МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4 ГОРОДА ТЮМЕНИ

Утверждаю

Директор МАУ ДО СДЮСШОР№4 города Тюмени

\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Кугаевская

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 год

Программа принята на заседании

педагогического совета

Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_2018 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО ТРИАТЛОНУ

Разработчик программы:

Тренер-преподаватель высшей категории

Сушков Д.Ю.

Срок реализации программы: 10 лет

г. Тюмень 2018

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Учебный план | 6 |
| 3. Методическая часть | 8 |
| 3.1. Организационно-методические указания и характеристика подготовки по этапам | 8 |
| 3.2. Содержание и методика работы по этапам подготовки | 9 |
| 3.3.Теоретическая подготовка | 25 |
| 3.4.Требования техники безопасности при занятиях триатлоном | 26 |
| 3.5.Медицинские и возрастные и требования к спортсменам | 30 |
| 3.6. Структура годичного цикла подготовки | 31 |
| 3.7. Проведение врачебно-педагогического, психологического и медико-биологического контроля. | 35 |
| 3.8. Воспитательная работа | 39 |
| 4. Система контроля и зачетные требования | 43 |
| 4.1.Контрольно-переводные нормативы на этапах спортивной подготовки | 43 |
| 5. Перечень информационного обеспечения | 47 |

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по триатлону предназначена детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и является основным документом в планировании, организации учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Данная программа по триатлону разработана в соответствии со следующими документами:

-Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации»;

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

-Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденный приказом Минспорта России от 19.01.2018 N 30;

-Типовое положение об образованном учреждении дополнительного образования детей (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012 №504);

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730;

- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008;

Триатлон - это спортивное троеборье, которое выполняется подряд, в последовательности: плавание, велосипедные гонки и бег. Триатлон является одним из молодых видов спорта и пользуется всё большей популярностью в мире. С 2000 г. триатлон включён в программу Олимпийских игр.

Дистанции могут быть:

-короткая, она же олимпийская (1,5 км – плавание, 40 км - велогонка, 10 км-бег);

-средняя (2,5 км, 80 км и 20 км соответственно);

-классическая (3,8 км – плавание, 180 км – велогонка, 42 км 195 м – бег).

Образовательная деятельность осуществляется в рамках настоящей программы. Система подготовки обучающихся основывается на принципах постепенности и от простого к сложному. В связи с этим обучение подразделяется на следующие этапы:

* этап начальной подготовки (НП) 1-2 года обучения;
* этап спортивной специализации (тренировочные группы) ТГ 1-5 годов обучения:
* группы совершенствования спортивного мастерства (СС) 1-3 годов обучения.

Количество обучающихся в группах и количество учебных часов в неделю регламентируется федеральным стандартом по виду спорта «триатлон».

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов ( в годах) | минимальный возраст для зачисления в группы | Наполняемость групп ( чел.) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 14-15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 10-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 6-8 |

*Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| До года | Свыше года | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 10 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 26 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 9-12 | 12-14 | 12-14 |
| Общее количество часов в год | 276 | 368 | 460 | 460 | 644 | 736 | 828 | 920 | 1012 | 1196 |
| Общее количество тренировок в год | 138 | 184 | 276 | 276 | 368 | 460 | 552 | 414-552 | 552-644 | 552-644 |

Отбор обучающихся производится с 10-летнего возраста. Перевод в группы осуществляется по результатам нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах подготовки и оформляется приказом директора по школе. Настоящая программа разработана на основе практических рекомендаций по составлению предпрофессиональных программ, с учётом научно-практических и методических разработок в области триатлона, а так же планов подготовки сборных команд России.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и расположен по этапам подготовки: начальной, тренировочной, спортивного совершенствования, что позволяет тренерам-преподавателям спортивной школы выработать единое направление в комплексном подходе к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки триатлетов от новичков до высоквалифицированных спортсменов.

**2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

1.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спорта спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации | | | | Этап спортивного совершенствования мастерства | | |
| 1 год | 2 год | 1-2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2год | 3 год |
| 1. Общая физическая подготовка | 83 | 103 | 83 | 77 | 96 | 91 | 92 | 81 | 96 |
| 2. Специальная физическая подготовка в том числе  Плавательный сегмент  велосипедный сегмент  беговой сегмент | 124 | 173 | 244 | 360 | 412 | 464 | 524 | 587 | 693 |
| 96 | 147 | 138 | 180 | 206 | 232 | 220 | 253 | 298 |
| - | - | 42 | 90 | 103 | 116 | 166 | 182 | 227 |
| 28 | 26 | 64 | 90 | 103 | 116 | 138 | 152 | 168 |
| 3.Техническая подготовка в том числе:  Плавательный сегмент  велосипедный сегмент  беговой сегмент  транзитная зона | 58 | 74 | 92 | 142 | 147 | 157 | 166 | 182 | 215 |
| 50 | 55 | 41 | 52 | 44 | 48 | 55 | 51 | 60 |
| - | 4 | 19 | 32 | 44 | 43 | 47 | 51 | 60 |
| 8 | 15 | 23 | 39 | 37 | 41 | 46 | 40 | 48 |
| - | - | 9 | 19 | 22 | 25 | 18 | 40 | 47 |
| 4.Тактическая, теоретическая , психологическая подготовка | 10 | 15 | 28 | 33 | 44 | 66 | 74 | 91 | 108 |
| 5.Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 1 | 3 | 13 | 32 | 37 | 50 | 64 | 71 | 84 |
| Итого часов | 276 | 368 | 460 | 644 | 736 | 828 | 920 | 1012 | 1196 |

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Организационно-методические указания и характеристика подготовки по этапам**

В процессе многолетней подготовки триатлетов выделяется четыре относительно самостоятельных этапов, каждый из которых имеет свои цели, задачи, особенности организации и проведения учебно-тренировочного процесса:

- этап начальной подготовки;

- этап спортивной специализации (тренировочный);

- этап углубленной спортивной специализации;

- этап совершенствования спортивного мастерства.

Характеристика основных компонентов каждого этапа представлена в программе многолетней подготовки триатлетов, при планировании и проведении которой учитывается не только процесс тренировки, но и согласные с ним организация подготовки, материально-техническое, и другое обеспечение.

Организация учебно-тренировочной работы

Форма занятий определяется контингентом занимающихся, задачами занятия, условиями проведения. Основной формой занятия в школе являются уроки, среди которых по направленности выделяют:

Учебные уроки: обучение техническим элементам.

Учебно-тренировочные уроки: наряду с обучением развитие физических качеств, тактическая, техническая и другая подготовка.

Тренировочные уроки: развитие физических качеств, тактическая подготовка.

Контрольные уроки: контроль эффективности процесса подготовки; прием контрольных и контрольно-переводных нормативов, определения уровня подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы определяется количеством учебных часов (академических) в неделю. Продолжительность одного занятия не должна превышать в группах начальной подготовки- 2-х академических часов, тренировочных группах- 3-х часов, на этапах совершенствования спортивного мастерства -4 часов.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и требований по физической и спортивной подготовке.

Занятия в группах начальной подготовки (НП) и тренировочных группах (ТГ) проводятся групповым методом, что не исключает проведения индивидуальных занятий. Занятия с учащимися групп спортивного совершенствования (СС) и высшего проводятся по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются советом спортивной школы.

**3.2. Содержание и методика работы по этапам подготовки**

3.2.1. Группы начальной подготовки

* Теоретический материал.
* Поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
* Режим дня и личная гигиена.
* Значение физических упражнений для здоровья человека.
* Значение утренней гимнастики и закаливания.
* Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.
* Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности.
* Первая помощь при травмах на занятии.
* Практические занятия.
* Упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации движений;
* Обучение плаванию кролем на спине и на груди;
* Обучение бегу на короткие и средние дистанции.

В недельном тренировочном цикле проводятся два занятия в бассейне по обучению детей плаванию и одно занятие в спортивном зале гимнастикой и спортивными играми.

Основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания, повышению уровня ОФП, развитию координации движений за счёт использования в тренировках спортивных игр.

Занятия в основном проводятся в 1 и 2 зонах интенсивности на пульсе 160 уд/мин.

3.2.2. Тренировочные группы (ТГ).

Теоретический материал.

1.Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2.Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

3.Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Рождение и развитие триатлона. История триатлона.

1Выдающиеся отечественные триатлеты. Чемпионы и призеры соревнований по триатлону.

2.Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержания.

3.Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима питания.

4.Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

1.Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о её содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

2.Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Практические занятия.

* + Плавательная подготовка
  + Велосипедная подготовка – езда по кроссу, езда по пресечённой местности. Изучение и применение техники владения велосипедом.
  + Бег – поддерживающие и развивающие тренировки.
  + Широкое применение средств ОФП.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по тому же принципу, что и для групп спортивного совершенствования (ГСС), но по более упрощённой схеме и не должен превышать 3 зоны интенсивности, где максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) достигает 180-185 уд/мин.

Схема годового цикла для ТГ.

|  |  |
| --- | --- |
| Подготовительный период   * Втягивающий этап * Базовый этап | Ноябрь-декабрь  Декабрь-мар |
| Соревновательный период | Апрель-октябрь |
| Переходный период | Октябрь-ноябрь |

Планируемые показатели соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап ( этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования  спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 4 | 6 | 10 | 12 | 15 |
| Отборочные | - | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Основные | - | - | 2 | 3 | 4 |

При планировании тренировочного процесса в соревновательный период, необходимо в случае длительного перерыва между соревнованиями предусмотреть восстановительно-поддерживающий этап со снижением тренировочных нагрузок.

В остальном тренировочный процесс строится по принципу ГСС с уменьшением объёмов тренировочных нагрузок до 50% для ТГ –1,ТГ–2 и до 75% для ТГ –3, ТГ –4.

3.2.3. Группы спортивного совершенствования.

Теоретический материал.

1.Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2.Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

3.Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

4.Рождение и развитие триатлона. История триатлона.

5.Выдающиеся отечественные триатлеты. Чемпионы и призеры соревнований по триатлону.

6.Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержания.

7.Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима питания.

8.Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

9.Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о её содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

10.Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Общие задачи подготовки в группах спортивного совершенствования:

* Развитие специальной силовой выносливости, максимальной силы, скоростно-силовых качеств, формирование ритмико-темповой структуры.
* Развитие адаптационных возможностей посредством занятий в жестком тренировочном режиме, вызывающим мобилизацию функций организма в различных зонах интенсивности выполнения нагрузки.
* Развитие скоростной выносливости и анаэробной производительности с помощью упражнений в трех видах спорта в 4-ой зоне аэробного обеспечения восстановительных процессов.
* Развитие общей выносливости посредством объемных тренировок в плавании, беге, велосипеде в 3-ий зоне интенсивности при восстановительных процессах аэробного обеспечения.
* Техническая подготовка в велосипедном спорте.
* Техническая и тактическая подготовка прохождения соревновательных дистанций в целом триатлоне и в отдельных видах, составляющих триатлон.
* Подготовка и отработка сложного элемента соревнований, такого как транзитная зона.

Основные требования к занимающимся на этапе спортивного совершенствования:

* физическая и техническая подготовленность, характерная для современного уровня развития спорта высших достижений,
* соответствие морфофункциональных характеристик с возросшим уровнем скоростно-силовых качеств,
* повышение эффективности движений,
* укрепление здоровья и специальной подготовленности,
* расширение тактического и технического мастерства,
* овладение теоретическими знаниями и самоконтролем за тренировочным процессом,
* наивысшая морально-волевая подготовленность.

Основные средства:

* Все многообразие упражнений разносторонней и специальной физической подготовки,
* участие в соревнованиях от городских до международных,
* витаминизация, медицинские восстановительные процедуры, гигиенические факторы.

Задачи подготовки девушек 14- летнего возраста:

* Развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку микроциклов с ударными нагрузками, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;
* Развитие специальной силовой выносливости, максимальной силы посредством прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжения, методом изометрических напряжений, развитие скоростно-силовых способностей, используя упражнения на суше и в воде при уменьшенной и увеличенной силе сопротивления движению;
* Формирование с использованием самоанализа оптимальной координационной структуры двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах;
* Развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
* Выбор специализации
* Психологическая и тактическая подготовка при подготовке и прохождении соревновательной дистанции.
* Подготовка по узкой спортивной специализации в соответствии со способностями;
* Развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;
* Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений на суше и в воде;
* Развитие общей выносливости посредством сочетания плавания во 2 - 4-ой зонах интенсивности;
* Развитие скоростной выносливости на основной и дополнительной дистанциях;
* Адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

Задачи подготовки юношей 16- летнего возраста:

* Развитие специальной силовой выносливости, максимальной силы и скоростно-силовых качеств, формирование ритмо-темповой структуры при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;
* Развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими мобилизацию функций организма, в различных зонах интенсивности выполнения нагрузки;
* Выбор спортивной специализации;
* Развитие скоростной выносливости и анаэробной производительности с помощью плавательных упражнений в 4-ой зоне интенсивности на фоне аэробного обеспечения восстановительных процессов;
* Развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3-й зоне интенсивности при восстановительных процессах аэробного обеспечения;
* Техническая и тактическая подготовка прохождения различных дистанций.

Задачи подготовки девушек 16- летнего возраста и юношей 17- летнего возраста:

* Увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;

-Увеличение количества тренировок с большими нагрузками;

* Использование на занятиях в большом количестве сочетаний тренировочных режимов анаэробной и аэробной направленности с учетом дистанции и способа плавания;
* Расширение соревновательной практики;
* Расширение резервных возможностей организма, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;

Развитие адаптации к психической напряженности путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

Требования на этапе спортивного совершенствования:

На этапе спортивного совершенствования учащимися достигается физическая и техническая подготовленность, характерная для современного уровня развития спорта высших достижений, соответствие морфофункциональных характеристик с возросшим уровнем скоростно-силовых качеств, повышение эффективности гребковых движений, специальной плавательной подготовленности, расширение тактического и технического мастерства, овладение теоретическими знаниями и самоконтролем за тренировочным процессом, наивысшая морально-волевая подготовленность.

Основные средства:

Всё многообразие упражнений разносторонней и специальной физической подготовки на суше, участие в соревнованиях от городского до всероссийского масштаба, витаминизация, медицинские восстановительные процедуры (водные процедуры, сауна, массаж), гигиенические факторы.

Для методики подготовки в группах спортивного совершенствования характерно существенное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, удельного веса упражнений в смешанной аэробно-анаэробной зоне, повышение интенсивности тренировочных нагрузок, индивидуализация тренировочных нагрузок на основе постоянного врачебно-педагогического контроля.

Основные задачи годового цикла.

* достижение наивысших спортивных результатов в основных соревнованиях .
* отбор в сборную команду России наиболее перспективных и талантливых спортсменов.
* совершенствование технико-тактического мастерства /овладение способами и приёмами ведения спортивной борьбы, способностью самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в условиях соревновательной деятельности/.
* совершенствование специальной выносливости, функциональной подготовленности и др. задачи.

Планируемая схема годового цикла.

|  |  |
| --- | --- |
| Подготовительный период.   * Втягивающий этап. * Базовый этап (специально-подготовительный). * Второй базовый этап. * Третий базовый этап. | 01.11 – 02.04.  (1 – 22 мик-лы)  22 |
| 01.11. – 28.11.  (1-4 мик-лы) 4 |
| 29.11-2.01.  (5-9 мик-лы) 5 |
| 03.01. – 20.02  (10-16 мик-лы)  6 |
| 21.02. – 02.04  (17-22 мик-лы)  6 |
| Первый соревновательный период.   * Первый основной этап. * Восстановительно-поддерживающий этап. * Контрольно-подготовительный этап. * Предсоревновательный этап. * Второй основной этап. | 03.04. – 30.07  (23-39 мик-лы)  17 |
| 03.04. – 07.05  (23-27 мик-лы)  5 |
| 08.05. – 21.05  (28-29 мик-лы)  2 |
| 22.05.- 18.06  (30-33 мик-лы)  4 |
| 19.06-2.07.  (34-35 мик-лы)  2 |
| 03. 07.- 16.07.  (36-37 мик-лы) 2 |
| * Переходный период (восстановительно-поддерживающий). | 17.07.-30.07.  (38-39 мик-лы) 2 |
| * Второй соревновательный период. | 31.07.-22.10.  (40-51 мик-лы) 12 |
| * Переходный период. | 23.10.-12.11.  (52-54 мик-лы) 3 |

Подготовительный период.

1 ноября – 2 апреля

Подготовка в подготовительном периоде делится на 4 этапа:

- втягивающий 1.11-28.11

- 1-й базовый 29.11-2.01

- 2-й базовый 3.01-20.02

- 3-й базовый 21.02-2.04

Общий объём тренировочной нагрузки в подготовительном периоде. (планируемый) Плавание – 320км (110ч), Велосипед – 4650км (148ч), Бег – 1410км (108ч), ОФП – 32ч

Втягивающий этап подготовительного периода.

1-28 ноября (1- 4 мик-лы).

Основные задачи:

- постепенное подведение спортсмена к эффективному выполнению

специальной тренировочной нагрузки,

- укрепление опорно-двигательного аппарата, мускулатуры,

- развитие силовых качеств и др.

Распределение микроциклов:

* + 1. ВТЯГИВАЮЩИЙ: нагрузка ниже средней.
    2. ВТЯГИВАЮЩИЙ: нагрузка ниже средней.
    3. РАЗВИВАЮЩИЙ: нагрузка средняя + 1 занятие с большой нагрузкой.
    4. ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ: нагрузка средняя + 1 занятие с большой нагрузкой.

Плавание – 55км –19 .00 46,3%

Велосипед – 200км –10.00 24,4%

Бег – 150 км –12.00 29,3%

ОФП – 8.00

Общий объём в часах – 49.00

Плавательная подготовка занимает наибольшее время на данном этапе – 46,3% от общего времени СФП. Продолжительность занятий в плавании от 2 до4 км.

Велосипедная подготовка – езда по кроссу, езда по пресечённой местности. Решаемые задачи: умение владеть велосипедом, совершенствование технического мастерства.

Бег – поддерживающие и развивающие тренировки. Широкое применение средств ОФП.

Средний еженедельный объём СФП:

ПЛАВАНИЕ – 13,7км/нед

ВЕЛОСИПЕД – 50км/нед

БЕГ – 37,5км/нед

1-й базовый этап (специально-подготовительный)

Подготовительного периода. 29 ноября – 2 января (5-9 микроциклы).

Основные задачи этапа:

- совершенствование общей и специальной выносливости,

- повышение способности переносить значительные объёмы тренировочных нагрузок,

- совершенствование технико-тактического мастерства,

- повышение функциональных возможностей,

- развитие силовой выносливости.

Распределение микроциклов:

* + 1. РАЗВИВАЮЩИЙ: нагрузка средняя.
    2. ОБЪЁМНЫЙ: нагрузка значительная.
    3. ОБЪЁМНЫЙ: нагрузка значительная.
    4. КОНТРОЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЙ: нагрузка средняя.
    5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ: нагрузка ниже средней.

Плавание – 70км –25 .00 25,8%

Велосипед – 1300км –46.00 47,4%

Бег– 345 км –26.00 26,8%

ОФП – 8.00

Общий объём в часах – 105.00

На 8 микроцикле планируется контрольная тренировка:

Плавание 1500(750)м

Велогонка 20 (2 х 10)км

Бег 5км (тест 10км)

2-й базовый этап подготовительного периода.

3 января – 20 февраля (10-16 мик-лы).

На втором этапе продолжают решаться задачи предыдущего этапа с учётом более высокого уровня подготовленности спортсменов и объёмов выполненных тренировочных нагрузок и результатов контрольных тренировок.

Распределение микроциклов:

* + 1. РАЗВИВАЮЩИЙ: нагрузка средняя.
    2. РАЗВИВАЮЩИЙ: нагрузка выше средней.
    3. ОБЪЁМНЫЙ: нагрузка значительная.
    4. КОНТРОЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЙ: нагрузка выше средней.
    5. ОБЪЁМНЫЙ: нагрузка значительная.
    6. КОНТРОЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЙ: нагрузка средняя.
    7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ: нагрузка ниже средней.

Плавание – 105км –35 .00 25,7%

Велосипед – 1800км 62.00 45,6%

Бег – 525 км –39.00 28,7%

ОФП – 10.00

Общий объём в часах – 146.00

Средний еженедельный объём:

Плавание – 15км/нед

Велосипед – 257км/нед

Бег – 75км/нед

На 13 и 15 микроциклах проводятся контрольные тренировки и тесты по СФП.

3-й базовый этап подготовительного периода.

21 февраля – 2 апреля (17 -22 мик-лы)

Основные задачи:

- совершенствование специальной выносливости,

- повышение интенсивности тренировочных нагрузок,

- совершенствование технико-тактического мастерства,

- адаптация организма к условиям соревновательной деятельности

(сочетание видов спорта, трассе основных соревнований и др.)

На третьем этапе происходит значительное снижение объёмов тренировочных нагрузок с повышением интенсивности. Чаще проводятся тренировочные занятия приближенные к условиям соревновательной деятельности.

Плавание – 90км –30 .00 28,8%

Велосипед – 1350км 56.00 44,2%

Бег – 390 км –28.00 27%

ОФП – 6.00

Общий объём в часах – 110.00

Средний еженедельный объём:

Плавание – 15км/нед.

Велосипед – 225км/нед.

Бег – 65км/нед.

Первый соревновательный период.

3 апреля – 16 июня (23-27 мик-лы).

В этом периоде предстоит участие в главных соревнованиях годового цикла. Планируемая продолжительность 1-го соревновательного периода – 15 недельных циклов.

Деление соревновательного периода на этапы:

1-ый основной этап.

3 апреля – 7 мая (23-27 ик-лы).

Плавание – 50км –16 .00 22,2%

Велосипед – 1100км 38.00 52,8%

Бег – 390 км –18.00 25%

ОФП – 4.00

Общий объём в часах – 80.00

На данном этапе тренировочные занятия проводятся по времени, близком к времени старта предстоящих соревнований. После основной тренировки проводится тренировка в восстановительном режиме. Количество тренировочных занятий в день 1-2. Нагрузка средняя – ниже средней.

Значительное время в начале этапа занимает метод моделирования соревновательной деятельности.

Распределение микроциклов:

* + 1. Моделирующий.
    2. Предсоревновательный.
    3. Предсоревновательный
    4. Соревновательный.
    5. Восстановительно-поддерживающий.

Средний еженедельный объём: Плавание – 10км/нед, Велосипед – 220км/нед, Бег – 50 км/нед.

Восстановительно-поддерживающий этап.

8-21 мая (28-29 мик-лы).

Основная задача – восстановление после высоких физических и психологических нагрузок.

Тренировочные занятия проводятся в восстановительно-поддерживающем режиме. Количество тренировочных занятий в день 1-2. интенсивные тренировочные занятия не планируются.

22.Восстановительно-поддерживающий. Нагрузка ниже средней.

23.Восстановительно-поддерживающий. Нагрузка ниже средней.

Рекомендуемый объём тренировочных нагрузок:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Плавание | 24км | 8.00 | 30,7% | 12км/нед |
| Велосипед | 300км | 11.00 | 42,3% | 150км/нед |
| Бег | 100км | 7.00 | 27% | 50км/нед |
| ОФП |  | 2.00 |  |  |

Общее тренировочное время: 28.00

Контрольно-подготовительный этап.

22 мая – 18 июня (30-33 мик-лы).

Плавание – 48км –16 .00 23,2%

Велосипед – 1000км 34.00 49,3%

Бег – 260 км –19.00 27,5%

ОФП – 2.00

Общий объём в часах – 71.00

24.Развивающий: нагрузка средняя.

25.Предсоревновательный: нагрузка ниже средней.

26.Соревновательный: нагрузка средняя.

Планируемый еженедельный объём: Плавание 12 км/нед, Велосипед – 250 км/нед, Бег – 65км/нед.

Предсоревновательный этап.

19 июня -2 июля (34-35 мик-лы).

Основные задачи:

- устранение незначительных пробелов в предыдущей подготовке,

- подведение к состоянию наилучшей подготовленности для

достижения наивысшего результата на первенстве Европы.

Тренировочные занятия проводятся 1-2 раза в день.

27.Подводящий: нагрузка ниже средней.

28.Подводящий: нагрузка ниже средней.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Плавание | 20км | 7.00 | 25,9% | 10 км/нед |
| Велосипед | 800км | 13.00 | 48,2% | 200 км/нед |
| Бег | 100км | 7.00 | 25,9% | 50 км/нед |

Общее тренировочное время: 27.00

Второй основной этап.

3-16 июля (36-37 мик-лы).

Основная задача: достижение наивысших спортивных результатов на первенстве Европы.

29.Соревновательный: ниже среднего.

30.Соревновательный: ниже среднего.

Планируемый объём на данном этапе:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Плавание | 16км | 5.00 | 20,8% | 8км/нед |
| Велосипед | 360км | 12.00 | 50% | 180км/нед |
| Бег | 160км | 7.00 | 29,2% | 50км/нед |

**3.3.Теоретическая подготовка**

Интеллектуальные способности являются необходимой предпосылкой роста спортивного мастерства. Интеллектуальная подготовка отражает познавательную деятельность спортсмена, включающую уже приобретенный опыт и знания, а также способность к дальнейшему его приобретению и применение на практике. В интеллектуальной подготовке триатлета различают его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей. Содержание интеллектуального образования спортсмена составляют знания мировоззренческого характера, знания основ подготовки спортсмена и спортивно-прикладные знания. Кроме специальных теоретических занятий триатлеты получают спортивно-прикладные знания в процессе самой тренировки при объяснении и аргументации тренером содержания тренировочных занятий. По мере роста уровня общеобразовательной подготовки и уровня спортивных достижений происходит более углубленное изучение тем и разделов, связанных со спортивной специализацией.

Форма проведения теоретических занятий зависит от возраста спортсменов. Так, если в группах начальной подготовки это беседы, просмотры кинофильмов, наглядных пособий, то в группах спортивного совершенствования — лекции, самостоятельное изучение, семинары, анализ видеозаписей, тренировочных программ и т.п. Контроль за усвоением знаний осуществляется путем проведения бесед, зачетов, оценки выполненных заданий. Интеллектуальное образование взаимосвязано с мотивацией спортсмена, так как для реализации своих потребностей спортсмен должен знать, что и как необходимо делать для достижения успеха в избранной деятельности. Теоретическая подготовка направлена не только на образование, но и на воспитание интеллектуальных способностей триатлета.

Следует отметить большую роль мышления в познавательной деятельности. Точность средств мышления (представлений, воображении, понятий, суждений, умозаключений), тонкий анализ и точный синтез, а также их соответствие действительности являются необходимыми условиями и предпосылками высокоразвитого интеллекта. Необходимость в мышлении возникает при решении задач, и это нужно учитывать в процессе интеллектуальной подготовки. Интеллектуальная подготовка должна включать элементы самостоятельной работы и носить проблемный характер. Выполнение домашних заданий, требующих спортивно-прикладных знаний, самостоятельное изучение отдельных вопросов тренировки, проведение судейских и инструкторских практикумов способствует усилению интеллектуальных мотивов, развития творческих возможностей триатлета.

**3.4.Требования техники безопасности при занятиях триатлоном**

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:

1. Производить построение и перекличку учебной группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения техники безопасности в бассейне.
2. Не допускается увеличение числа занимающихся ,в каждой группе, сверх установленной нормы.
3. Обеспечить организационный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна, присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера запрещено.
4. Внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в воде, при первых же признаках переохлаждения пловцов вывести группу из воды.
5. Запрещать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, нырять с бортика бассейна без команды, бегать по бортику бассейна, в душевых и раздевалках.

6. При окончании занятий произвести построение и подсчет занимающихся.

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

1. Производить построение и перекличку учебной группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения техники безопасности на открытой воде.
2. Разбить занимающихся на группы по 3-7 человек, тщательно объяснить условия проведения тренировки (плыть вдоль берега, не заплывать за буйки или ограждения и т.д.)
3. Иметь на тренировки средства спасения (лодка, спасательный круг и т.д.), медицинскую аптечку с необходимым набором медицинских средств.

4. При окончании занятий произвести построение и подсчет занимающихся.

Особое внимание по техники 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 лидирующие место в травмоопасности.

Для получения допуска к тренировкам на велосипеде спортсмен обязан:

- знать правила дорожного движения,

- иметь исправный велосипед и необходимую экипировку,

- владеть техникой предупреждающих знаков и жестов руками.

Езда на велосипеде без специального велосипедного шлема строго запрещена!

Перед началом велосипедной тренировки тренер обязан:

- произвести короткий инструктаж по техники безопасности,

- тщательно объяснить маршрут выезда на загородное шоссе,

- проверить техническое состояние велосипедов.

Тренировки на шоссе без машины сопровождения - запрещены!

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

- к занятиям по легкой атлетике допускаются спортсмены прошедшие инструктаж по техники безопасности, имеющие при себе специализированную беговую обувь с нескользкой подошвой и соответствующую погоде спортивную одежду;

- спортсмены обязаны соблюдать дисциплину на беговых тренировках;

- заниматься легкой атлетикой только в местах, названных тренером, в поле его зрения;

- приступать к выполнению интенсивных легкоатлетических упражнений только после разминки;

- не бежать навстречу общему движению учащихся на беговой дорожке (бег по кругу стадиона или манежа осуществлять только в направлении против часовой стрелки);

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

Соревнования по триатлону предъявляют к спортсменам особые требования по техники безопасности:

- при групповом старте с берега или понтона спортсмены обязаны первые метры дистанции плыть строго по прямой, стараясь не допускать столкновений с соперниками;

- во время прохождение поворотных буев, на плавательной дистанции, участники соревнований должны не мешать друг другу, исключить притапливания, хватание за ноги соперников;

- в транзитной зоне запрещается создавать помехи другим спортсменам, раскидывать свой инвентарь и экипировку;

- на велосипедной дистанции триатлона необходимо соблюдать прямолинейность движения, внимательно следить за покрытием дороги и перемещениями других спортсменов;

- во время беговой части триатлона нужно уметь правильно распределять силы по дистанции (не начинать быстро);

- после финиша следует перейти на ходьбу до полного восстановления дыхания, нельзя резко останавливаться, садиться или ложиться,

- при плохом самочувствии или травме на дистанции триатлона, необходимо немедленно обратится к судье соревнований, тренеру или медицинскому работнику.

**3.5. Медицинские и возрастные и требования к спортсменам**

Физиологические особенности триатлона и спорта вообще, требуют от человека отличного здоровья, хорошей и стабильной выносливости при больших физических напряжениях, психологической подготовленности к работе в различных климатических условиях, уравновешенной нервной системы и эмоциональной устойчивости.

Медицинские требования к детям, проходящим спортивную подготовку в триатлоне – общие для всех видов спорта на выносливость. Главное, это отсутствие медицинских противопоказаний на всех этапах подготовки спортсмена (разрешение врача, на основе оценки психофизического развития и функционального состояния).

Физическое развитие учащихся спортивных школ строится с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей детей и подростков. Типы и темпы биологического развития у детей различны. При зачислении и переходе на следующий этап подготовки нужно учитывать не только календарный возраст, но и биологический. Дети одного возраста могут сильно отличатся по уровню полового созревания и физической подготовленности. Наибольшим потенциалом развития, в видах спорта на выносливость, обладают лица, имеющие высокие уровни психофизических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового созревания. Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов подготовки развития физических качеств в течение года. Тренер-преподаватель должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов и их совершенствования применительно к конкретным условиям. Если ребенок начал заниматься спортом в детской спортивной школе, в этом случае для его планомерного роста тренеру необходимо знать темпы роста и развития физических качеств и их сенситивные периоды.

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

**3.6. Структура годичного цикла подготовки триатлетов**

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

Микроциклом - тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла в триатлоне обычно составляет 5 - 7 дней. В практике триатлона встречаются до 8 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов – чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

По направленности подготовки в триатлоне используются следующие мезоциклы:

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

Годичный цикл (макроцикл) подготовки триатлетов делится на определенные периоды: подготовительный, соревновательный и переходный каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов подготовки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и другие компоненты тренировочного процесса.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Годовое планирование преследует в основном две задачи:

- повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению

с предшествующим годом;

- достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным

соревнованиям сезона.

На этапе начальной подготовки годичный цикл, по сути, представляет собой сплошной подготовительный период. В работе 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 должны дидактически правильно осуществляться обучение основам, техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т.е. планомерно решаться задачи различных сторон подготовки, в конечном счете, обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования.

Начиная с тренировочного этапа подготовки годичный цикл, включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2 лет обучения главное внимание должно уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение технической подготовленности.

Годичный цикл для триатлетов 3-5 года обучения групп спортивной специализации делиться на два крупных макроцикла (продолжительность которых зависит от календаря соревнований). Но в основном первый макроцикл: (ноябрь - январь) – это подготовительный период, где средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Этот период подразделяется на 2 этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общефизической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе большее внимание уделяется развитию специальных физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики. Большое внимание уделяется средствам восстановления и контроля над самочувствием спортсмена.

В первом соревновательном периоде (февраль-начало марта) основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях по акватлону и зимнему триатлону. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности воспитанников, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Далее следует довольно таки короткий переходно – восстановительный период (2-3 недели до конца марта), главная задача – как можно более полное восстановление после соревнований.

Второй макроцикл обычно начинается тренировочным сбором по специальной физической подготовке (СФП). Подготовительный период, который длится до июня – июля (в зависимости от календаря соревнований), характеризуется специальной направленностью подготовки - сочетанием в одном тренировочном занятием двух и или трех видов спорта составляющих триатлон.

Летний соревновательный период отличается не только большой продолжительностью (июль - начало сентября), но и количеством стартов от 5 до 10 соревнований по триатлону.

И наконец, переходный период (конец сентября - октябрь) – основная задача отдых и подготовка опорно-двигательного аппарата к более высоким нагрузкам следующего годичного цикла, рекомендуется переключение на другие виды спортивной деятельности.

Структура годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства характеризуется длинным подготовительным периодом (ноябрь-апрель) и продолжительным соревновательным периодом (май - сентябрь).

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

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

Последний мезоцикл, предсоревновательный, подготовительного периода приходится на апрель месяц и характеризуется комплексной направленностью тренировок. Структура тренировочного дня строится с учетом последовательности видов в триатлоне. Соревновательный период в триатлоне отличается не только большой продолжительностью с обязательным поддержанием спортивной формы в течении всего периода, но также необходимостью концентрации на 1-2х главных соревнованиях года (национальный чемпионат, чемпионат Европы или Мира).

Переходный период – октябрь месяц это 1-2 недели активного отдыха и 2-3 недели легких с использованием игрового метода тренировок. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроится на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

**3.7. Проведение врачебно-педагогического, психологического и медико-биологического контроля.**

Для достижения планируемых выше 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 и медико-биологического контроля.

Врачебно-педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебно-педагогический контроль заключаются 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 важные данные, характеризующие функциональные особенности его организма, степень напряжения при конкретной физической нагрузке, особенности его реакций в том или ином периоде тренировки или на соревновании, а также в период восстановления организма. Обследование спортсмена в кабинете и наблюдение в условиях тренировок и соревнований тесно связаны между собой, дополняя друг друга. Наблюдения за спортсменами в естественных условиях спортивной деятельности могут быть эффективными только в тех случаях, когда им предшествует углубленное обследование спортсмена в кабинете с применением необходимого комплекса клинико-функциональных методов исследования. Эти наблюдения приобретают особую важность, если при обследовании в условиях врачебного кабинета выявлены отклонения в состоянии здоровья спортсмена. Осуществляя врачебно-педагогические наблюдения, врач изучает условия проведения занятий и соревнований; организацию и методику проведения занятий; исследует влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена; определяет функциональное состояние и тренированность спортсмена; решает вопрос о рекомендациях относительно текущего и перспективного планирования тренировок. Изучение условий проведения занятий и соревнований связано с изучением тех факторов внешней среды, которые влияют на организм спортсмена в процессе тренировок и соревнований. К ним относятся метеорологические и температурные факторы, санитарное состояние мест занятий и соревнований, состояние спортивного инвентаря и оборудования и др.

Психологический контроль над состоянием спортсмена включает в себя: определенные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки и проведение специальных психологических тестов.

Контроль 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 команды.

Психологический контроль может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки спортсмена – физической, технической и тактической. Подготовка самого триатлета перед соревнованиями носит чисто психологический характер. Надо преодолеть отрицательные формы предстартового состояния, повысить свою активность, настроить себя к предстоящей борьбе. Тут велика роль тренера. Хорошо зная мастерство и опыт подопечного и присущие ему психологические барьеры, он должен правильно воздействовать на спортсмена, настроив его на предстоящие соревнования. Необходимо стремится к тому, чтобы у спортсмена были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов.

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

*- углубленное медицинское обследование (УМО)* проводится дважды в год, в начале 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 3-4 раза в год в основном после тяжелых тренировочных циклов, учебно-тренировочных сборов и серий контрольных соревнований. Для оценки общей и специальной подготовки измеряется частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи;

*- текущее обследование (ТО)* проводится не только непосредственно в дни больших или контрольных тренировок для получения срочной информации о ходе тренировочного процесса и функционального состояния спортсмена, но и ежедневно (в условиях учебно-тренировочного сбора) для контроля над эффективностью применяемых восстановительных средств. В основном, так же как и на этапном контроле проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи.

Все виды контроля над состоянием спортсмена должны осуществляться постоянно и систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов контроля помогает следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития.

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

**3.8. Воспитательная работа**

Главной задачей воспитательной работы в занятиях с триатлетами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе являет тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных триатлонистов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение во время тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания триатлетов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное осуждение, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, наказание. К последнему, надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности триатлета. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха, коллективное празднование дней рождения, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств как у юного, так и у взрослого спортсмена.

При подготовке спортсмена следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, который включает различные виды воспитания.

Виды воспитания:

Политическое: воспитание патриотизма; верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в триатлоне; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности к товарищам по команде; приобщение к истории и традициям триатлона.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине; требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;

- повышение знаний тренера о коллективе;

- формирование личности спортсмена.

Изучение деятельности юных спортсменов:

-как членов коллектива;

- изучение учебной группы как коллектива;

- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение)

- межличностное отношение в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие ;

- «звезды», «предпочитаемые», «пренебрегающие», «отверженные».

Управление коллективом: изучение тренером личностных свойств спортсмена; изучение состояний коллектива; регулирование отношений в коллективе; изучение общения спортсмена.

Средства, методы, формы воспитательной работы

Во время активного отдыха основные средства: устная и наглядная информация; пе-чать; радио; телевидение; кино; литература; театр; музей, интернет, общие собрания команды

Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение.

Формы организации: совет команды; тренерский совет; совет ветеранов спорта.

Содержание воспитательной работы

- возрождение духовной нравственности граждан России;

- воспитание трудолюбия;

- воспитание преданности Родине;

- воспитание добросовестного отношения к труду.

- стремление к постоянному спортивному совершенствованию.

- формирование высоких нравственных принципов.

- воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.

- поддержание и развитие таких традиций, как прием новичков и проводы ветеранов спорта.

- создание истории коллектива.

Недопустимо в воспитательной работе:

- ограждение спортсменов от созидательной критики;

- низкая профессиональная квалификация тренеров;

- игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний;

- нарушение дисциплины;

- недостаточная требовательность к спортсменам;

- отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу, контроль их работы.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

#### Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов.

Система контроля включает в себя:

-конкретизацию критериев подготовки спортсменов, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «триатлон»

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 2 |

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2-среднее влияние;

1-незначительное влияние.

4.1 Для определения исходного уровня и динамики общей физической и специальной подготовленности триатлетов на этапах спортивной подготовки применяется комплекс контрольных нормативов, выполнение которых дает основание для зачисления и перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки:

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

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

*Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе*

*(этапе спортивной специализации)*

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

*Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования*

*спортивного мастерства*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скорость | Бег 60 м ( не более 8,2 с) | Бег 60 м ( не более 9,4 с) |
| Выносливость | Плавание 500 м  ( не более 6 мин 30 с) | Плавание 500 м  ( не более 7 мин) |
| Бег 3000 м  ( не более 10 мин 30 с) | Бег 1000 м  ( не более 5 мин) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад ( ширина хвата не более 65 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад ( ширина хвата не более 60 см) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  ( не менее 180 см) | Прыжок в длину с места  ( не менее 160 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа на полу ( не менее 12 раз) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Бойко А. Ф. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокого класса. М.: Физкультура и спорт,2001.120с.
2. Валик Б. Ф. Тренерам юных легкоатлетов. М.: Физкультура и спорт, 1970. 263 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1970. 263 с.

4. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М.: Физкультура и спорт, 1976. 270 с.

5. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. Киев: Здоровье, 1976. 95 с.

6. Дедковский С.М. Скорость или выносливость. М.: Физкультура и спорт, 1973. 208 с.

7. Захаров А. А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / - М: Советский спорт, 2005 -160

8. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. Киев: Здоровье, 2009. 144 с.

9. Ивочкин В.В., Травин Т.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н.,/ Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-спортивных школ, специализированных детско-спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 108 с.

10. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В./ Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-спортивных школ, специализированных детско-спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008.-216 с.

11.Каунсилмен Д. Наука о плавании: Пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 2011. 429 с.

12.Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. М.: Физкультура и спорт, 2012. 335 с.

13.Лучискенс Т. В., Христофоров А. Н.Триатлон (Плавание – Велосипед - Бег): программа для СДЮСШ и ШВСМ. – Красноярск, 2007.— 36 с.

1. Максименко Г.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов. Киев: Здоровье,2007. 143 с.

15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 2010- 543 с.

1. Никитушкин В. Г. — Современная подготовка юных спортсменов. Глава №3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами. // Современная подготовка юных спортсменов. - 2010.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 2012. 260 с.
3. Платонов В.Н., Фесенко С.Л. Сильнейшие пловцы мира /Методика спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 2010. 304 с.
4. Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализации тренировочного процесса /Под ред. Е.А. Успенской. Ленинград: "Б.и.", 2003. 101 с.
5. Трогш. Б. Тесты в спортивной практике М.: Физкультура и спорт, 1966. 238 с.
6. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина. Руководство для врачей. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 2009- 560 с.
7. Федоров Л.А. Педагогический контроль в системе подготовки спортсменов //Сб. науч. тр. Ленинград: "Б.и.", 2009. 149 с.
8. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 2001. 224 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.posetech.com/> Техника Бега от Николая Романова

2. http://www.osdusshor.ru/ Детский спорт в Тюмени - ГАУ ДОД ТО ОСДЮСШОР

3. <http://shosser.ru/articles> Статьи Велоспорт

4. <http://swimming.hut.ru/index.html> КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПЛАВАНИЯ

5. <http://www.fizkulturaisport.ru/> Теория и методика физического воспитания и спорта

6. <http://www.ns-sport.ru/stati.html> – спортивный обозреватель.

7. <http://gendocs.ru/?sendmessage=1> Онлайн документы, учебные материалы.

8. <http://www.fskzvezda.ru/programma_plavanie> ФСК Звезда - плавание программа.

9. <http://podhod.nm.ru/modern.html> Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте.

10. <http://tst.sportedu.ru/> Технология спортивной тренировки

11. http://www.nauka-shop.com/mod/shop/productID/50588/ Научные работы, десертации.

12. <http://www.sportmedicine.ru/> Спортивная медицина - информационный интернет-портал

13. <http://www.gokarting.ru/articles/93/> Психологическая подготовка

14. http://www.sportspravka.com/ Информационный портал «Спортивная справка».

15. <http://www.cyclosport.ru/> Быстрее, Выше, Сильнее!