется игровой метод тренировки, по крайней мере, каждая вторая должна носить игровой или развлекательный характер. На основных тренировочных занятиях задания приобретают комплексный характер. Так, после небольших заданий на велосипедах спортсмены выполняют короткие забеги, что позволяет уже с этого возраста приучать мышцы ног к переключению от велосипедной работы к беговой.

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

Например:

- Акватлон. Плавание 50-100 метров любым способом + бег 500-1000 метров (с обязательным одеванием майки и кроссовок в транзитной зоне);
- Дуатлон. Бег 500-1000 метров + велогонка 2-3км +бег 200-500 метров (использование велошлема обязательно). Бег можно проводить как по беговой дорожке стадиона, так и по кроссовой трассе в лесу, велосипедная трасса, по возможности, должна проходить по проселочной дороге, но без опасных или технически сложно проходимых участков дороги, естественно, при полном отсутствии автомобильного движения.

С целью уменьшения риска травматизма, целесообразно стартовать по отдельным, небольшим и равным по силам, группам спортсменов или эстафетой, где каждый участник

команды либо проводит отдельный вид (плавание, бег, велосипед) либо передача эстафеты происходит после преодоления одним и тем же спортсменом всей дистанции акватлона или дуатлона.

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

Недельный режим тренировочной работы: составляет 6 часов в первой подгруппе обучения и 9 часов во второй. Каждая тренировка содержит в себе комплекс из 15 минут на гибкость и ОФП, 15 минут игровые, 30 мин бега и 1 час плавания.

3.1.3 Учебно-тренировочный этап (УТ)

Примерные недельные микроциклы начального этапа подготовки (дети 14-15 лет)

| | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | ИТОГО |
|----------------------|-----------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Утро | Плавание | | 90 мин. | 60 мин. | 60 мин. | 90 мин. | 60 мин. | | 360 мин. |
| | Велосипед | | | | | | 60 мин. | 120 мин. | 180 мин. |
| | Бег | | | | | | 40 мин. | 45 мин. | 85 мин. |
| | Игры | | | | | | | | |
| | ОФП | | | | | | | | |
| | Гибкость | | | 15 мин. | | | | 15 мин. | 30 мин. |
| ИТОГО | | | 90 мин. | 75 мин. | 60 мин. | 90 мин. | 160 мин. | 180 мин. | 655 мин. |
| Вечер | Плавание | | | | | | | | |
| | Велосипед | | | 60 мин. | 90 мин. | | | | 150 мин. |
| | Бег | | 45 мин. | | | 60 мин. | | | 105 мин. |
| | Игры | | | | | | | | |
| | ОФП | | 25 мин. | | | 25 мин. | | | 50 мин. |
| | Гибкость | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | 70 мин. | 60 мин. | 90 мин. | 85 мин. | | | 305 мин. |
| ИТОГО за день | | | 160 мин. | 120 мин. | 150 мин. | 175 мин. | 160 мин. | 180 мин. | 960 мин. |

Примерные недельные микроциклы начального этапа подготовки (дети 16-17 лет)

| | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | ИТОГО |
|----------------------|-----------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| Утро | Плавание | - | 75 мин. | 90 мин. | 75 мин. | 90 мин. | 60 мин. | - | 390 мин. |
| | Велосипед | - | - | - | - | - | - | 150 мин. | 150 мин. |
| | Бег | - | - | - | - | - | 90 мин. | 60 мин. | 150 мин. |
| | Игры | - | - | - | - | - | 45 мин. | - | 45 мин. |
| | ОФП | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Гибкость | - | - | 15 мин. | - | - | - | 30 мин. | 45 мин. |
| ИТОГО | | - | 75 мин. | 105 мин. | 75 мин. | 90 мин. | 195 мин. | 240 мин. | 780 мин. |
| Вечер | Плавание | - | - | - | - | - | - | - | |
| | Велосипед | - | - | 90 мин. | 120 мин. | - | - | - | 210 мин. |
| | Бег | - | 60 мин. | - | - | 90 мин. | - | - | 150 мин. |
| | Игры | - | - | - | - | - | - | - | |
| | ОФП | - | 30 мин. | - | - | 30 мин. | - | - | 60 мин. |
| | Гибкость | - | - | - | - | - | - | - | |
| ИТОГО | | - | 90 мин. | 90 мин. | 120 мин. | 120 мин. | - | - | 420 мин. |
| ИТОГО за день | | - | 165 мин. | 195 мин. | 195 мин. | 210 мин. | 195 мин. | 240 мин. | 1200 мин. |

Учебно-тренировочные группы первого года обучения по триатлону формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших начальную подготовку по триатлону не менее одного года и выполнивших нормативы по специальной подготовке (Таблица № 21). В данную группу рекомендуется набирать спортсменов, прошедших генетический тест для определения способности и задатков по специализации на дистанцию. Также могут быть зачислены спортсмены, прошедшие начальную подготовку в других циклических видах спорта, при условии отсутствия отклонений в здоровье и сдачи контрольно-переводных нормативов по триатлону соответствующих нормам второй подгруппы НП.

Учебно-тренировочный этап углубленной спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности триатлетов. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей. Период обучения на этапе длится четыре-пять лет, в зависимости от результатов спортсменов. После каждого года обучения спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Результаты этих тестов и уровень спортивного мастерства, показанный на официальных республиканских соревнованиях по триатлону, являются основанием для перевода учащихся на следующий год обучения.

Учебно-тренировочный этап разделен на две подгруппы и четыре года обучения. Занятия первой подгруппы обучения начинаются в сентябре. Одной из основных методических особенностей этапа спортивной специализации является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки, как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП. На УТ этапе годичный цикл подготовки включает в себя подготовительный период с разделением на общефизическую и специализированную направленность тренировочного процесса, соревновательный и переходный периоды.

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

Велосипедная подготовка включает в себя четыре тренировки в неделю от часа до двух часов каждая. Основная направленность тренировки – совершенствование техники педалирования, развитие аэробной выносливости. В процессе велосипедной тренировки значительно возрастает внимание к специальной силовой тренировке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающим проявление силовых возможностей в велосипедном сегменте триатлона. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

Беговая подготовка включает в себя 4 тренировки в неделю от 45 минут до часу каждая.

Задачи, решаемые на этом этапе по легкой атлетике:

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

Также в данный период используется общефизическая подготовка и работа над гибкостью, в основном перед плавательной тренировкой по 15-25 минут каждая.

Недельный микроцикл осеннего этапа обще-подготовительного периода обычно состоит из шести рабочих дней и одного полного дня отдыха, причем три дня по две тренировки и два дня по одной.

Первая тренировка – это плавание (час-полтора). Лучше проводить ее до занятий в общеобразовательной школе. Это позволит не только соблюсти последовательность видов в триатлоне, но и будет способствовать более полному восстановлению перед второй

тренировкой. Специализированная подготовка пловцов на тренировочном этапе отличается от тренировок триатлетов не только объемом и интенсивностью специализированной работы, но и более широким спектром тренировочных заданий с использованием различных технических средств и всех способов спортивного плавания.

Поэтому триатлеты, начиная с этапа специализированной подготовки, строят плавательную тренировку с учетом своей специфики плавания в триатлоне.

Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином не более 100 м.

В начале года тренировка носит технический характер. После несложной разминки (200-300 м вс, р-н) спортсмены выполняют серии коротких отрезков (10-20 раз по 25-50 метров) с использованием ранее изученных специальных, разнообразных плавательных упражнений (с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на три, пять, семь гребков и так далее). Для совершенствования техники плавания всеми способами серии чередуются с аэробными отрезками (200-400 метров плавания в координации с помощью одних ног или рук). Заканчивается основное задание короткой серией спринтерских отрезков (по 15-25 метров всеми изученными способами плавания) с использованием старта, как из воды, так и со стартовой тумбочки. Можно такие же задания проводить в виде эстафеты. Заключительная часть тренировки – это, в основном, плавание в восстановительном темпе, чередуя кроль на груди с кролем на спине или брассом, в том числе, и на одних ногах. Также изучаются и совершенствуются повороты «кувырок» и «маятник».

Велосипедная и беговая подготовка в это же время проводится на свежем воздухе, в недельном цикле – это три беговые тренировки, три занятия на велосипеде и одна объемная комбинированная тренировка, где чередуются езда на велосипеде и бег (ее лучше проводить в выходной день).

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

На велосипедной подготовке технические тренировки, связанные с переходом спортсменов на специализированные гоночные велосипеды и экипировку, чередуются с функциональными (воспитание аэробной выносливости, силы и скорости). Тренировки теперь проводятся на дорогах с асфальтированным покрытием, по возможности с не интенсивным автомобильным движением, спортсмены учатся ездить общей группой в парах, командами по четыре-шесть человек и просто в паре друг за другом. Весь осенний период совершенствование технических навыков езды на велосипеде происходит совместно с развитием аэробных показателей. Раз в неделю (лучше в выходной день) проводится комбинированная тренировка. Спортсмены сначала проводят неинтенсивную аэробную велосипедную тренировку продолжительностью от 45 мин до часа и затем

практически без отдыха (меняют только велосипедную обувь на беговую), переходят к беговой тренировке (от 20 до 45 мин). Общая продолжительность такой комплексной тренировки плавно увеличивается от часа до двух. Основная направленность – это воспитание аэробных возможностей юных триатлетов, параллельно с этой задачей можно решать и другие: совершенствование техники в отдельных видах и воспитание силовых или скоростных качеств.

На данном этапе подготовки мы начинаем использовать мезоцикл из двух нагрузочных недель и одной восстановительной. В восстановительную неделю объемы и интенсивность снижается на 30%. Длительные аэробные задания во всех трех видах заменяются эстафетами, спортивными и подвижными играми. Это позволяет не только отдохнуть от длительных и монотонных заданий, но и способствует воспитанию координации движения, быстроты и скорости реакции. Однако работа по совершенствованию техники плавания, бега и велосипедной езды, остается в прежних объемах.

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

Особенностью данного цикла тренировок является концентрирование внимания на силовых тренировках общей направленности. Так, две вечерние тренировки полностью посвящаются развитию силы основных мышечных групп и гибкости в суставах. Первая такая тренировка планируется перед первым свободным днем отдыха. После непродолжительной разминки, включающую ходьбу, бег и общеразвивающие упражнения спортсмены приступают к основной части: круговой тренировке на воспитание силы мышц плечевого пояса и туловища. Комплекс состоит из четырех-шести упражнений, по два человека на каждой станции. Кроме упражнений с собственным весом можно подключать задания, выполняющиеся с дополнительными отягощениями (гантели, штанга, резиновый шнур, специальные силовые тренажеры).

Оптимальный набор силовых упражнений на развитие рук, плечевого пояса и туловища:

- тренажер – тяга сверху или упражнение с резиновым жгутом (узкий хват, моделируем гребковое движение);
- тренажер или упражнение со штангой на трицепс;
- упражнения на мышцы пресса;
- тренажер или упражнение со штангой на широчайшую мышцу спины;
- гиперэкстензия или другое упражнение на нижние мышцы спины.

Каждое упражнение выполняется по три подхода подряд, после чего все дружно меняются станциями. Время одного подхода варьируется от 30 секунд до минуты, отдых между подходами также составляет 30-60 секунд, а вес подбирается индивидуально (так, чтобы к концу третьего подхода спортсмен почувствовал сильную усталость и боль в мышцах). Пауза между упражнениями составляет минуту-две. Спортсмены используют это время для развития гибкости в суставах. Общее время тренировки возрастает от 30 минут до часа, а количество серий от одной на первой неделе мезоцикла, до трех на последнем из нагрузочных микроциклов. Вторая тренировка силовой направленности проводится в шестой день микроцикла, перед основным днем отдыха. В комплекс круговой тренировки включаются силовые упражнения для развития мышц ног.

Оптимальный набор силовых упражнений на развитие основных мышц ног и туловища:

- тренажер или другие упражнения на заднюю поверхность бедра (подъемы таза из заднего мостика, ноги на стуле);
- упражнение на мышцы пресса;
- тренажер или другие упражнения на переднюю поверхность бедра (приседание на одной ноге, поочередно, присед до угла в 90 градусов);
- тренажер или другое упражнение на нижние мышцы спины (горизонтальная планка);
- подъемы на носках с собственным весом, поочередно на каждую ногу;
- приседание у стены (стульчик) 45-90 секунд (до боли в мышцах).

Зимний этап общеподготовительного периода характеризуется сменой направленности беговых тренировок. Так, одну из двух беговых тренировок целесообразно проводить в легкоатлетическом манеже.

Основная задача данной тренировки – воспитание скоростных качеств спортсменов. С этой целью после предварительной разминки (один-два км) и СБУ, используются серии коротких отрезков (50-200 метров, в серии от трех до 10 раз). Отдых между отрезками зависит от времени восстановления пульса спортсменов (у парней до 120 у/м, у девушек – до 130 у/м). Между сериями отдых может составлять три-пять минут, с использованием бега трусцой от 200 до 400 метров. Скорость отрезков также назначается индивидуально. Для чего на первых тренировках в манеже необходимо провести тестирование для определения максимального результата и пульсовой стоимости на выбранных отрезках. В течение первого мезоцикла с применением скоростных тренировок, нужно увеличивать скорость бега в прогрессе от одного к трем отрезкам, с обязательным визуальным контролем техники бега.

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

Общий этап подготовительного периода целесообразно заканчивать серией контрольных тестов по общефизической и специальной подготовке. Контрольные старты проводятся в два дня. Первый день соревнования по плаванию – дистанция 100-800 метров кролем на груди. Второй день – это бег на дистанцию 400м-3000м (лучше проводить в стандартных условиях легкоатлетического манежа).

Результаты этих тестовых заданий необходимо сравнить с контрольными нормативами для первого года обучения групп тренировочного этапа (Таблица № 22) и, при необходимости, скорректировать дальнейшую нагрузку.

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

Нагрузка в плавании на этом этапе несколько снижается до четырех тренировок в неделю по часу каждая, но приобретает более специализированный характер. В основной части тренировки спортсмены чаще применяют две-три серии по 10-20 отрезков (25-50 метров со скоростью близкой или даже выше соревновательной, на дистанции 300 м). Также для

поддержания общей плавательной выносливости используются такие типичные тренировочные серии: 1-3x300, 2-4x200 м, 4-8x100 м, чередуя способы и темп. Важный момент такой тренировки – правильный выбор времени для восстановления между отрезками. Рекомендуется делить спортсменов на примерно равные по силам группы и для каждой отдельно определять режимы работы, приучая их самостоятельно следить за пульсовой стоимостью работы и восстановлением после каждой серии отрезков. В то же время необходимо продолжать работу по совершенствованию техники плавания, но чуть в меньшем объеме и, в основном, в подготовительной и заключительной части урока.

Основная нагрузка в это время приходится на велосипедную подготовку. В неделю проводятся четыре-пять велосипедных тренировок по полтора-два часа каждая. Подготовка в первом весеннем мезоцикле носит аэробный характер с плавным увеличением объема. Тренировки, по возможности, проводят на шоссе, спортсмены едут одной или двумя общими группами, сменяясь с первой позиции в группе не реже чем через километр. Это позволяет не только поддерживать необходимый темп, но и препятствует излишнему накоплению усталости.

Беговая подготовка в период весеннего «вкатывания», носит больше вспомогательный характер, две-три тренировки в неделю полностью посвящаются беговой подготовке, остальные две – это короткие забеги сразу после основной велосипедной тренировки.

Самая объемная нагрузка в годичном цикле у юных триатлетов приходится на период летних каникул. Для спортсменов первой подгруппы обучения УТ этапа соревновательный период длится два-три месяца: май-июнь-июль, поэтому апрель можно отнести к периоду непосредственной подготовки к соревнованиям. Желательно это время проводить на тренировочном сборе или спортивной базе, периодически участвуя в местных соревнованиях по отдельным видам спорта, составляющим триатлон.

Работа на сборе строится с учетом всей специфики триатлона, а именно: плавательная подготовка предшествует велосипедной тренировке, а беговую работу необходимо проводить после, пусть даже небольшой, но велосипедной разминки. Учитывая возраст и стаж занятий триатлоном юных спортсменов, в один тренировочный день не рекомендуется включать какую-либо интенсивную работу сразу по двум отдельным видам, одна из двух последовательных тренировок должна носить чисто технический или восстановительный характер. В то же время необходимо периодически (раз в микроцикл, перед полным днем отдыха) проводить комплексную тренировку. Например, отработка от двух до пяти раз «связки»: велосипед + бег на отрезках (VELO два-четыре км + бег 400-1000 м), четко ограничивая количество повторений, интенсивность выполнения задания и с полным контролем времени восстановления до пульса 120-130 у/м (для ребят и девушек соответственно).

Соревновательный период для первой подгруппы обучения УТ этапа, носит больше тестовый характер. Спортсмены активно принимают участие в смежных с триатлоном дисциплинах: велоспорт, легкая атлетика, дуатлон и акватлон на уровне спортивных школ и городских соревнований. На официальные республиканские соревнования по триатлону для этого возраста, могут быть допущены спортсмены, прошедшие полный курс тренировок и имеющие достаточный уровень спортивной подготовленности. Оптимальную дистанцию для этого возраста (плавание 200-300 м, велогонка 6-10 км, бег 1-3 км) рекомендуется подбирать исходя из местных условий для проведения триатлона. Важно избегать рек с течением и сильно пересеченной местности.

Как обычно, в конце очередного годового цикла тренировок, проводится тестирование по сдаче контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Последний месяц лета (при отсутствии соревнований) спортсмены используют как переходный период, для активного отдыха и самостоятельных тренировок по индивидуальному плану.

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

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

В беговой тренировке все чаще используются кроссы по пересеченной местности длительностью от 30 до 60 минут. Пульсовая стоимость может возрастать до 160-170 у/м при подъемах в гору, однако, необходимо сохранять общую аэробную направленность нагрузки. Главная задача велосипедной тренировки на данный период – продление летнего сезона и увеличение тренировочного километража за год. Для этого можно применять не только шоссейные тренировки, но и кроссовую подготовку на специальных горных велосипедах (МТБ) в холодную погоду. Также для совершенствования техники езды на велосипеде рекомендуется принимать участие в городских и областных соревнованиях по МТБ, в своих возрастных группах.

Зимний период тренировок сохраняет свою аэробную и силовую направленность. Дополнительно к круговым тренировкам в зале, подключаются силовые задания непосредственно на плавательной, беговой и велосипедной подготовке. Так, в ходе плавательной тренировки включаются дополнительные технические средства (лопатки, резинка для ног, пояса и другие дополнительные сопротивления), что позволяет повышать силовой потенциал непосредственно при выполнении плавательной нагрузки. Задания состоят из одной-трех серий по 5-10 коротких отрезков (15-25 метров), интенсивность выполнения – 160-180 у/м, с обязательным контролем над восстановлением. Отдых между отрезками постепенно сокращается с 40 до 15-20 секунд. Между сериями – восстановительное плавание 100-200 метров дополнительным способом (кроль на спине, брасс) или с помощью одних ног.

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

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

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

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

Если температура воды позволяет, то уже в конце мая спортсмены принимают участие в контрольных соревнованиях по триатлону на дистанции вдвое короче официальной.

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

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

Переход спортсменов на учебно-тренировочный этап второй подгруппы третьего-четвертого годов обучения, происходит по результатам контрольно-переводных нормативов и уровню спортивных результатов, показанных на соревнованиях по триатлону (Таблица № 22). Данные этапы подготовки предъявляют к юным спортсменам повышенные требования физической и психологической готовности, поэтому количество учащихся в группах третьего и четвертого годов обучения должно быть ограничено не только функциональной готовностью, но и уровнем медико-биологических показателей, характерных для циклических видов спорта на выносливость. Построение годичного цикла тренировок, начиная с третьего года обучения, зависит от календаря республиканских соревнований по триатлону и искусственно делится на два крупных макроцикла. Спортсменам этого возраста (16-17 лет), в силу возрастных особенностей, физически и психологически трудно выдерживать необходимые для данного этапа подготовки нагрузки в течение 8-9 месяцев (с сентября по май-июнь), сохраняя при этом мотивацию достижения необходимого спортивного результата в соревновательном периоде. При делении годичного цикла тренировок на два макроцикла, мы, тем самым, можем поставить перед спортсменами более близкие цели – достижение определенного результата в зимнем соревновательном периоде. После этого дать им пусть и короткий, но психологически очень важный, разгрузочный переходный цикл.

Первый макроцикл: октябрь-февраль – подготовительный период; март – зимний соревновательный период, когда спортсмены участвуют в соревнованиях по акватлону в закрытых помещениях, зимнему чемпионату и первенству Республики Казахстан по триатлону (сначала плавание проводится, отдельно в бассейне, затем велосипед и бег последовательно); затем следует короткий (примерно две недели) переходно-восстановительный период.

Второй макроцикл начинается в условиях учебно-тренировочного сбора (на юге страны или в других теплых странах). Это связано с необходимостью активно включать в подготовку велосипедную тренировку на шоссе. Подготовительный период на этом этапе носит специализированный характер. Основной соревновательный период начинается в начале мая и может продолжаться до конца августа, а сентябрь отводится под большой переходный период.

Задачи подготовительного периода первого макроцикла сводятся к созданию аэробно-силовой базы для перехода на более высокий уровень функциональной готовности во втором годичном макроцикле. Плавательная подготовка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широко использовать все виды спортивного плавания, разнообразные вспомогательные технические средства и специально-подготовительные упражнения. Основные работы включают в себя комплексное плавание, аэробные отрезки с применением лопаток, ласт и других технических средств. Работа над совершенствованием техники плавания проводится на скоростях близких к соревновательным. Большое внимание уделяется упражнениям для формирования оптимального темпа и длины плавательного шага. Практически раз в неделю проводятся различные функциональные и технические тесты по плаванию необходимые для контроля над «усвоением» спортсменами предложенных нагрузок. Также, периодически, все триатлеты участвуют в городских и областных соревнованиях по плаванию на различных дистанциях.

Примеры типовых тренировочных заданий для учебно-тренировочных групп третьего-пятого годов обучения по плаванию:

- 1000 м кролем (вторая половина дистанции быстрее первой) на технику;
- 400 (100 м р, кролем + 50 м н кролем) на технику;
- 12х50 м (чередование: батт, н/сп, кролем), отдых 30 с;
- 2-3 серии 4х25 м н. всеми способами, совершенствование техники работы ног;
- 2 серии 3х200 м, отдых 45 с (на технику с улучшением времени от 1 к 3 разу);
- 10х50 м, отдых 40 с + 3х300 м, на технику + 4х25 м со старта;
- 600 м (25 батт + 75 н/сп) + 10х100 м кролем, отдых 30 с;
- 200 м к/пл + 300 м, кроль + 4х50 м н кроль + 8х25 м кроль;
- соревнование в скольжении со старта на дальность;
- 400 м + 300 м + 200 м + 100 м кроль (прогрессивная интенсивность), инт. 20-40 с;
- 6х100 м, отдых 1 мин + 8х50 м, упражнения на технику (кроль на груди и на спине);
- 200 м н, +100 м н, + 4х50 м н, + 8х 25 н. кроль (прогрессивная интенсивность);
- 400 м к/пл (через 100м) + 2 х 200 м к/пл (50), + 4х100 к/пл (25), отдых 1 мин.

(Сокращения и условные обозначения: батт – баттерфляй, в/с – вольный стиль, н/с- кроль на спине, р.- с помощью одних рук, н.- с помощью одних ног, к/пл.- комплексом, коор.- в полной координации, инт.- интервалы отдыха между отрезками.)

Основные беговые нагрузки также служат развитию аэробных качеств. Две объемных беговых тренировки, которые лучше развести по дням с большими плавательными нагрузками проводятся на улице, объем бега нужно в течение двух микроциклов довести до часа-полтора медленного кросса и желательно по грунтовым дорогам (пульс 120-150 у/м).

«Для увеличения объема сердца используются длительные тренировки на пульсе, соответствующему максимальному ударному объему. Этот показатель индивидуален. Обычно ударный объем начинает резко расти при пульсе 100, к 120 сильно увеличивается, у некоторых растет до пульса 150. Длительная тренировка при максимальном ударном объеме – это, условно говоря, упражнения на «гибкость» для сердца. Мышцы гонят кровь, и сердце этим потоком крови начинает растягиваться. Следы такого растягивания остаются, и постепенно сердце значительно увеличивается в объеме» - кандидат биологических наук, Селуянов В.Н.

Одновременно одну тренировку по бегу нужно проводить в легкоатлетическом манеже. Основанная работа – совершенствование техники бега, прыжковые упражнения, СБУ, упражнений с барьерами и закрепления технически правильного навыка на отрезках от 200 до 600 метров с соревновательной скоростью (на 2 км). Параллельно с развитием аэробного потенциала спортсменов, необходимо хотя бы два раза в неделю, лучше вечером после необъемной тренировки, проводить короткие силовые тренировки на основные группы мышц. На одной тренировке – плечевой пояс и руки, на другой – ноги (мышцы передней, задней поверхности бедра и икроножные), а упражнениями на мышцы спины и пресса можно заполнять отдых между сериями основных заданий.

Велосипедная подготовка в осенний период полностью повторяет прошлогоднюю схему тренировок, только теперь участву в соревнованиях по велокроссу, кроме технических задач, ставятся и функциональные задачи – показать оптимальный для своего уровня готовности результат.

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

Наиболее характерные плавательные задания для развития скоростной выносливости:

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

Скорость проплывания отрезков определяется индивидуально, по результатам контрольного теста – плавания на 400м. Для отрезков 150-200 м берется средняя скорость

на 400 м; для отрезков 100 и 50 м от средней скорости нужно отнять полторы-две секунды и две с половиной-три, соответственно. Интервалы отдыха или режимы плавания постепенно снижаются. Кроме указанных заданий существует еще много похожих упражнений, которые очень подробно описаны в специальной литературе по спортивному плаванию. Для своевременных внесений изменений в скорость прохождения отрезков, необходимо хотя бы раз в мезоцикл проводить соответствующие тесты.

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

Некоторые из упражнений, применяемых для решения этих задач:

- 2-5х800-1600 м переменного бега 200-400м – аэробно + 200-400 м быстро. Между отрезками – 200-800 трусцой;
- 2-3 серии 5-10х200-400 м отд.100-200 трусца, между сериями 400-800 св-но;
- 1-3 серии 3-6х600-900 м прогрессивного бега 400-600 – аэробно + 200-300 быстро. Между сериями – 400-800 трусцы. Также ориентиром для начала следующего в серии отрезка служит восстановление пульса до 120-130 у/м.

Скорость выполнения интенсивных отрезков определяется индивидуально по максимальному результату спортсмена на километр и три километра.

Велосипедная тренировка в зимний период направлена на поддержание и совершенствование технической и специализированной силовой подготовки. В это время применяются задания на специальных силовых тренажерах и велосипедных станках.

Основные тренировочные задания на совершенствование техники езды на велосипеде (велостанок):

- 10-30 мин разминочная езда, на облегченной передаче;
- 3-5 серий по 5-10 мин, между сериями - 3' компенсаторно, на легкой передаче;
- 1-3 мин педалирование одной ногой (вторая отстегнута) +1-3 мин педалирование другой ногой (вторая отстегнута) + 2-4 мин педалирование двумя ногами, утяжелить передачу на 1-2 шестеренки. Развитие и совершенствование техники кругового педалирования; Каденс: 55-65 об/м, Интенсивность: пульс 130- 150 у/м.
- 2-4 серии по 6-10 ускорений по 10-20 с, до Мах каденса. Оптимальная передача между ускорениями – компенсаторно – 50-40 с, на облегченной передаче, между сериями компенсаторная езда 5-10 мин, на оптимальной передаче;
- 2-4 серии х5 мин (90-95об/м) + 3 мин (100-105 об/м) + 1мин (110-120 об/м). Техническая работа на частоту педалирования, на облегченных передачах, между – компенсаторная езда на легкой передаче 1-3 мин;
- 1-3 серии по 10-30 мин, чередование 2-5 мин на силовой передаче, каденс 55-65 об/м, интенсивность – пульс 130-150 у/м + 1-3 мин, компенсаторно, на легкой передаче, восстановление пульса ниже 120 у/м. Контроль за круговым педалированием! Между сериями 5-15 мин – компенсаторная езда на оптимальной передаче.

Аэробная выносливость зимой развивается за счет лыжной подготовки, свободных беговых кроссов и велосипедной подготовки на МТБ.

Второй макроцикл, имеющий специализированную направленность, начинается в середине марта. Спортсмены после двух недель активного отдыха в переходный период, приступают к занятиям, имея хорошую базу специальной аэробной и силовой выносливости в плавательной и беговой подготовке. Подготовительный период второго макроцикла начинается в условиях тренировочного сбора на юге страны или в других теплых странах. Это необходимо для проведения качественной велосипедной подготовки на шоссе. Первые два микроцикла тренировочных сборов велосипедная подготовка носит аэробно-развивающий характер, основные упражнения – это равномерная, аэробная езда в общей группе или большими командами, в основном, по равнинному рельефу. На третьем микроцикле уже планируется индивидуальная силовая работа на пологих подъемах длиной от одного до трех километров, количество отрезков от 5 до 10 раз. Важно выполнять эту работу на чисто аэробных пульсах. В дальнейшем подбираются более крутые подъемы, работа может носить и переменный характер. Аэробные отрезки чередуются с интенсивными или в конце аэробного отрезка в гору выполняется ускорение 200-500 м до максимальных показателей пульса. На равнинных участках шоссе широко применяется работа в командах по 4-6 человек со сменой первой позиции через 300-500 м. Отрезки и интенсивность упражнений подбираются исходя из конкретных задач подготовки.

Плавательная и беговая работа в это время носит стабилизирующий характер, в основном, применяются упражнения для совершенствования техники и поддержания аэробного уровня готовности. Во второй мезоцикл тренировочного сбора подготовка приобретает комплексный характер. Так, в одном тренировочном занятии может сочетаться плавательная и велосипедная работа, велосипедная и беговая тренировка. Проводятся серии контрольных тестов по плаванию, бегу и «связке»: велосипед + бег, на дистанциях, близких по своим параметрам с соревновательными.

Соревновательный период уже на этом этапе может достигать от трех до четырех месяцев, в зависимости от календаря соревнований и конкретных целей годичной подготовки. Учитывая возраст юных спортсменов, на третьем году УТ этапа рекомендуется планировать только по одному-два старта в триатлоне, где спортсмен должен показать свои максимальные, на этом уровне готовности, результаты. Остальные старты нужно использовать для приобретения соревновательного опыта и повышения технического и тактического мастерства. Физическая подготовка в соревновательный период полностью зависит от поставленных тренером задач и может носить восстановительный и развивающий характеры.

Задачи учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения концентрируются на достижении определенного спортивного результата на официальных республиканских и международных соревнованиях по триатлону и выполнению конкретных спортивных разрядов. Спортсмены, не показавшие необходимого уровня готовности, не могут быть переведены на этап спортивного совершенствования. Поэтому в последнем году УТ этапа, соревновательный период полностью подчинен задаче – правильной подводки к основным стартам сезона.

Мезоцикл заключительной подготовки к основным соревнованиям сезона включает два микроцикла непосредственной подводки к старту и восстановительный цикл, с обязательным планированием самых эффективных средств восстановления. Схема непосредственной подводки к главным стартам сезона будет описана в следующих этапах многолетних тренировок.

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

3.1.4 Этап спортивного совершенствования (СС)

Примерные недельные микроциклы начального этапа подготовки группы СС

| | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | ИТОГО |
|----------------------|-----------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| Утро | Плавание | - | 75 мин. | 90 мин. | 75 мин. | 90 мин. | | - | 330 мин. |
| | Велосипед | - | - | - | - | - | 105 мин. | 180 мин. | 285 мин. |
| | Бег | - | - | - | - | - | 60 мин. | | 60 мин. |
| | Игры | - | - | - | - | - | | - | |
| | ОФП | - | 30 мин. | - | - | 30 мин. | | - | 60 мин. |
| | Гибкость | - | - | 15 мин. | - | - | - | | 15 мин. |
| ИТОГО | | - | 105 мин. | 105 мин. | 75 мин. | 120 мин. | 165 мин. | 180 мин. | 750 мин. |
| Вечер | Плавание | - | - | - | - | - | 60 мин. | - | 60 мин. |
| | Велосипед | - | - | 105 мин. | 150 мин. | - | - | - | 255 мин. |
| | Бег | - | 75 мин. | - | - | 105 мин. | - | 75 мин. | 255 мин. |
| | Игры | - | | - | - | - | - | - | |
| | ОФП | - | | - | - | | - | - | - |
| | Гибкость | - | | - | - | - | - | 30 мин. | 30 мин. |
| ИТОГО | | - | 75 мин. | 105 мин. | 150 мин. | 105 мин. | 60 мин. | 105 мин. | 600 мин. |
| ИТОГО за день | | - | 180 мин. | 210 мин. | 225 мин. | 225 мин. | 225 мин. | 285 мин. | 1350 мин. |

Этап спортивного совершенствования (СС) предназначен для спортсменов, выполнивших первый спортивный разряд и контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке (см. Таблица №23). Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Этап спортивного совершенствования в триатлоне обычно занимает пять лет и занимает две подгруппы. СС 1- 18-19 лет и СС 2- 20-23 года.

Главный принцип тренировочной работы на этапе (СС) – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

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

В подготовительном периоде выделены следующие этапы:

- первый общеподготовительный (базовый);
- второй общеподготовительный (развивающий);
- специально подготовительный (комплексный).

В соревновательном периоде выделены следующие этапы:

- этап развития спортивной формы (контрольно-стартовый);
- этап высшей соревновательной готовности (подводка к главным стартам).

В переходном периоде выделены следующие этапы:

- восстановительный (активный отдых);
- переходный (начало активной подготовки).

Активная тренировочная работа в годичном цикле этапа спортивного совершенствования начинается в ноябре и заканчивается в середине сентября. Подготовительный период длится, примерно, 6 месяцев и заканчивается в апреле, соревновательный период – 5 месяцев (май - сентябрь), переходный – 4-6 недель.

Общеподготовительный (базовый) этап подготовительного периода – это два месяца (ноябрь-декабрь) – состоит из двух мезоциклов (три недели объемных тренировок + неделя восстановительного характера). Работа на этом этапе строится по индивидуальным планам подготовки. Для этого на первом микроцикле тренировок проводятся серии тестов по плаванию и бегу с целью определения индивидуального уровня подготовленности, а именно определяется плавательная и беговая скорость, и пульсовая стоимость – аэробного и анаэробного порогов обмена (ПАНО).

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

На протяжении всего общеподготовительного этапа тренировки направлены на приобретение и укрепление общей физической подготовленности. Основное внимание уделяется совершенствованию элементов техники в плавании и беге, улучшению скоростных качеств, воспитанию общей выносливости, силы, гибкости.

В плавании в этот период планируется от шести до девяти тренировок в неделю по полтора-два часа, при этом, 30-40% составляет компенсаторное плавание на совершенствование основ техники всех видов, 45-55% – аэробная работа (пульс 130-160 у/м) и 10-15% – интенсивная нагрузка в смешанном аэробно-анаэробном режиме (пульс 165-180 у/м). Работа над специализированной техникой кролем на груди составляет 15-30% и включает в себя специальные упражнения во всех зонах интенсивности. Общий объем в плавании – 12-15 км в неделю.

Основные задания по плаванию, характерные для данного периода подготовки:

- 2-4х400 к/пл (через 25-50 м), инт. 30-60 с, + 3-5х200 к/пл (25 -50), инт. 30-60 с;
- 5-8х100к/пл, инт. 20-40 с, +400 (25 батт +75в/с), +3-6х150 (25 батт+50в/с), инт. 30-60 с, - 20-30х25 в/с, инт. 15-20 с, + 16-20х50, инт. 20-30 с, + 8-15 х 100, инт. 20-40 с;
- 4-6х(150-200в/с), инт. 30-40 с, + 3-5х (300-500в/с), инт. 40-90 с, +1-2 х 800, инт. 3-5 мин;
- 1000-1500в/с + 1-2х400 н-р, инт. 2-5 мин, + 8-10 х100 к/пл, инт. 40-60 с;
- 16-20х25 в/с р, н, к, инт. 30-40 с, + 1-2х300-600 к/пл +в/с (через 50), инт. 1-2 мин;
- 4-6х100 (25 батт +25 н/с), инт. 40-90 с, + 400 (50 батт +50в/с), + 15-20 х 25 батт;

- 1-2х600 к/пл + 3-4х200 в/с Н + 4-8 х 50 в/с, инт. 1-2 мин и 30-60 с;
- 3х(150-200в/с), инт. 2-5 мин + 2-4х100 н,в/с инт. 60-90 с.

Беговая тренировка проводится три-четыре раза в неделю, основная направленность тренировки носит поддерживающий характер.

Силовая подготовка в общеподготовительном периоде достигает трех часов. Основная направленность – это развитие силы медленных мышечных волокон за счет применения статодинамических упражнений.

Развивающий этап подготовительного периода начинается с мезоцикла углубленной направленности на плавательную подготовку и составляет три недели (январь). В плавании количество тренировок увеличивается до 12 раз в неделю, объем возрастает в полтора-два раза. Меняется характер нагрузки: 30-35% занимает работа в смешанном и анаэробном режиме. Спортсмены участвуют в нескольких контрольных соревнованиях по плаванию на различных дистанциях.

Основные задания по плаванию, характерные для развивающего периода подготовки:

- 8-16х50, инт. 30-50 с, +2-5х(4х100), инт. 30, +10-16х50 батт, инт. 30-40 с;
- 2-3х200 (50б/т+50 в/с), инт.1-3мин, + 4-6 х 200в/с, инт. 40-60 с, + 6-12х100, инт. 30-60 с;
- 900 к/пл +в/с, (через 50м) + 8-10х100 (50н. +50 р. в/с), инт.30-45 с;
- 12-16х25 вс, н-р, инт. 40-60 с, + 3-6х(4х25в\с), инт. 20-30 с;
- 2-3х(4 х 50в\с), инт. 30-40 с, + отдых 4 мин + 2-3х100в/с, инт. 1-3 мин;
- 4-6х50 в/с.н, инт. 40-60 с, + 100-200в/с, н.- р. + 6-10х25в/с к/пл,н. инт. 60-90 с;
- «горки» 800в/с + 400 к/пл (50) + 200 в/с+ 100 к/пл (25), инт 30-60 с;
- 4х4х50 в/с, инт. 15-20-30-45 (прогрессивно от 1 к 4-й);
- 2х400 в/с+ 4 х 200в/с + 6х100в\с + 8х50в/с, инт. 40-60 с, (прогрессивно).

Беговая тренировка в этот период носит базовый характер с преимущественным применением аэробных кроссов. Силовая подготовка сокращается, как в плавании, так и в беге до полутора часов в неделю и добавляется велосипедная тренировка на специальных тренажерах и велосипедных станках, постепенно увеличиваясь до двух-трех часов в неделю.

Второй мезоцикл развивающего этапа начинается после восстановительного микроцикла в начале февраля, также составляет три недели и имеет преимущественную направленность на беговую подготовку. Задачи этого этапа подготовки предусматривают непосредственное становление спортивной формы в беге и плавании в объеме, соответствующему данному периоду подготовки. Беговые тренировки планируются пять раз в неделю. Объем достигает уровня 50-60 км в неделю.

Плавательные объемы снижаются до 25-30 км в неделю, но тренировки сохраняют свою специальную часть, включающую в себя избирательное воздействие на скоростно-силовую подготовку; увеличение мощности и эффективности гребковых движений. Доля интенсивной работы сохраняется на уровне 20-25% от общего объема. Также в этом мезоцикле увеличивается силовая велосипедная подготовка на специальных силовых тренажерах до 3х часов в неделю и до 2х часов работы на велосипедных станках, последняя в основном направлена на совершенствование техники педалирования.

Развивающий этап обще-подготовительного периода заканчивается участием в соревнованиях по акватлону и зимнему первенству Республики Казахстан по триатлону.

Данные соревнования являются отборочными на централизованный тренировочный сбор в составе юниорской сборной команды Казахстана и служат для контроля уровня подготовки спортсменов на данном этапе подготовки.

Специально-подготовительный период этапа СС имеет ряд особенностей в подготовке:

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

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

Задачи плавательной тренировки на этом этапе сводятся к сохранению достигнутой подготовленности, за счет применения развивающих аэробных объемов и собственно-соревновательных упражнений один-два раза в неделю.

Беговые тренировки планируются 5-6 раз в неделю, объем плавно повышается, увеличивается доля работы в смешанном и анаэробном режиме до 20-25%, восстановительная нагрузка остается на том же уровне.

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

Основные задания по велосипедной подготовке характерные для специализированного периода подготовки:

- 10-20 км, группой (1-2-ая зона), +2-3раза x 5-10 км, индивидуально или парой (3-6 км - 2-ая зона + 2-4км! - 4-ая зона), на оптимальной передаче и каденсе;
- 10-30 км, командами (1-2-ая зона), + 20-50 км, (2-5км, инд., в гору на силовой передаче (каденс 50-60 об/м) + 2-5 км под спуск, компенсаторно, на высоком каденсе;
- 10-30 км, группой (1-2-ая зона), + 30-60км командами. Переменная работа: 10 км аэробно (2-ая зона) + 5 км интенсивно (4-ая зона);

- 10-30 км, группой (прогрессивный темп, пульс 120-140 у/м) + в командах: 20-40 км (5-10 км аэробно-развивающий темп (пульс 150-170 у/м), +5-10 км снижение интенсивности до 130-140 у/м), на оптимальной передаче и каденсе 80-90 об/м.

Соревновательный период в триатлоне отличается не только большой продолжительностью с обязательным поддержанием спортивной формы в течение всего периода, но также необходимостью концентрации на одном-двух главных соревнованиях года (юниорское первенство Казахстана, первенство Азии и мира). Количество мезоциклов в соревновательном периоде непосредственно зависит от календаря соревнований, но обычно это один-два мезоцикла непосредственной подготовки к основным стартам сезона и два-три мезоцикла контрольно-тренировочных соревнований.

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

Контрольно-тренировочный мезоцикл, как правило, состоит из трех-четырех недельных микроциклов, включающих два-три соревнования по триатлону, на которых спортсмен решает частные задачи подготовки к главным соревнованиям года.

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

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

Переходный период (октябрь) состоит из одной-двух недель активного отдыха и трех-четырех недель легких тренировок.

3.1.5 Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Примерные недельные микроциклы начального этапа подготовки группы ВСМ

| | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | ИТОГО |
|----------------------|-----------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| Утро | Плавание | 50 мин. | - | 120 мин. | - | 105 мин. | 120 мин. | - | 395 мин. |
| | Велосипед | - | 120 мин. | - | 150 мин. | - | - | 195 мин. | 465 мин. |
| | Бег | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Игры | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ОФП | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Гибкость | 15 мин. | - | - | - | 15 мин. | 15 мин. | - | 45 мин. |
| ИТОГО | | 65 мин. | 120 мин. | 120 мин. | 150 мин. | 120 мин. | 135 мин. | 195 мин. | 905 мин. |
| Вечер | Плавание | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Велосипед | - | - | - | - | - | 120 мин. | - | 120 мин. |
| | Бег | - | 80 мин. | 105 мин. | 60 мин. | 60 мин. | - | 75 мин. | 380 мин. |
| | Игры | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ОФП | - | 45 мин. | - | - | - | - | - | 45 мин. |
| | Гибкость | - | - | 15 мин. | 15 мин. | - | - | 15 мин. | 45 мин. |
| ИТОГО | | | 125 мин. | 120 мин. | 75 мин. | 60 мин. | 120 мин. | 90 мин. | 590 мин. |
| ИТОГО за день | | 65 мин. | 245 мин. | 240 мин. | 225 мин. | 180 мин. | 255 мин. | 285 мин. | 1495 мин. |

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

Спортсмены групп ВСМ осуществляют спортивную подготовку в режиме постоянно действующих тренировочных сборов для подготовки к международным и республиканским соревнованиям. Для выявления и подготовки перспективных спортсменов, кандидатов в сборную команду по триатлону области или города продолжительность УТС может достигать 300 дней для подготовки спортсменов, включенных в основной, резервный и молодежный составы спортивной сборной команды Республики Казахстан по триатлону.

Группы ВСМ формируются из числа перспективных триатлетов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта, и являющихся членами сборной команды области (см. Таблица № 24).

Возраст спортсменов группы ВСМ от 24 лет и старше.

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

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

Объемы аэробной плавательной нагрузки плавно возрастают до 6-7 км за тренировку, увеличивается и объем специальной силовой работы в воде с применением различных технических средств и оборудования. Развивающие (интенсивные) работы на длинных отрезках и соревновательных скоростях на данном этапе практически не используются. Уровень плавательной готовности, в основном, поддерживается за счет использования скоростных заданий всеми способами плавания на коротких отрезках по 25-75 метров, объединенных в серии по 10-20 раз, с интервалом отдыха от 30 до 10 секунд.

В беговой подготовке широко используются длинные аэробные «кросс-походы» по горам, прыжки и ускорения в гору на коротких отрезках, технические пробежки под небольшой уклон и другие соответствующие этапу подготовки упражнения. Велосипедная подготовка также носит аэробно-технический характер с применением горных велосипедов (МТБ), тренировка проводится индивидуально, спортсмены сами выбирают маршрут по проселочным и горным дорогам. Обязательное условие такой тренировки – сохранение аэробной направленности нагрузки, даже при езде в гору.

Важной составляющей спортивной подготовки на этом этапе является силовая тренировка. Необходимо тщательно подобрать силовые упражнения с использованием различных отягощений и специальных тренажерных устройств на группы мышц, которые непосредственно принимают участие в соревновательном упражнении по триатлону. Упражнения выполняются в виде супер-серий: 30-60 секунд длится упражнение до сильной усталости и боли в мышцах. Режим сокращения мышц – без полного расслабления – статодинамический (Селуянов В.Н.).

Интервал отдыха составляет 30-45 секунд. И так-три раза подряд. Затем переход на другую группу мышц и так пять-шесть упражнений на разные мышечные группы в одной тренировке. После чего следует отдых в течение 10-15 минут, который можно использовать для развития гибкости и подвижности в суставах. Три-пять таких серий составляют хорошую развивающую тренировку. Начинать нужно с одной супер-серии. Восстановление мышц требует 7-10 дней, поэтому развивающая силовая работа должна выполняться раз в неделю и один раз выполняется тонизирующая тренировка, состоящая

из одной супер-серии на каждую группу мышц. После двух-трех микроциклов с использованием силовой работы, необходимо выполнить перерыв на неделю в развивающих тренировках.

Следующий, специальный этап подготовительного периода, начинается в середине января, с участия в специализированном тренировочном сборе в условиях теплого климата. Задачи данного этапа: непосредственное становление спортивной формы для этого периода.

Мезоцикл (комплексной тренировки) строится по принципу классической годичной периодизации тренировки: вначале одно-два базовых (объемных) микроцикла, затем развивающий (скоростно-силовой) микроцикл, далее контрольно-соревновательный и восстановительный микроциклы. Каждый микроцикл состоит из пяти дней одинаково направленных тренировок.

Первый и второй базовые микроциклы посвящены, в основном, объемной аэробной работе. В плавании объемы тренировок возрастают с четырех до шести км. Основные задания - это длинные отрезки, отрезки на задержку, силовые отрезки в лопатках и с сопротивлением:

- 800-1500 м, к/пл +в/с, + 2-6 раз по 200-400 м, в/с (100 р. +100н.), инт. 30-60 с;
- 600-1200 м, (150-300 вс, дых 3/5/7 + 50-100 н/с) + 2-3 серии x10-16 раз по 50-100м, вс, л. Пояс ;
- 1200- 3000 м вс, н/с, в лопатках и на руках, на пульсе 130-140 у/м;
- 2000- 4000 м вс, н/с, л. ласты, + 10-20 раз по 25-50м вс, без дыхания, инт. 30-60 с.

Пульсовая стоимость такого задания от 130 до 160 у/м. Для поддержания соревновательной скорости одна тренировка в микроцикл полностью посвящается спринтерской работе на коротких отрезках 25- 50 метров.

Велосипедная подготовка: равномерная езда в группе или большими командами. На первом микроцикле по равнинным участкам дороги, а в дальнейшем рельеф меняется на холмистый с короткими и не очень крутыми подъемами. Объем тренировки возрастает от 40 до 90 км. Интенсивность езды в подъем не должна превышать 160 у/м. Силовая работа выполняется на протяжении всех подъемов, в аэробной тренировочной зоне в виде отрезков по 0.5-2 км, на умеренно силовой передаче, каденс 65-70 об/м.

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

Следующий микроцикл посвящается развивающим, скоростно-силовым тренировкам. Общий объем нагрузки снижается на 15-25 процентов. Одновременно увеличивается интенсивность задания.

В плавании основное задание включает:

- 1-2 серии x5-10 отрезков x200- 300 м, инт.30-60 с;
- 2-3серии x10-20 отрезков x50-100м, инт.30 с;
- «горки» 1200-800м в/с, + 400-600м, в/с + 100-300м.в/с, + 25 -50м.вс, с прогрессивной интенсивностью, интервалы отдыха от 1-2 мин до 30-45 с.

Скорость отрезков может быть одинаковой, прогрессивной от серии к серии или чередоваться. Интенсивность – от аэробной (пульс 120-140 у/м) до соревновательной (на основную дистанцию) или выше (пульс 160-180 у/м).

Основные задания велосипедной работы:

- силовая езда в подъем на утяжеленных передачах (частота педалирования 55-60 об/м, пульс 140-160 у/м) отрезок 2-4 км, число повторений 3-10 раз, + ускорение в конце отрезка в гору на последних 200 метрах до пульса 170-180 у/м;
- 2-3 раза x 20-30 км, в командах, (пульс 160-180у/м) отдых 5-10 км;
- 3-5 раз x10-15 км в парах (пульс 160-180у/м), отдых 5-8 км;
- 4-6 раз по 3-5 км, индивидуально, (пульс 160-180 у/м), отдых 3-5 км.

Беговая работа, в основном, проводится в стандартных условиях легкоатлетического стадиона. Основа – это темповые отрезки:

- 3-5 раз x2-4км, прогрессивный разгон пульса от 130 до 180 у/м, отдых между отрезками до восстановления пульса до 120 у/м, между сериями трусца 400-800м;
- 2-3 раза x4-8 км, переменна скорость (выше и ниже скорости ПАНО), между отрезками компенсаторный бег 400-800м + отдых 1-3 мин;
- 5x10 раз x 300-800 метров, пробегаемые на скоростях выше соревновательных; между отрезками отдых 2-5 мин.

После каждой серии или длинных отрезков время восстановления пульса до 120 у/м (для мужчин) и 130 у/м (для женщин), если время восстановления будет дольше полутора минут – закончить тренировку.

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

В плавании это тест 5x200 кролем на груди, с прогрессивно возрастающей до максимальной скорости прохождения отрезков или просто отрезки от 400 до 1500 метров на время.

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

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

Следующие мезоциклы комплексной направленности по своей схеме практически полностью повторяют первый, с плавным возрастанием объемов и интенсивности заданий. По окончании УТС спортсмены принимают участие в первых этапах Кубка Азии или

Кубка мира, результаты которых служат ориентиром соревновательной формы для последующей подготовки.

Заключительный этап специализированной подготовки полностью подчиняется индивидуальным планам выступлений в соревнованиях. Схема дальнейшей подготовки по тренировочным микроциклам практически не меняется. Только перед соревновательным микроциклом, на котором планируется выступление в триатлоне, включается подводящий микроцикл с целью восстановления и планомерной подводки к соревнованию.

Соревновательный период делится на мезоциклы, включающие: основное соревнование, непосредственную подготовку к нему и кратковременную после-соревновательную фазу разгрузочного характера. Длительность данных мезоциклов чаще всего колеблется в пределах 4-6 недель. В простейшем случае весь соревновательный период состоит из одного/двух/трех таких мезоциклов. В условиях соревновательного периода большой продолжительности (5-7 месяцев) помимо различных соревновательных циклов, целесообразно включать один-три микроцикла для поддержания общей и специальной физической работоспособности. При этом интенсивность нагрузки снижается и значительно увеличивается объем аэробной работы.

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

Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки триатлетов высокого класса видятся в управлении процессом их подготовки, с тщательным учетом: особенностей структуры соревновательной деятельности, подготовленности и индивидуальных особенностей спортсменов, а также привлечении к этому процессу специалистов из смежных областей науки для обеспечения научно-обоснованной системы подготовки к крупнейшим соревнованиям.

IV. ПРИЛОЖЕНИЯ

4.1. Глоссарий

REC (recovery) – медленный бег, плавание, езда на велосипеде;
AERO – равномерный бег, плавание, езда на велосипеде,
INT (Intervals) – тренировка с переменной интенсивностью,
MAX – максимальный;
R-режим работы;
HR - пульс (удары в минуту);

GRR (Group Ride)– езда на велосипеде в группе;
PWR – силовая езда (в гору или на силовой передаче);
TTT (Team Time Trial) – езда в командах по 4-6 человек;
ITT (Individual Time Trial) – индивидуальная езда;

СПУ – специальные плавательные упражнения,
УТП – упражнения для техники педалирования;
СБУ – специальные беговые упражнения;
ЛСУ – локальные силовые упражнения;
ОФП – общая физическая подготовка;
СФП - специальные физические упражнения
ОРУ – общеразвивающие упражнения;
ГИБ - упражнения на гибкость;

в/с – вольный стиль;
н/с – кроль на спине;
дф – дельфин;
бр – брасс;
к/п – комплексное плавание;
л. – плавание в лопатках;
р. – плавание с помощью одних рук;
н. – плавание с помощью одних ног.

4.2. Используемая в программе литература.

- 1) А. Ф. Бойко. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокого класса. М.: Физкультура и спорт, 1971. – 120 с.
- 2) Д. Фрил. Библия триатлета. Перевод с англ. Павла Миронова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 496 с.
- 3) Ю. Хартман, Х. Тюнеманн. Современная силовая тренировка. Берлин: Шпортферлаг, 1998. – 335 с.
- 4) Плыть, ехать и бежать, А. Браунли и Д. Браунли, перевод с англ. М. Боброва. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 230 с.
- 5) **А. П. Бондарчук. Периодизация спортивной тренировки. - К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.**
- 6) В. А. Друзь. Моделирование процесса спортивной тренировки. Киев: Здоровье, 1976. – 95 с.
- 7) О. Кулиненко, И. Сысоев. Триатлон. Олимпийская дистанция. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 296 с.
- 8) А. А. Захаров. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 160 с.
- 9) Т. Лафлин, Д. Делвз. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче, перевод с англ. под ред М. Буслаева. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 208 с.
- 10) В. В. Ивочкин, Т. Г. Травин, Г.Н. Королев, Г. Н. Семаева. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-спортивных школ, специализированных детско-спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 108 с.
- 11) А. А. Кашкин, О. И. Попов, В. В. Смирнов. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-спортивных школ, специализированных детско-спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008. – 216 с.
- 12) Д. Каунсилмен. Наука о плавании, перевод с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 429 с.
- 13) В. Г. Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Глава №3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами. // Современная подготовка юных спортсменов. – 2010.
- 14) Т. В. Лучискенс, А. Н. Христофоров. Триатлон (Плавание – Велосипед - Бег): программа для СДЮСШ и ШВСМ. – Красноярск, 2007. - 36 с.
- 15) В. Н. Платонов, С. Л. Фесенко. Сильнейшие пловцы мира. Методика спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1990. – 304 с.
- 16) Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализации тренировочного процесса. Под ред. Е.А. Успенской. Ленинград: "Б.и.", 1983. – 101 с.
- 17) Б. Трогш. Тесты в спортивной практике М.: Физкультура и спорт, 1996. – 238 с.
- 18) Р. Моник. Питание в спорте на выносливость, перевод с англ. В. Горохов, М.:Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 540 с.
- 19) С. Б. Тихвинский, С. В. Хрущев. Детская спортивная медицина. Руководство для врачей. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1991. –560 с.
- 20) Л. А. Федоров. Педагогический контроль в системе подготовки спортсменов //Сб. науч. тр. Ленинград: "Б.и.", 1985. – 149 с.
- 21) Н. А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 223 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1



План эвакуации (ПЭ)

Данный документ может быть использован для тренировочного процесса, проводимых в местах с обслуживающим персоналом или местах без него. В этих случаях, на тренера возлагается полная ответственность за обеспечение и соблюдение техники безопасности. ПЭ следует рассматривать в соответствии с оценкой рисков.

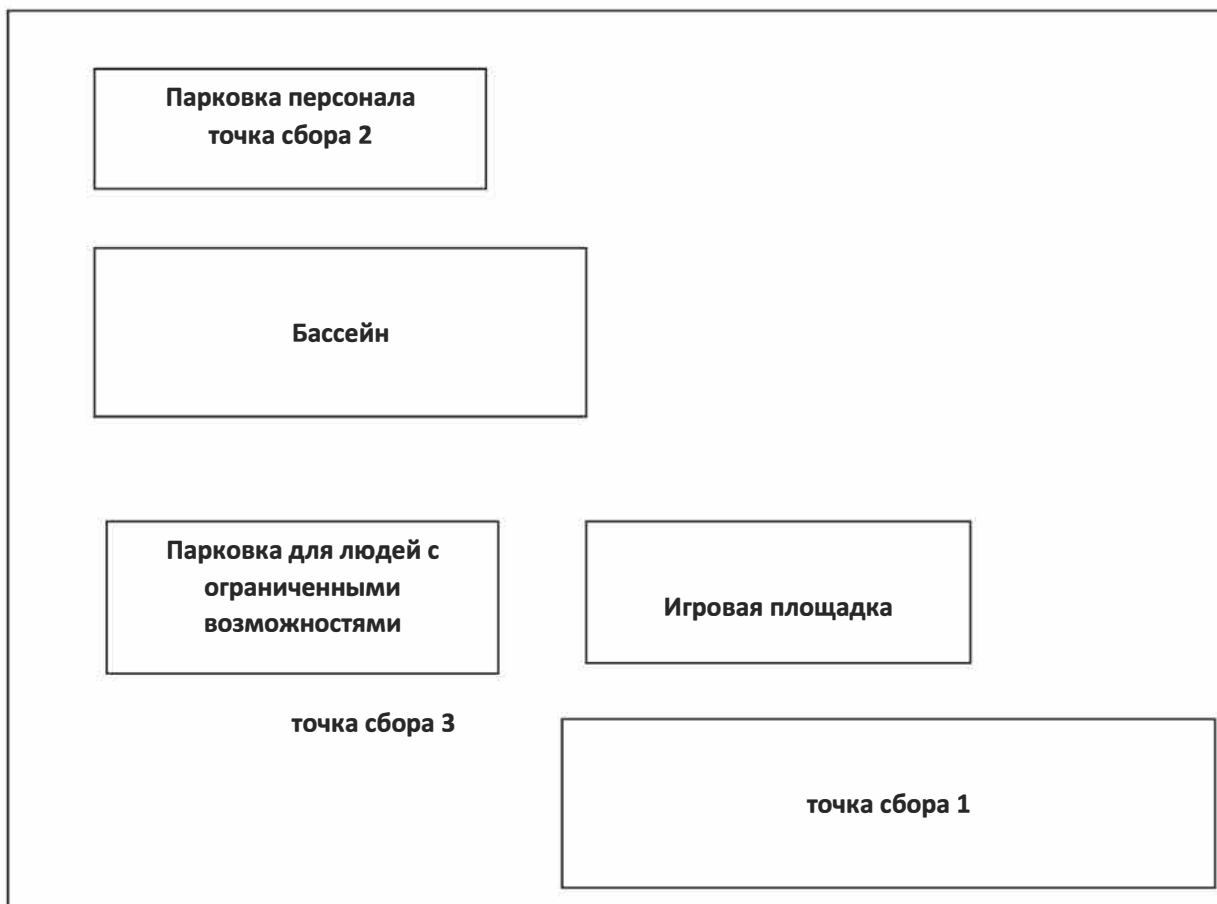
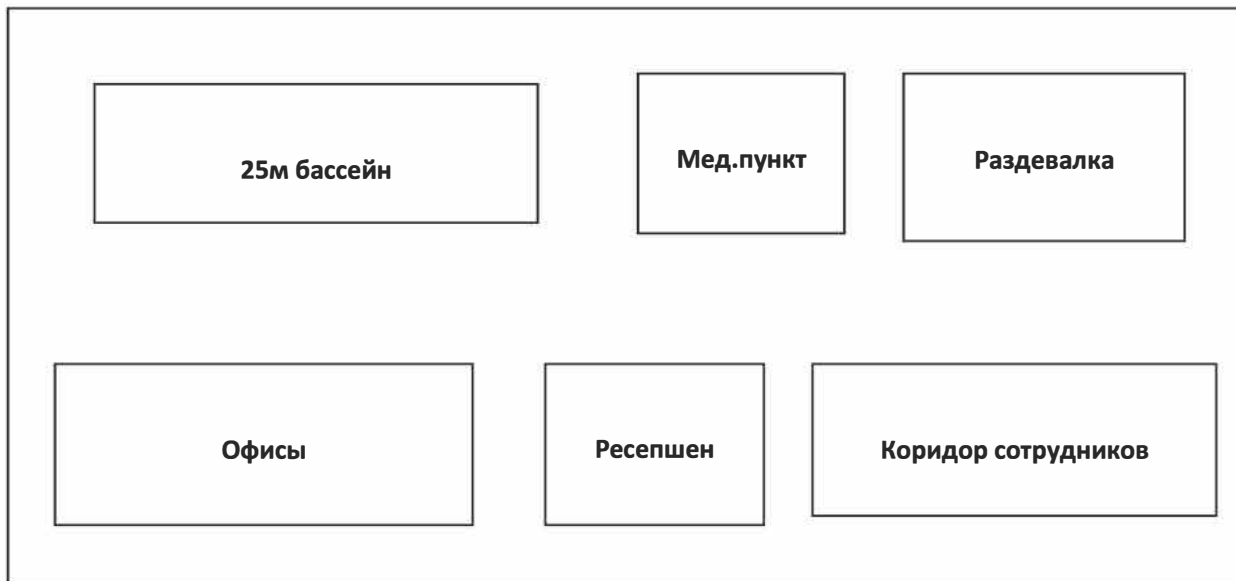
| | | | |
|---|---|-------|--|
| Место проведения: | | | |
| ПЭ разработан: | | Дата: | |
| Адрес места проведения: (Индекс, детальные координаты) | | | |
| Вид деятельности, относящийся к ПЭ: | | | |
| Кто несет полную ответственность за Здоровье и Безопасность во время тренировочного процесса: | <input type="checkbox"/> Персонал места проведения <input type="checkbox"/> Тренерский состав <input type="checkbox"/> другое Комментарии: | | |
| Каким образом персонал места проведения будет уведомлен о чрезвычайном положении?: | | | |
| Место телефона/Проверка телефонной связи: | | | |
| Место ближайшего пункта оказания первой помощи: | | | |
| Место нахождения оборудования для оказания первой помощи: | | | |
| Место нахождения дефибриллятора : | | | |
| Места проведения тренировок без обслуживающего персонала | | | |
| Как связаться со службами спасения : | | | |
| Как аварийные службы будут направлены на место происшествия: | | | |
| Кто также может оказать помощь: | | | |
| Места проведения с обслуживающим персоналом: Перечислите действия, которые ТРЕНЕР может предпринять для оказания помощи сотрудникам на месте: Места проведения без обслуживающего персонала: Перечислите ВСЕ действия, которые предпримет ТРЕНЕР, управляя действиями других, если произойдет любая из следующих ситуаций: | | | |

| | |
|------------------------------|---|
| <p>Эвакуация:</p> | <p>ПОДОЖДИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ОТ ПЕРСОНАЛА. Если по какой-либо причине персонала нет на месте, следующие действия являются обычной процедурой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Эвакуация требуется по указанию дежурного менеджера или при аварийном сигнале. <input type="checkbox"/> Поручите людям очистить бассейн и собраться у ближайшего назначенного запасного выхода. Эвакуация, как правило, будет подтверждена или эвакуация будет отменена персоналом объекта до того, как возникнет необходимость покинуть здание. Будьте готовы ко всему. <input type="checkbox"/> При выходе из бассейна используйте пожарные выходы 7 или 8 и встретитесь в точке сбора 2. <input type="checkbox"/> Убедитесь, что никто не возвращается в раздевалку, чтобы забрать свои вещи. <input type="checkbox"/> На пожарном выходе воспользуйтесь списком, чтобы убедиться, что все участники учтены. <input type="checkbox"/> Оставайтесь с участниками и ждите дальнейших инструкций от дежурного менеджера. <input type="checkbox"/> Выдайте одеяла, если они доступны, детям, пожилым людям и инвалидам, а затем тем, кто больше всего в них нуждается. <input type="checkbox"/> Покиньте Центр, если этого потребует Дежурный менеджер, услышав соответствующее объявление, или если в зоне бассейна возникнет непосредственная опасность. <input type="checkbox"/> Если получено указание покинуть помещение, сделайте это. <input type="checkbox"/> Закройте, но не запирайте за собой все двери. <input type="checkbox"/> Повторный допуск в помещение будет разрешен только после получения инструкции от экстренных служб (если она имеется) или по указанию дежурного менеджера. |
| <p>Мелкие травмы:</p> | <p>ОБРАТИТЕСЬ К СПАСАТЕЛЯМ И ПРОЙДИТЕ К НИМ, процедура должна быть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Первая помощь должна оказываться только квалифицированным специалистом по оказанию первой помощи или спасателем NPLQ. <input type="checkbox"/> В документе по оценке риска отмечается лицо, которое первым вступает в контакт с пострадавшим, но обычно это персонал места проведения. <input type="checkbox"/> Тренеры должны помнить о безопасности других участников и останавливать/приостанавливать тренировочный процесс, если произошло аварийное происшествие. <input type="checkbox"/> Обратиться за помощью к сотрудникам места проведения по телефону у бассейна или отправить кого-нибудь за помощью. <input type="checkbox"/> Оказание первой помощи должно строго соотноситься с квалификацией специалиста, оказывающего помощь, пострадавшему. <input type="checkbox"/> При оказании первой помощи пострадавшему не забывайте о этическом аспекте. Например, специалист мужского пола не должен оказываться с женщиной наедине, или взрослый с ребенком. <input type="checkbox"/> Руководитель дежурного центра должен быть проинформирован о любых незначительных травмах, чтобы можно было заполнить соответствующую документацию. <input type="checkbox"/> Тренеры должны следовать процедуре сообщения о происшествиях CLUB, в том числе отмечать происшествие в плане тренировочного процесса и заполнять онлайн-форму сообщения об инциденте / происшествии. |

| | |
|-------------------------------|--|
| <p>Пропавшие люди:</p> | <p>Для несовершеннолетних -</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Оповестить персонал места встречи, попросить сделать объявление по громкой связи. <input type="checkbox"/> Помогать персоналу в поиске помещений вместе с персоналом. <input type="checkbox"/> Связаться с родителями |
| <p>Major Injury:</p> | <p>При обнаружении пострадавшего с серьезными травмами немедленно сообщите об этом персоналу центра (или спасателям).</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Остановить / приостановить сеанс <input type="checkbox"/> Тренер / персонал помещения будет использовать сигнализацию бассейна (находится в каждом углу бассейна (кнопки RED ALARM)) или отправит человека, чтобы привлечь внимание дополнительного персонала, если сигнализация не сработает. <input type="checkbox"/> Попросите всех пловцов выйти из воды, держите группу подальше от несчастного случая. Если возможно, назначьте помощника тренера, родителя или старшего члена для управления группой. <input type="checkbox"/> ПОДДЕРЖКА СПАСАТЕЛЯ И ОБЯЗАННОСТИ МЕНЕДЖЕРА – ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ДЕЙСТВИЯ: <input type="checkbox"/> Если у пострадавшего нет признаков жизни, отправьте за дефибриллятором, который находится на стойке регистрации. <input type="checkbox"/> Убедитесь, что экстренные службы вызваны. <input type="checkbox"/> Если пострадавший находится в воде, спасатель должен справиться с ситуацией, но тренер может предложить помощь в случае необходимости. <input type="checkbox"/> Первая помощь должна оказываться только квалифицированным специалистом по оказанию первой помощи или спасателем NPLQ в рамках их полномочий по оказанию первой помощи. <input type="checkbox"/> Используйте личные данные с указанием медицинских проблем и контактную информацию для экстренных случаев, а также при необходимости передайте информацию в экстренные службы. Люди, имеющие доступ к этой информации: Главный тренер + 702XXXXXXX Председатель клуба + 702XXXXXXX <input type="checkbox"/> После того, как службы экстренной помощи доложили о ситуации, в которой произошел несчастный случай, в форме отчета о происшествии, подтвердите в месте проведения мероприятия, требуют ли они заполнения формы несчастного случая. |

Вставьте Схему(ы) расположения объекта с помеченными ключевыми элементами безопасности (эта страница предназначена для совместного использования ПЭ с Оценкой риска):

Приложение А - Расположение пожарных выходов



Для заметок

Для заметок

