

Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»  
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

ПРИКАЗ

«29» августа 2024 г.

№ 651-од

**Об утверждении и реализации  
дополнительных образовательных  
программ спортивной подготовки  
по видам спорта АУ «Югорский колледж-  
интернат олимпийского резерва»**

В соответствии Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и порядком разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), в соответствии приказа АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10 февраля 2023 года №124-од «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по видам спорта, **приказываю:**

1. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» № 449-од от 26.05.2023г. «Об утверждении и реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» признать утратившим силу.

2. Утвердить дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, реализуемые в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», по следующим видам спорта: баскетбол, биатлон, бокс, водное поло, волейбол, дзюдо, лыжные гонки, плавание, самбо, сноуборд, спортивная борьба (вольная борьба), теннис, триатлон, тхэквондо, тяжелая атлетика, футбол (мини-футбол (футзал).

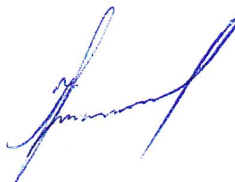
3. Приступить к реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта с 01 сентября 2024 года.

4. Тренерам-преподавателям АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществлять учебно-тренировочный процесс в соответствии с содержанием дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных настоящим приказом.

5. Инструкторам-методистам осуществлять контроль учебно-тренировочного процесса согласно, дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по курируемым видам спорта; совместно с тренерами-преподавателями подготовить расписание, журналы учета работы учебно-тренировочной группы, индивидуальные планы спортивной подготовки, календарные планы спортивных и учебно-тренировочных мероприятий.

6. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя начальника управления - начальника отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта Р.В. Фатееву.

Врио директора



К.А. Васильев

Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»  
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

Рассмотрено  
на заседании педагогического  
совета  
АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждено  
приказом  
АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «триатлон»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 № 862*

*в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 906*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	3 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года и более
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более

## Разработчики

Инструктор-методист отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Никитинская Анна Олеговна

Заместитель начальник управления спортивной подготовки, начальник отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Фатеева Римма Валентиновна

Тренер-преподаватель АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Абдуллин Альберт Рашитович

**Рецензент**

ФИО

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	9
2.2. Годовой учебно-тренировочный план	14
2.3. Календарный план воспитательной работы	16
2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.5. Планы инструкторской и судейской практики	21
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III. Система контроля	26
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	30
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	75
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	76
6.1. Материально-технические условия	76
6.2. Кадровые условия	77
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	79
ПРИЛОЖЕНИЯ	81

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вид спорта «триатлон» – комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное многоборье, состоящее из сегментов, исходя из специфики каждой спортивной дисциплины.

Настоящий взлет триатлона произошел в 1978 году на Гавайях, когда Джон и Джуди Коллинз, участники первой гонки в Сан-Диего, организовали первый Ironman. Это событие стало ключевым в формировании триатлона как мирового вида спорта. Участникам предстояло плыть почти 4 километра, проехать на велосипеде более 185 километров и пробежать марафон. Этот экстремальный Ironman сразу завоевал популярность и стал отправной точкой для многих современных триатлонов.

Триатлон был включен в программу Олимпийских игр в 2000 году в Сиднее. В коротком списке олимпийских чемпионов по триатлону российских фамилий пока нет. Триатлон — это 1500 м вплавь, велосипедный заезд на 40 км и 10 км по стадиону бегом. Перерывов между дисциплинами не предусмотрено – поэтому триатлон считается одним из самых, если не самым суровым видом спорта в мире.

Федерация триатлона России была основана в 1992 году и с тех пор играет важную роль в развитии и популяризации этого вида спорта в стране. Благодаря активной деятельности Федерации, российские триатлонисты получили возможность участвовать в международных соревнованиях и представлять Россию на мировой арене.

В сентябре 2023 года была зарегистрирована Региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация триатлона Ханты-Мансийского автономного округ – Югры», благодаря группе энтузиастов: сенатора Эдуарда Исакова и Шамиля Мангутова. Югра уже вырастила чемпионов Европы и России по триатлону. Это спортсмены-пловцы Екатерина Шабалина из Советского, Диана Исакова проходила обучение в автономном профессиональном образовательном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа-Югры "Югорский колледж-интернат олимпийского резерва" и Богдан Коваленко из Лангепаса. После завершения обучения в спортивных учреждениях региона ребята переехали учиться в Москву, Санкт-Петербург и перешли в триатлон.

### **Характеристика вида спорта «триатлон», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности**

Триатлон (030 000 5 6 1 1 Я) входит во Всероссийский реестр видов спорта, содержит следующие спортивные дисциплины:

триатлон	030 001 1 6 1 1 Я
триатлон - спринт	030 002 1 8 1 1 Я
триатлон - эстафета (3 чел.)	030 003 1 8 1 1 Я
триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)	030 004 1 6 1 1 Я

триатлон - длинная дистанция (велогонка 100-200 км)	030 005 1 8 1 1 Л
триатлон - средняя дистанция (велогонка 80-90 км)	030 014 1 8 1 1 Л
триатлон - кросс	030 012 1 8 1 1 Я
триатлон - зимний	030 006 3 8 1 1 Я
триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)	030 007 3 8 1 1 Я
дуатлон	030 008 1 8 1 1 Я
дуатлон - спринт	030 009 1 8 1 1 Я
дуатлон - кросс	030 013 1 8 1 1 Я
дуатлон - эстафета (3 чел.)	030 010 1 8 1 1 Я
акватлон	030 011 1 8 1 1 Я

### Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «триатлон»

Содержание спортивных дисциплин (Таблица №1) в триатлоне варьируется от спринтерских дистанций (плавание 750 м + велогонка 20 км + бег 5 км) до длинных (плавание 3 км + велогонка 80 км + бег 20 км). Такое сочетание классических и общедоступных видов спорта, требующих всесторонней физической подготовленности, и большое разнообразие дистанций и смежных дисциплин, вывели триатлон на первые позиции по популярности в мире.

**Таблица №1**

**Содержание спортивных дисциплин**

Спортивные дисциплины	Составляющие спортивной дисциплины	Длина составляющих спортивной дисциплины (км)
Триатлон	Плавание + велогонка + бег	1,5+40+10
Триатлон - спринт	Плавание + велогонка + бег	0,15+4+1 0,25+6,5+1,7 0,3+8+2 0,5+13+3,5 0,75+20+5
Триатлон - эстафета (3 чел.)	Плавание + велогонка + бег	Для одного спортсмена (этапа эстафеты) 0,3+8+2
Триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)	Плавание + велогонка + бег	Для одного спортсмена (этапа эстафеты) 0,25+5+1,5
Триатлон - длинная дистанция (велогонка 100-200 км)	Плавание + велогонка + бег	3,8+180+42,2

Триатлон - средняя дистанция (велогонка 80-90 км)	Плавание + велогонка + бег	1,9+90+21,1
Триатлон - кросс	Плавание + велогонка на горном велосипеде + кросс	0,2+5+1,5 0,5+10+3 1+20+6 1,5+30+10
Триатлон - зимний	Кросс + велогонка + лыжная гонка	2+3+3 3,5+6+5 4+6+6 5+10+10 7+12+10 8+12+12
Триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)	Кросс + велогонка + лыжная гонка	Для одного спортсмена (этапа эстафеты) 2+3+3
Триатлон - лыжная гонка - эстафета - смешанная (2 человека x 2 дистанции)	Кросс + велогонка + лыжная гонка	Для одного спортсмена (этапа эстафеты) 1+2+2
Дуатлон	Бег + велогонка + бег	7+30+3,5 10+40+5
Дуатлон - спринт	Бег + велогонка + бег	1+5+1 2+8+1 5+20+2,5
Дуатлон - кросс	Кросс + велогонка на горном велосипеде + кросс	1,5+5+0,8 3+10+1,5 4+12+2 6+20+3 8+25+4
Дуатлон - эстафета (3 чел.)	Бег + велогонка + бег	Для одного спортсмена (этапа эстафеты) 1+5+1
Дуатлон - лыжная гонка	Кросс + лыжная гонка или кросс + лыжная гонка + кросс + лыжная гонка	1+2 6+9 1+2+1+2 2+3+2+3 3+5+3+5 6+9+6+9
Акватлон	Бег + плавание + бег	0,5+0,2+0,5 0,75+0,25+0,75 1,5+0,4+1,5 1,25+0,5+1,25 2,5+1+2,5 5+2+5
	Плавание + бег	0,2+1 0,25+1,5 0,4+3 0,5+2,5 1+5 2+10



По триатлону в мире ежегодно проводятся такие соревнования, как Чемпионат и Первенство Европы, Чемпионат и Первенство мира, этапы Кубка мира.

Соревнования по виду спорта «триатлон» проводятся в соответствии с настоящими Правилами, Правилами Международного союза триатлона (ITU), положениями и регламентами их проведения.

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вида спорта «триатлон» в автономном профессиональном образовательном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа-Югры "Югорский колледж-интернат олимпийского резерва" (далее – АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденным приказом Минспорта России 02.11.2022 г. № 906 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов обучающихся АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (далее – спортсменов) на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки соответствуют положению о комплектовании АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная наполняемость количеством лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки соответствует Приложению №1 ФССП по триатлону и представлены в таблице № 2.

В таблице № 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе спортсменов с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Максимальная наполняемость групп (человек) регламентируется приказом Министерства спорта Российской Федерации №634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

**Таблица № 2**

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 года	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года и более	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более	15	1

Объем Программы указан в таблице №3.

**Таблица № 3**

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	18	936
Этап совершенствования спортивного мастерства	24	1248
Этап высшего спортивного мастерства	32	1664

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- Учебно-тренировочные занятия – это вид занятий, где спортсмены приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является учебно-тренировочным процессом. Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

- Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы) проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочные сборы) определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочные сборы).

Виды учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочные сборы) и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 4.

Таблица №4

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

• Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Различают несколько видов спортивных соревнований, а именно:

– Контрольные соревнования, в данных соревнованиях выявляются возможности спортсменов, уровень подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

– Отборочные соревнования, по итогам отборочных соревнований отбираются участники главных соревнований, и таким образом комплектуется команда. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами становится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеется на успешное выступление в основных соревнованиях.

– Основные соревнования, целью таких соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивно подготовки.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «триатлон» указан в таблице №5.

**Таблица № 5**

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	10	12	12
Отборочные	4	4	4
Основные	3	4	6

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц,

проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «триатлон»;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. В соответствии ФССП по виду спорта в часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (таблица №6).

**Таблица № 6**

### Годовой учебно-тренировочный план в соответствии ФССП по виду спорта «триатлон»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах		
		18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
	<i>Общее количество часов в год</i>	936	1248	1664
1	Общая физическая подготовка (%)	10-15	8-12	8-12
2	Специальная физическая подготовка (%)	48-59	47-61	47-62
3	Спортивные соревнования (%)	5-6	6-7	7-9
4	Техническая подготовка (%)	18-24	15-20	11-15
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	3-5	4-6

Учебно-тренировочный процесс в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» ведется согласно годовым учебно-тренировочным планам, указанным в таблицах №7, №8, №9 (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).



Таблица № 7

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (углубленной специализации) свыше 3-х лет
1	Общая физическая подготовка	135
2	Специальная физическая подготовка	480
3	Спортивные соревнования	52
4	Техническая подготовка	171
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	<b>51</b>
	тактическая подготовка	20
	теоретическая подготовка	20
	психологическая подготовка	11
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них:</i>	<b>13</b>
	Инструкторская практика	6
	Судейская практика	7
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	<b>34</b>
	Медицинские, медико-биологические	2
	Восстановительные мероприятия	22
	Тестирование и контроль	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>936</b>

Таблица № 8

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования  
спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка	120
2	Специальная физическая подготовка	543
3	Спортивные соревнования	70
4	Техническая подготовка	180
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	<b>64</b>
	тактическая подготовка	12
	теоретическая подготовка	40
	психологическая подготовка	12
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них:</i>	<b>19</b>
	Инструкторская практика	9
	Судейская практика	10
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	<b>44</b>

	Медицинские, медико-биологические	4
	Восстановительные мероприятия	30
	Тестирование и контроль	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>1040</b>

**Таблица № 9**

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка	120
2	Специальная физическая подготовка	743
3	Спортивные соревнования	120
4	Техническая подготовка	170
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	<b>102</b>
	тактическая подготовка	12
	теоретическая подготовка	65
	психологическая подготовка	25
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них:</i>	<b>25</b>
	Инструкторская практика	12
	Судейская практика	13
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	<b>72</b>
	Медицинские, медико-биологические	8
	Восстановительные мероприятия	52
	Тестирование и контроль	12
	<b>ИТОГО</b>	<b>1352</b>

**2.3. Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у спортсменов.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 10.

**Таблица № 10**

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - Практическое и теоретическое	В течение года

		<p>изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований, в том числе ВФСК «ГТО», в качестве помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> <p>Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов.</p>	
2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- Формирование навыков наставничества;</li> <li>- Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- Формирование склонностей к педагогической работе;</li> </ul> <p>Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий.</p>	В течение года
3	Профориентационная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;</li> <li>- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Ханты-Мансийска и округа.</li> </ul>	В течение года
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий,</li> </ul>	В течение года

		<p>ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта, например, беседы, открытые уроки, мастер-классы, викторины о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.;</li> <li>- информированность о месте занятий – изучение инструктажей по технике безопасности;</li> <li>- участие в мероприятиях по антидопингу.</li> </ul>	
2	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бесед, встреч, диспутов, круглых столов, других мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;</li> <li>- Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.</li> </ul>	В течение года
2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),</li> </ul>	В течение года

		<p>награждения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска;</li> <li>- всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)</li> </ul>	
		<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;</li> <li>- тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.</li> </ul>	
		- Участие в мероприятии спортивная премия «Спортсмен года АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», «Спортивная Элита»	Апрель
<b>Развитие творческого мышления</b>			
1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Проведение учебно-тренировочных занятий, семинаров, мастер-классов, дискуссий, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов;</li> <li>- Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- Правомерное поведение зрителей;</li> <li>- Расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течение года
		<p>Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.</p> <p>Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.</p>	

#### **2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)**

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице № 11.

**Таблица № 11**

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: -«Виды нарушений антидопинговых правил»; -«Проверка лекарственных средств»; -«Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток – январь
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - «Проверка лекарственных средств»; - «Процедура допинг контроля»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>

Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - «Проверка лекарственных средств»; - «Процедура допинг контроля»; - «Подача запроса на ТИ»; - «Система АДАМС»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

## **2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)**

Одной из задач отделения триатлона является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по триатлону.

Судейскую подготовку необходимо начинать с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача занятий – подготовка судей по триатлону различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей или других группах. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену избежать досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях.

Инструктор (спортсмен) должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские

занятия наиболее эффективны, когда спортсмены, имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице №12.

**Таблица № 12**

**Планы инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение подготовки, и оформление мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями	В течение года
3	Судейство спортивно - массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно - массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики	Проведение подготовительной (разминочной),	В течение года



	проведения учебно-тренировочных занятий	основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями	В течение года
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера-преподавателя	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

План медицинских и медико-биологических мероприятий указан в таблице №13.

**Таблица № 13**

**План медицинских и медико-биологических мероприятий**

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
4.	Медицинское обеспечение учебно-тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
5.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей, специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
6.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.

7.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
8.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами-преподавателями и спортсменами.
9.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. С целью освоения Программы необходимо выполнить следующие задачи:

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

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

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучить, знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией спортсменов, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия спортсменов в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Оценка результатов освоения Программы оформляется протоколом аттестации (таблица №14) и утверждается приказом директора АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

**Таблица № 14**

ПРОТОКОЛ						
промежуточной аттестации по виду спорта _____						
за учебный год 20__-20__						
ФИО	Контрольные упражнения		результатов участия в спортивных соревнованиях	Квалификация	Медицинский контроль	Заключение аттестационной комиссии
	ОФП+СФП	теория				
						<i>Аттестован Условно аттестован Не аттестован</i>

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

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

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

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, начиная с третьего года (таблица №15);

**Таблица № 15**

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной  
специализации) по виду спорта «триатлон»**

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

показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;

и для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства: «кандидат в мастера спорта».

3.4.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (таблица №16);

**Таблица № 16**

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «триатлон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (ССМ)	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			24	10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			4.30	4.50
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не менее	
			65	60

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;  
показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства: «мастер спорта России».

3.4.3. На этапе высшего спортивного мастерства:  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (таблица №17);

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду  
спорта «триатлон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы (ВСМ)	
			Муж.	Жен.
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.4	7.4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			31	11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			3.55	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не менее	
			65	60

показывать результаты, соответствующие требованиям ФССП;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

#### IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (виды подготовки соответствуют федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта) представлены в таблицах №18, №19, №20.

##### ***Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)(УТЭ)***

Основной задачей подготовки триатлетов 3-го, 4-го и 5-го годов обучения учебно-тренировочного этапа является совершенствование техники в трёх видах триатлона (плавание, бег и велосипедный спорт). Многообразие различной по характеру и степени воздействия на организм обучающихся спортивной деятельности требует тщательного построения учебно-тренировочного процесса, распределение тренировочной нагрузки в дневных и недельных циклах. Увеличивается тренировочная нагрузка по специальной физической подготовке: плавание, бег и велосипедный спорт.

В этот период осуществляется углублённая специализация по всему комплексу, при планировании учебно-тренировочного процесса предусматриваются периоды и этапы годового цикла, на каждом из которых решаются конкретные задачи. Более целенаправленным становится принцип концентрации (усилия) тренировочных нагрузок по одному виду комплекса и некоторое снижение по другим. Чередование концентрированных и поддерживающих нагрузок может применяться в различном сочетании по плаванию, бегу и велоспорту.

**Таблица № 18**

##### **Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)**

№ п/п	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (Приложение №1).
2	Общая физическая подготовка	<p><u>Упражнения для рук и плечевого пояса:</u> сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.</p> <p><u>Упражнения для мышц шеи:</u> наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.</p> <p><u>Упражнения для туловища:</u> упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</p> <p><u>Упражнения для ног:</u> различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p>



		<p><u>Упражнения с сопротивлением:</u> упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.</p> <p><u>Упражнения с короткой и длинной скакалкой:</u> прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.</p> <p><u>Элементы акробатики:</u> кувырки (вперед, назад группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).</p> <p><u>Подвижные игры и эстафеты:</u> игры с мячом; игры с бегом; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, прыжками и бегом в перечисленных элементах;</p> <p><u>Гимнастические упражнения:</u> упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина).</p> <p><u>Спортивные игры:</u> баскетбол, футбол, волейбол.</p>
3	Специальная физическая подготовка	<p><b>СФП</b></p> <p><u>Упражнения для развития быстроты:</u> повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).</p> <p><u>Упражнения для развития силы:</u> Приседание с отягощением (набивные мячи весом до 1 кг) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).</p> <p><b>Плавательная подготовка</b></p> <p>Совершенствование техники плавания кролем на груди, развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости.</p> <p><u>Кроль на груди:</u></p> <p>Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедер), а так же с доской в руках.</p>

Ныряние в длину на 10-12м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

И.п. – стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

*Плавание кролем с помощью движений ногами* и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

*Плавание с помощью движений руками кролем* и поплавком между бедрами.

То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

*Плавание кролем с помощью движений руками* (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание – коснуться пальцами поплавка или ягодиц). То же, но с лопаточками.

*Плавание кролем с «подменой».* Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

*Плавание кролем на «сцепление».* Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой, пловец плавно переворачивается через грудь на другой бок.

*Плавание кролем с высоко поднятой головой* (подбородок на поверхности воды).

То же, но с движениями ног дельфином.

*Плавание кролем с «обгоном».* Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой рукой и т.д.

*Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином* и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

*Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.*

*Плавание кролем на груди с заданным темпом и скоростью постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.*

*Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.*

*Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.*

*Плавание кролем на груди с различной координацией движений – шести-, четырех-, и двухударной.*

*Плавание кролем на груди в усложненных условиях:* кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

*Плавание кролем на груди в облегченных условиях:* на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

#### **Велосипедная подготовка**

При педалировании ноги выполняют основную работу, мышцы рук и туловища несут при этом статическую нагрузку.

При подготовке на велосипедном этапе триатлона применяются следующие специальные упражнения:

а) подводящие для освоения техники передвижения на велосипеде, такие как «самокат», «сюрплясс», езда «восьмеркой». Преодоление препятствий: прыжком либо поочередно передним и задним колесом, безопасное падение на бок, съезд с бордюра прыжком и т. д., а также упражнения из других видов спорта, обеспечивающие наибольший положительный перенос (бег кроссовый по сложнорельефным трассам, конькобежный и горнолыжный спорт);

б) подготовительные для развития физических качеств применительно к велогонкам – имитационного характера, избирательного воздействия на те мышечные группы, которые непосредственно участвуют в педалировании (мышцы бедер и ягодиц, икроножные мышцы), а также работа на велостанках;

3) основного вида: передвижения на велосипеде в различных вариантах и условиях (например, трассы с различным покрытием и рельефом, спуски, подъемы). Повороты и торможения, упражнения в движении, игровые задания («не коснись ногой земли», перебрасывание предмета от спортсмена к спортсмену сидя на велосипеде, проезд под планкой, «кто дальше прыгнет с хода», велоакробатика).

#### **Беговая подготовка**

*Обучение эффективной технике бега:* используется бег на коротких отрезках от 30 м до 200 м с переменной скоростью, при этом необходимо обучить спортсменов концентрировать свое внимание на активном «снятии» стопы с опоры и на

поддержании оптимальной частоты шагов (не менее 180 шагов/мин). Изменение скорости бега должно достигаться только за счет управления равновесием веса тела на опоре, без изменения частоты движений и без дополнительных мышечных усилий со стороны спортсмена. Длина беговых отрезков увеличивается постепенно, по мере роста уровня технического мастерства и физической подготовленности спортсменов.

Совершенствование техники бега и развитие общей выносливости: может применяться непрерывный бег на дистанциях. Важнейшим условием является поддержание частоты не менее 180 шагов/мин на протяжении всей дистанции.

Развитие координации, быстроты и укрепление ОДА: применяются различные легкоатлетические упражнения и прыжки на отрезках 15-20 м, которые могут выполняться на стадионе, в спортивном зале или манеже. В сухую погоду предпочтение следует отдавать занятиям на свежем воздухе на дорожках с парковым, грунтовым или травяным покрытием. Не рекомендуется делать прыжковые и легкоатлетические упражнения на дорожках с бетонным покрытием или тротуарной плиткой.

Средства развития скоростных способностей:

бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной;

бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м);

бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м);

семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м);

бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м);

бег прыжковыми шагами (30-60 м);

движения руками (подобно движениям во время бега);

выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Переход от стартового разбега к бегу по дистанции:

бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз);

наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз);

переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз);

наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов;

переменный бег;

бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические рекомендации: вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению

		<p>переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.</p> <p><u>Комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера:</u></p> <p>бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте) 3-5 раз по 3-4 с. «Быстро», «еще быстрее», «очень быстро», «как можно быстрее». <i>Методические рекомендации:</i> следить, чтобы обучающиеся не приседали, не опускали голову, не делали судорожных движений;</p> <p>быстрые движения руками на месте, как в беге 3-5 раз по 3-4 с;</p> <p>бег на месте без упора с максимальной частотой 2-3 раза по 4-5 с. <i>Методические рекомендации:</i> движение не должно переходить в судорожное топтание. Внимание на ритм;</p> <p>бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам 2 по 10 м, 3-4 серии. Отдых между пробежками 2 мин, между сериями – 3-4 мин. <i>Методические рекомендации:</i> следить за осанкой, работой рук, постановкой ноги на грунт;</p> <p>бег с максимальной частотой через набивные мячи 12-15 мячей по 6-8 раз. Паузы отдыха 1,5-2 мин. Не отклоняться назад;</p> <p>продвижение вперед с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой 3 раза по 10-15 м. Паузы отдыха – 1,5-2 мин. После окончания упражнения переходить в свободный бег 10-15 м;</p> <p>подвижные игры типа «День и ночь» 12-13 повторений. Сигнал дается при различных исходных положениях: стоя лицом, спиной друг к другу; лежа, выполняя прыжки и т.д.;</p> <p>бег по лестнице с максимальной частотой 4-6 раз по 20-30 ступенек, отдых 2-3 мин. Не делать судорожных движений;</p> <p>повторное пробегание 8-10 м с ходу на максимальной скорости через 30 м легкого бега (2-3 раза по 8-10 м), 2-3 серии, между сериями отдых 3 мин. <i>Методические рекомендации:</i> не сжимать челюсти, не сжимать пальцы в кулак;</p> <p>включение в бег на максимальной скорости по сигналу;</p> <p>быстрый бег 5-6 м, затем бег трусцой, 3-4 повторения;</p> <p>разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Пауза отдыха между пробежками 3 мин. <i>Методические рекомендации:</i> не терять контроль в беге и во время передачи эстафетной палочки.</p> <p><u>Для развития специальной выносливости</u> применяется повторный и переменный бег на средних и длинных отрезках, пробегаемых со скоростью ниже соревновательной. При этом постепенно, к началу соревновательного периода скорость бега возрастает, включаются более короткие отрезки, пробегаемые с соревновательной и выше скоростью. Типичными могут быть следующие серии: 8-10x300 м; 5-7x400 м; 3-5x800 м; 2-3x1000 м. Интервалы используются для медленного бега или ходьбы.</p>
4	Техническая подготовка	<p><b>Плавательная подготовка</b></p> <p><u>Подготовка к упражнениям в воде:</u> используются подводные упражнения на суше: всевозможные махи</p>

прямыми руками, имитационные плавательные движения, приседания, наклоны туловища и т.п.

Обучение правильному дыханию в воде: используется плавание на ногах с доской (вдох вперед, выдох в воду), на ногах на боку одна рука впереди (вдох в сторону), плавание на одной руке, плавание с задержкой дыхания.

*В содержание занятий входит:*

плавание всеми способами;  
разнообразные упражнения, с различным положением рук;  
плавание с помощью одних ног или рук, с дыханием на 3, 5, 7 гребков;

использование дистанции до 300 м кролем;

плавание баттерфляем (дельфином) и брассом используется на отрезках не более 50 м;

плавание на одной руке;

плавание с поднятой головой;

комплексы упражнений на «опорный гребок» из арсенала синхронного плавания и водного поло;

плавание в полной координации коротких, средних и длинных отрезков;

плавание с дополнительными сопротивлениями (тормоза, буксировка партнера);

плавание с дополнительными отягощениями;

плавание с растягиванием резинового амортизатора;  
плавание в лопатках;

плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам);

плавание в ластах с минимальным количеством гребков;

командное плавание на дальность с минимальным количеством гребков;

интервальное плавание отрезками сериями;

контрольное плавание отрезков;

эстафетное плавание.

Старт с тумбочки и из воды:

Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками – постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.

То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди.

Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной

остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

Стартовый прыжок с акцентом на : а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.

Прохождение отрезка 15м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца 15 метровом створе).

Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

Повороты:

акробатические упражнения на суше;

многоскоки на одной и двумя ногах;

запрыгивания на высокие препятствия;

учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами);

выполнение поворота в обе стороны;

два вращения с постановкой ног на стенку;

выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна;

вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду);

проплывание на время 15-ти метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5м до поворотной стенки намечается створ;

*Методические рекомендации:* наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

**Велосипедная подготовка**

При движении по прямой обучающиеся должны научиться поддерживать оптимальную частоту педалирования 85-95 об./мин на «легких» передачах.

При обучении езде стоя можно использовать более «тяжелые» передачи, при этом частота движений может снижаться до 50-60 об./мин.

В содержание занятий входят:

езда стоя по прямой с кратковременной остановкой в заданном месте;

«отрыв» переднего колеса велосипеда от земли рывком руля вверх;

преодоление препятствий различной высоты (3-10 см);

упражнения в парах на прямой;

движение «змейкой»;

техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика;

техника езды в «уступе»;

техника смены в командной гонке;

техника смены при езде в колонну по два (в разные стороны, в одну сторону);

техника преодоления подъемов и спусков;

техника преодоления препятствий (объезд препятствия,

		<p>переезд через препятствие, преодоление препятствия прыжком).</p> <p><b>Беговая подготовка</b></p> <p><u>Техника высокого старта и стартового ускорения:</u>      выполнение команды «На старт!»;      выполнение команды «Внимание!»;      начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз);      начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз);      начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).</p> <p><i>Методические рекомендации:</i> начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда обучающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Необходимо следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон как можно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.</p> <p><u>Техника бега на повороте:</u>      бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 4-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной;      бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности;      бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью;      бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью;      бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.</p> <p><i>Методические рекомендации:</i> бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса. При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности обучающихся (3-8 раз).</p>
5	Тактическая подготовка	<p>Спортивная тактика – искусство ведения соревнования. Ее главная задача – целесообразное использование сил и возможностей для достижения наивысшего спортивного результата.</p> <p>Подготовка заключается в вооружении спортсмена знаниями, умениями и навыками ведения спортивной борьбы. Она направлена на решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) разработку тактики спортивных соревнований;</li> <li>б) умение правильно распределять свои силы;</li> <li>в) совершенствование приемов борьбы с соперником в ходе</li> </ul>



соревнований и при непосредственном контакте с ним;

г) совершенствование приемов решения тактико-технических задач в различных условиях соревнований, скольжения и рельефа местности.

Для тактически грамотного распределения сил на дистанции следует учиться чувствовать *темп* и контролировать его. Не следует начинать слишком быстро для себя только потому, что соперник берет высокий темп. Если для спортсмена характерна высокая выносливость, он может задать высокий темп, рассчитывая, что более быстрые спортсмены с худшей выносливостью поддержат предложенный им темп и не удержат его до финиша.

Спортсмен должен внимательно изучать и стараться узнать как можно больше о сильных и слабых сторонах соперников, учитывать их опыт, использовать полученную информацию о соперниках для того, чтобы либо воспользоваться слабостью своего соперника, навязав ему свой темп, либо избежать предложенного им темпа, выгодного для него.

#### Особенности тактики лидирования:

1. *«Истощение соперников»* – высокий темп движения позволяет избавиться от них, а затем практически без конкуренции продолжать путь к финишу. Препятствием к победе могут стать спортсмены, хорошо подготовленные и способные выдержать предложенный им темп, которые на протяжении всей дистанции не будут значительно отставать, поскольку используют также экономичную технику. В данной ситуации может быть применен такой вариант решения тактической задачи: не ставить цель оторваться от соперников, которые могут быть очень сильны, в начале дистанции, а взять достаточно высокий темп, используя последний отрезок дистанции для нагнетания напряжения.

2. *«Темповики»* – спортсмены, тактика которых состоит в том, чтобы убежать за счет высокого темпа. Возможно наличие спортсменов, не обладающих хорошими финишными данными и вынужденных лидировать, так как им трудно будет ускориться в случае неожиданного рывка соперников. Такие спортсмены должны очень напряженно работать на дистанции, поддерживая высокий темп бега, чтобы истощить соперников и не дать им возможности создать преимущество в начале или середине дистанции, или ускориться в конце дистанции.

3. *Тактика «выжидания»* эффективна для борьбы с «темповиками». Бегуны, обладающие высокими скоростными и финишными данными, могут занимать позицию за тем, кто лидирует и задает темп; тогда весь ветер он примет на себя, в то время как те, кто за его спиной, сохраняют силу для финишного ускорения, когда лидер устанет. В таких условиях нужно сохранить силы для довольно длинного ускорения, что, возможно, ослабит лидеров, а у них уже не останется сил для заключительного финишного рывка.

Использовать эту тактику можно в случае достаточно высокого уровня подготовленности спортсмена. Если

спортсмен уверен, что хорошо подготовлен и его будет трудно опередить, то не следует афишировать эту информацию. Такому спортсмену рекомендуется держаться немного позади от лидирующей группы и выходить вперед только тогда, когда лидеры определятся, а некоторые из них отстанут, не выдержав темпа и рывков.

4. *«Коробочка».* Для временной нейтрализации возможного лидера гонки эффективен тактический прием «коробочка» – окружить его спортсменами своей команды или спортсменами, действующими согласно тому же тактическому плану, и навязывать свой темп движения, дав возможность лидерам своих команд беспрепятственно занять нужную позицию.

При участии в соревновании незнакомых спортсменов или спортсменов, информация о которых отсутствует, либо ее очень мало, нужно руководствоваться следующими указаниями:

- спортсменам, не претендующим на призовые места, необходимо проверить возможности этих соперников, применив ускорение или затяжной спурт (когда кто-то из бегунов начинает ускорение, другие бросаются за ним следом). Исключение составляют соревнования со слабым составом участников;

- некоторые бегуны постоянно меняют темп бега, а потому за ними следует внимательно наблюдать, так как если у спортсмена не слишком хорошо развито чувство темпа, то его могут втянуть в серию спринтерских рывков на дистанции, заставив преждевременно растратить силы.

*Смена экипировки и инвентаря в транзитной зоне:*

предварительная подготовка инвентаря и экипировки (раскладка экипировки, расстановка инвентаря, согревание и сохранение тепла обуви);

выполнять такие приемы, как переобувание и быстрый старт от транзитной зоны, смена инвентаря, переходы с педалирования к бегу, с бега к педалированию.

*Финиширование:*

изучить своих соперников, то, кто из них способен выполнить быстрый рывок и убежать (уехать);

методом проб определить наиболее подходящее расстояние, с которого в соответствии с возможностями спортсмена ему следует начинать финишное ускорение;

обходить соперников желательно перед поворотами, перед препятствиями, трудными участками, тропинками, на поворотах в крайних случаях, когда прием отработан и нет другой возможности;

по возможности удерживать ровный и экономичный темп по дистанции (у спортсмена, который предпринимает спринтерские ускорения на середине дистанции, может не хватить сил для финишного ускорения);

опробовать, какой по длине отрезок для спортсмена оптимален при выполнении финишного ускорения. Некоторые бегуны быстро набирают скорость, другие – постепенно.

		<p>Если спортсмен может ускориться быстро, то перед тем как начать финишное ускорение, можно находиться в группе лидеров или самому лидировать; в противном случае нужно остаться немного позади лидеров для того, чтобы сохранить расстояние, набрать скорость и обойти их.</p> <p>Очень немногие важные соревнования спортсмен выигрывает с первой позиции, а значит, разумнее оставаться сзади, если темп достаточно высок. Не следует начинать своего рывка слишком рано, но и нельзя упустить момент.</p>
6	Психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности);</li> <li>- самовнушение;</li> <li>- контроль предстартового состояния;</li> <li>- ведение дневника тренировок;</li> <li>- совершенствование точных временных параметров технических приемов сочетать с нагрузками различной интенсивности;</li> <li>- воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);</li> <li>- ясное осознание целей и задач, стоящих перед обучающимся, в активном и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;</li> <li>- преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;</li> <li>- развитие уверенности в своих действиях, четкого представления о возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;</li> <li>- усиление способности к проявлению волевых качеств;</li> <li>- совершенствовать степень кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;</li> <li>- психическая регуляция движений, обеспечению эффективной мышечной координации;</li> <li>- способность к экстремальной психической мобилизации;</li> <li>- воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.</li> </ul>
7	Инструкторская и судейская практика	Согласно плану инструкторской и судейской практики АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (Таблица №12).
8	Самостоятельная работа*(информация после таблицы №20)	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем.

По мере роста спортивного стажа триатлета повышается роль владения техническими навыками в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. На первый план выходит совершенствование двигательных действий, обеспечение их экономизации и устойчивости. Различные этапы триатлона предъявляют специфические требования к подготовке спортсмена.

### ***Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)***

Основной задачей учебно-тренировочного процесса на данном этапе является дальнейшее совершенствование специальной физической, технико-тактической, психологической подготовки для достижения стабильных результатов по всем видам триатлона. Основной принцип обучения – специализированная подготовка по всем видам триатлона с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Планирование всей подготовки и конкретное распределение тренировочных нагрузок осуществляется в соответствии с установленной в триатлоне периодизацией и направленностью учебно-тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. Значительно увеличивается объем специальных нагрузок и количество соревнований, как в отдельных сегментах триатлона, так и в их различном сочетании, и в комплексе в целом.

Построение недельных микроциклов основано на использовании принципов: комплектности (проведение тренировок по всем видам), концентрации (увеличение тренировочных нагрузок в одном виде при поддерживающей работе в других видах триатлона), волнообразности (определенное чередование различных по величине тренировочных нагрузок), моделировании (частичное или целое воспроизведение программы соревнований).

При подготовке триатлонистов на этапе ССМ увеличивается объем восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности спортсменов необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства. Занятия на данном этапе должны способствовать созданию предпосылок для максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсменов на следующем этапе многолетней подготовки. Рекомендуется использовать такие средства тренировки, которые позволят повысить функциональный потенциал организма спортсмена на средних объемах работы, приближенных по характеру к соревновательной деятельности.

Однако применение необоснованно больших тренировочных нагрузок в беге в этом возрасте может уменьшить эффективность учебно-тренировочного процесса в плавании и велосипедном спорте. В этот период наблюдается различная степень подготовленности спортсмена в отдельных сегментах триатлона, поэтому с учетом индивидуальных особенностей и возраста спортсменов необходимо так спланировать подготовку, чтобы целенаправленно велась работа как по «отстающему» сегменту, так и максимально использовались средства по совершенствованию спортивного мастерства в виде, к которому триатлонист наиболее предрасположен.

Нецелесообразно в годичном цикле применять ударные микроциклы по всем видам триатлона одновременно, следует их разводить по времени, придерживаясь принципа концентрации тренировочных нагрузок. Если по

одному виду проводится акцентированная подготовка (3-5 недель микроцикла), то по другим – поддерживающая работа.

В недельном микроцикле в целях восстановления работоспособности должно предусматриваться рациональное чередование интенсивных нагрузок с компенсаторными и восстановительными тренировками. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

**Таблица № 19**

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (Приложение №1).
2	Общая физическая подготовка	<p><u>Упражнения для рук и плечевого пояса:</u> сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.</p> <p><u>Упражнения для мышц шеи:</u> наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.</p> <p><u>Упражнения для туловища:</u> упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</p> <p><u>Упражнения для ног:</u> различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p><u>Упражнения с сопротивлением:</u> упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.</p> <p><u>Упражнения с короткой и длинной скакалкой:</u> прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.</p> <p><u>Элементы акробатики:</u> кувырки (вперед, назад группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).</p> <p><u>Подвижные игры и эстафеты:</u> игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, прыжками и бегом в перечисленных элементах;</p> <p><u>Гимнастические упражнения:</u> упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина).</p>

**СФП**

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Упражнения для развития силы: Приседание с отягощением (набивные мячи весом до 1 кг) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

**Плавательная подготовка**

Совершенствование техники плавания кролем на груди, развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости.

Кроль на груди:

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедер), а так же с доской в руках.

Ныряние в длину на 10-12м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

И.п. – стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

Плавание с помощью движений руками кролем и поплавок между бедрами.

То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце

гребка.

*Плавание кролем с помощью движений руками* (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание – коснуться пальцами поплавка или ягодиц). То же, но с лопаточками.

*Плавание кролем с «подменой».* Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

*Плавание кролем на «сцепление».* Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой, пловец плавно переворачивается через грудь на другой бок.

*Плавание кролем с высоко поднятой головой* (подбородок на поверхности воды).

То же, но с движениями ног дельфином.

*Плавание кролем с «обгоном».* Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой рукой и т.д.

*Плавание на груди с помощью движений ногами* дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

*Плавание на груди с помощью движений руками* кролем, ногами дельфином.

*Плавание кролем на груди* с заданным темпом и скоростью постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

*Плавание кролем на груди* на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

Плавание кролем на груди с различной координацией движений – шести-, четырех-, и двухударной.

*Плавание кролем на груди в усложненных условиях:*

кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

*Плавание кролем на груди в облегченных условиях:* на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

#### **Велосипедная подготовка**

При педалировании ноги выполняют основную работу, мышцы рук и туловища несут при этом статическую нагрузку.

При подготовке на велосипедном этапе триатлона применяются следующие специальные упражнения:

а) подводящие для освоения техники передвижения на велосипеде, такие как «самокат», «сюрплясс», езда «восьмеркой». Преодоление препятствий: прыжком либо поочередно передним и задним колесом, безопасное падение на бок, съезд с бордюра прыжком и т. д., а также упражнения из других видов спорта, обеспечивающие наибольший положительный перенос (бег кроссовый по сложнорельефным трассам, конькобежный и горнолыжный спорт);

б) подготовительные для развития физических качеств применительно к велогонкам – имитационного характера, избирательного воздействия на те мышечные группы, которые непосредственно участвуют в педалировании (мышцы бедер и ягодиц, икроножные мышцы), а также работа на велостанках;

3) основного вида: передвижения на велосипеде в различных вариантах и условиях (например, трассы с различным покрытием и рельефом, спуски, подъемы). Повороты и торможения, упражнения в движении, игровые задания («не коснись ногой земли», перебрасывание предмета от спортсмена к спортсмену сидя на велосипеде, проезд под планкой, «кто дальше прыгнет с хода», велоакробатика).

#### **Беговая подготовка**

*Обучение эффективной технике бега:* используется бег на коротких отрезках от 30 м до 200 м с переменной скоростью, при этом необходимо обучить спортсменов концентрировать свое внимание на активном «снятии» стопы с опоры и на поддержании оптимальной частоты шагов (не менее 180 шагов/мин). Изменение скорости бега должно достигаться только за счет управления равновесием веса тела на опоре, без изменения частоты движений и без дополнительных мышечных усилий со стороны спортсмена. Длина беговых отрезков увеличивается постепенно, по мере роста уровня технического мастерства и физической подготовленности спортсменов.

*Совершенствование техники бега и развитие общей выносливости:* может применяться непрерывный бег на дистанциях. Важнейшим условием является поддержание частоты не менее 180 шагов/мин на протяжении всей



дистанции.

Развитие координации, быстроты и укрепление ОДА:  
применяются различные легкоатлетические упражнения и прыжки на отрезках 15-20 м, которые могут выполняться на стадионе, в спортивном зале или манеже. В сухую погоду предпочтение следует отдавать занятиям на свежем воздухе на дорожках с парковым, грунтовым или травяном покрытии. Не рекомендуется делать прыжковые и легкоатлетические упражнения на дорожках с бетонным покрытием или тротуарной плиткой.

Средства развития скоростных способностей:

бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной;

бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м);

бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м);

семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м);

бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м);

бег прыжковыми шагами (30-60 м);

движения руками (подобно движениям во время бега);

выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Переход от стартового разбега к бегу по дистанции:

бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (7-12 раз);

наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (7-12 раз);

переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (7-12 раз);

наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-14 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов;

переменный бег;

бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические рекомендации: обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера:

бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте) 3-5 раз по 3-4 с. «Быстро», «еще быстрее», «очень быстро», «как можно быстрее». Методические рекомендации: следить, чтобы обучающиеся не приседали, не опускали голову, не делали судорожных движений;

быстрые движения руками на месте, как в беге 3-5 раз по 3-4 с;

		<p>бег на месте без упора с максимальной частотой 2-3 раза по 4-5 с. <i>Методические рекомендации:</i> движение не должно переходить в судорожное топтание. Внимание на ритм;</p> <p>бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам 2 по 10 м, 3-4 серии. Отдых между пробежками 2 мин, между сериями – 3-4 мин. <i>Методические рекомендации:</i> следить за осанкой, работой рук, постановкой ноги на грунт;</p> <p>бег с максимальной частотой через набивные мячи 12-15 мячей по 6-8 раз. Паузы отдыха 1,5-2 мин. Не отклоняться назад;</p> <p>продвижение вперед с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой 3 раза по 10-15 м. Паузы отдыха – 1,5-2 мин. После окончания упражнения переходить в свободный бег 10-15 м;</p> <p>подвижные игры типа «День и ночь» 12-13 повторений. Сигнал дается при различных исходных положениях: стоя лицом, спиной друг к другу; лежа, выполняя прыжки и т.д.;</p> <p>бег по лестнице с максимальной частотой 4-6 раз по 20-30 ступенек, отдых 2-3 мин. Не делать судорожных движений;</p> <p>повторное пробегание 8-10 м с ходу на максимальной скорости через 30 м легкого бега (2-3 раза по 8-10 м), 2-3 серии, между сериями отдых 3 мин. <i>Методические рекомендации:</i> не сжимать челюсти, не сжимать пальцы в кулак;</p> <p>включение в бег на максимальной скорости по сигналу;</p> <p>быстрый бег 5-6 м, затем бег трусцой, 3-4 повторения;</p> <p>разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Пауза отдыха между пробежками 3 мин. <i>Методические рекомендации:</i> не терять контроль в беге и во время передачи эстафетной палочки.</p> <p><u>Для развития специальной выносливости</u> применяется повторный и переменный бег на средних и длинных отрезках, пробегаемых со скоростью ниже соревновательной. При этом постепенно, к началу соревновательного периода скорость бега возрастает, включаются более короткие отрезки, пробегаемые с соревновательной и выше скоростью. Типичными могут быть следующие серии: 8-10x300 м; 5-7x400 м; 3-5x800 м; 2-3x1000 м. Интервалы используются для медленного бега или ходьбы.</p>
4	Техническая подготовка	<p><b>Плавательная подготовка</b></p> <p><u>В содержание занятий входят:</u></p> <p>использование плавания на одной руке;</p> <p>плавания с поднятой головой;</p> <p>комплексы упражнений на «опорный гребок» из арсенала синхронного плавания и водного поло;</p> <p>плавание в полной координации коротких, средних и длинных отрезков;</p> <p>плавание с дополнительными сопротивлениями (тормоза, буксировка партнера);</p>

плавание с дополнительными отягощениями;  
плавание с растягиванием резинового амортизатора;  
плавание в лопатках;

плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам);

плавание в ластах с минимальным количеством гребков;  
командное плавание на дальность с минимальным количеством гребков;

интервальное плавание отрезками сериями;  
контрольное плавание отрезков;  
эстафетное плавание.

Подготовка к упражнениям в воде: используются подводные упражнения на суше: всевозможные махи прямыми руками, имитационные плавательные движения, приседания, наклоны туловища и т.п.

Повороты:

акробатически упражнения на суше;  
многоскоки на одной и двумя ногах;  
запрыгивания на высокие препятствия;  
учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами);  
выполнение поворота в обе стороны;  
два вращения с постановкой ног на стенку;  
выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна;

вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду);

проплывание на время 15-ти метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5м до поворотной стенки намечается створ.

Методические рекомендации: наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

Техническое совершенствование:

Для перехода от плавания в бассейне к плаванию в открытой воде, где на спортсмена действует большое количество сбивающих факторов (ветер, волнение на воде, подводные течения), требуется предварительная техническая подготовка.

Основы обучения плаванию в открытой воде:

локоть держать выше запястья, а запястье – выше кончиков пальцев все время гребка;

нужно чувствовать относительно легкое давление воды на плечи и предплечья;

движение руки ускорять в момент проведения под

грудной клеткой (следует чувствовать усиление давления воды на руки).

*Для самоконтроля* этого движения можно представить «захватывание» и подтягивание рукой воды, пронос тела мимо неподвижной точки, проворачивая тело с положения животом вниз в положение на боку, и затем дальнейшее проталкивание «захваченной» воды назад. При правильном выполнении фазы «захвата» должно чувствоваться гладкое, ритмичное и относительно легкое движение. После формирования устойчивых навыков плавания разными стилями в бассейне спортсмен переходит к следующему этапу подготовки – плаванию в открытой воде.

В ходе заплыва в открытой воде триатлету приходится преодолевать длинные дистанции, следовательно, главным условием эффективного передвижения становится его экономичность и снижение энергозатрат. Необходимо свести к минимуму сопротивление водной среды, а также потери энергии на борьбу с волнами и раскачкой тела пловца, неминуемыми в открытом водоеме.

При выполнении заданий контролируется правильность выполнения базовых элементов техники. *Для повышения экономичности движения* рекомендуется выполнять определенные упражнения:

скольжение на воде в положении наименьшего лобового сопротивления (руки, сцепленные в кистях, вытянуты впереди тела, ноги вытянуты, тело максимально близко к поверхности воды);

обучение диафрагмальному дыханию (концентрация на области нижних ребер и живота), формирование и закрепление навыка;

контроль за положением рук – одна рука всегда вытянута впереди тела для поддержания равновесия и уменьшения раскачивания.

#### **Велосипедная подготовка**

При движении по прямой обучающиеся должны научиться поддерживать оптимальную частоту педалирования 85-95 об./мин на «легких» передачах.

При обучении езде стоя можно использовать более «тяжелые» передачи, при этом частота движений может снижаться до 50-60 об./мин.

#### **В содержание занятий входят:**

езда стоя по прямой с кратковременной остановкой в заданном месте;

«отрыв» переднего колеса велосипеда от земли рывком руля вверх;

преодоление препятствий различной высоты (3-10 см);

упражнения в парах на прямой;

движение «змейкой»;

техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика;

техника езды в «уступе»;

техника смены в командной гонке;

техника смены при езде в колонну по два (в разные стороны, в одну сторону);

техника преодоления подъемов и спусков;

техника преодоления препятствий (объезд препятствия, переезд через препятствие, преодоление препятствия прыжком).

Совершенствование техники управления велосипедом:

Основные критерии оценки техники управления велосипедом – способность к поддержанию равновесия на сложнорельефных трассах и длительному обеспечению высокой скорости передвижения, обеспечивающим эффективность прохождения велоэтапа. Для экономичной езды на велосипеде важно оптимальное сочетание усилий и частоты педалирования, а также рациональная посадка.

*Необходимо уделять внимание следующим факторам:*

отсутствию скованности, напряженности в посадке;

рациональному распределению массы тела между точками опоры (седло, педали, руль);

преодолению критических зон цикла педалирования (верхней и нижней) за счет движения голени одной ноги вперед и голени другой ноги назад;

равномерному воздействию на педали обеими ногами по касательной в продолжение всего цикла педалирования.

Каждый вид педалирования связан с особенностями езды по трассам определенного вида и дает велосипедисту преимущество на таких трассах.

*Техники различных видов педалирования:*

*По особенностям приложения усилий:*

1. Круговое педалирование. При таком виде необходимо контролировать равномерное приложение усилий ног по касательной к окружности (центр – ось каретки); в нижней фазе цикла следует сконцентрироваться на тянущем движении стопы вниз-назад-вверх.

2. Импульсное требует сохранять жесткий упор в седло и крепко держать руль; необходимо акцентировать попеременные усилия ног, дополняя усилиями мышц спины.

3. При бессилом давлении на педали осуществляется собственным весом каждой ноги без дополнительных мышечных напряжений; данный вид педалирования применяют на пологих спусках и во время отдыха.

*По частоте* педалирование может быть силовым (низкая частота 60–70 об/мин), а также темповым (90–120 об/мин).

При езде в гору, как правило, используют круговое темповое педалирование, величину усилия подбирают так, чтобы ведущее колесо крутилось без пробуксовки.

*Техника регулирования скорости при езде на велосипеде:*

выбирают момент для переключения передач, основываясь на рельефе местности; при крутом подъеме – сначала используют передний переключатель, при пологом – задний;

в момент переключения передач рекомендуется ослабить давление на педали до постановки цепи на

звездочку; уменьшать давление на педали одновременно с переводом цепи на выбранную звездочку (делать это следует независимо от того, задний или передний переключатель используется);

передачи выбирают индивидуально, исходя из уровня подготовленности спортсмена и рельефа трассы.

*Техника разворотов и поворотов на велосипеде:*

Важным техническим навыком при езде по технически сложным трассам является безошибочное, с минимальной потерей скорости, прохождение поворотов и разворотов. При развороте направление движения меняется на противоположное, спортсмен поворачивает на 180°, а при повороте – на меньший угол. Преодолевая вираж без использования тормозов, спортсмен выставляет ногу в сторону центра поворота; во время поворота внутренняя педаль должна быть в верхнем положении, наружная – в нижнем.

При быстром прохождении поворотов на спуске по ровной или сыпучей поверхности (брусчатка, щебенка, гравий) можно использовать технику управляемого заноса.

*Техника стартового разгона и ускорения, подъема и спуски на велосипеде:*

Смена скорости движения и перепады высот требуют от велогонщика владения рядом технических приемов. При езде от старта велоэтапа передачу нужно подбирать с учетом состояния грунта и рельефа трассы; контролировать рациональность выбора спортсменом оптимальной передачи.

Езду в гору выполняют сидя; стоя тогда, когда позволяет сцепление с грунтом. При езде на спуске следует на пологих длинных спусках сидеть в седле или привстать с седла на прямых ногах, руки слегка согнуть; на крутых спусках переносить вес тела за седло, а центр тяжести смещать назад.

Торможение выполняют плавно с большим усилием на передний тормоз, чтобы избежать заноса и проскальзывания заднего колеса.

### **Беговая подготовка**

*Техника высокого старта и стартового ускорения:*

выполнение команды «На старт!»;

выполнение команды «Внимание!»;

начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз);

начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз);

начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

*Методические рекомендации:* начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда обучающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Необходимо следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку,

		<p>разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон как можно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.</p> <p><u>Техника бега на повороте:</u></p> <p>бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 4-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной;</p> <p>бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности;</p> <p>бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью;</p> <p>бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью;</p> <p>бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.</p> <p><u>Методические рекомендации:</u> бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса. При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности обучающихся (3-8 раз).</p> <p><u>Совершенствование техники кроссового бега:</u></p> <p>Основное требование к технике бега на дистанции кросса – экономизация движений спортсмена, то есть оптимальное сочетание длины и частоты шагов, а также правильная постановка стопы.</p> <p>В содержание занятий входят:</p> <p>постановка стопы, укрепление мышц стопы путем специальных упражнений, бег босиком;</p> <p>тренировка согласованности работы рук и ног, выполнение бега на месте;</p> <p>подъем бедра, имитация бегового шага, бег с высоким подниманием бедра;</p> <p>контроль рациональному углу сгибания рук в локтевых суставах, выполнения бега на месте, самоконтроль техники;</p> <p>занятия по правильной осанке, укреплению мышц спины, верхнего плечевого пояса, самоконтролю техники;</p> <p>развитие отсутствия закрепошенности верхнего плечевого пояса, повышение подвижности в суставах, развитие гибкости.</p>
5	Тактическая подготовка	<p>Спортивная тактика – искусство ведения соревнования. Ее главная задача – целесообразное использование сил и возможностей для достижения наивысшего спортивного результата.</p> <p>Подготовка заключается в вооружении спортсмена знаниями, умениями и навыками ведения спортивной борьбы. Она направлена на решение следующих задач:</p> <p>а) разработку тактики спортивных соревнований;</p>

- б) умение правильно распределять свои силы;
- в) совершенствование приемов борьбы с соперником в ходе соревнований и при непосредственном контакте с ним;
- г) совершенствование приемов решения тактико-технических задач в различных условиях соревнований, скольжения и рельефа местности.

Для тактически грамотного распределения сил на дистанции следует учиться чувствовать *темп* и контролировать его. Не следует начинать слишком быстро для себя только потому, что соперник берет высокий темп. Если для спортсмена характерна высокая выносливость, он может задать высокий темп, рассчитывая, что более быстрые спортсмены с худшей выносливостью поддержат предложенный им темп и не удержат его до финиша.

Спортсмен должен внимательно изучать и стараться узнать как можно больше о сильных и слабых сторонах соперников, учитывать их опыт, использовать полученную информацию о соперниках для того, чтобы либо воспользоваться слабостью своего соперника, навязав ему свой темп, либо избежать предложенного им темпа, выгодного для него.

#### Особенности тактики лидирования:

1. «Истощение соперников» – высокий темп движения позволяет избавиться от них, а затем практически без конкуренции продолжать путь к финишу. Препятствием к победе могут стать спортсмены, хорошо подготовленные и способные выдержать предложенный им темп, которые на протяжении всей дистанции не будут значительно отставать, поскольку используют также экономичную технику. В данной ситуации может быть применен такой вариант решения тактической задачи: не ставить цель оторваться от соперников, которые могут быть очень сильны, в начале дистанции, а взять достаточно высокий темп, используя последний отрезок дистанции для нагнетания напряжения.

2. «Темповики» – спортсмены, тактика которых состоит в том, чтобы убежать за счет высокого темпа. Возможно наличие спортсменов, не обладающих хорошими финишными данными и вынужденных лидировать, так как им трудно будет ускориться в случае неожиданного рывка соперников. Такие спортсмены должны очень напряженно работать на дистанции, поддерживая высокий темп бега, чтобы истощить соперников и не дать им возможности создать преимущество в начале или середине дистанции, или ускориться в конце дистанции.

3. Тактика «выжидания» эффективна для борьбы с «темповиками». Бегуны, обладающие высокими скоростными и финишными данными, могут занимать позицию за тем, кто лидирует и задает темп; тогда весь ветер он примет на себя, в то время как те, кто за его спиной, сохранят силу для финишного ускорения, когда лидер устанет. В таких условиях нужно сохранить силы для довольно длинного ускорения, что, возможно, ослабит



лидеров, а у них уже не останется сил для заключительного финишного рывка.

Использовать эту тактику можно в случае достаточно высокого уровня подготовленности спортсмена. Если спортсмен уверен, что хорошо подготовлен и его будет трудно опередить, то не следует афишировать эту информацию. Такому спортсмену рекомендуется держаться немного позади от лидирующей группы и выходить вперед только тогда, когда лидеры определятся, а некоторые из них отстанут, не выдержав темпа и рывков.

4. *«Коробочка»*. Для временной нейтрализации возможного лидера гонки эффективен тактический прием «коробочка» – окружить его спортсменами своей команды или спортсменами, действующими согласно тому же тактическому плану, и навязывать свой темп движения, дав возможность лидерам своих команд беспрепятственно занять нужную позицию.

При участии в соревновании незнакомых спортсменов или спортсменов, информация о которых отсутствует, либо ее очень мало, нужно руководствоваться следующими указаниями:

- спортсменам, не претендующим на призовые места, необходимо проверить возможности этих соперников, применив ускорение или затяжной спурт (когда кто-то из бегунов начинает ускорение, другие бросаются за ним следом). Исключение составляют соревнования со слабым составом участников;

- некоторые бегуны постоянно меняют темп бега, а потому за ними следует внимательно наблюдать, так как если у спортсмена не слишком хорошо развито чувство темпа, то его могут втянуть в серию спринтерских рывков на дистанции, заставив преждевременно растратить силы.

*Смена экипировки и инвентаря в транзитной зоне:*

предварительная подготовка инвентаря и экипировки (раскладка экипировки, расстановка инвентаря, согревание и сохранение тепла обуви);

выполнять такие приемы, как переобувание и быстрый старт от транзитной зоны, смена инвентаря, переходы с педалирования к бегу, с бега к педалированию.

*Финиширование:*

изучить своих соперников, то, кто из них способен выполнить быстрый рывок и убежать (уехать);

методом проб определить наиболее подходящее расстояние, с которого в соответствии с возможностями спортсмена ему следует начинать финишное ускорение;

обходить соперников желательно перед поворотами, перед препятствиями, трудными участками, тропинками, на поворотах в крайних случаях, когда прием отработан и нет другой возможности;

по возможности удерживать ровный и экономичный темп по дистанции (у спортсмена, который предпринимает спринтерские ускорения на середине дистанции, может не

		<p>хватить сил для финишного ускорения);  опробовать, какой по длине отрезок для спортсмена оптимален при выполнении финишного ускорения. Некоторые бегуны быстро набирают скорость, другие – постепенно.</p> <p>Если спортсмен может ускориться быстро, то перед тем как начать финишное ускорение, можно находиться в группе лидеров или самому лидировать; в противном случае нужно остаться немного позади лидеров для того, чтобы сохранить расстояние, набрать скорость и обойти их.</p> <p>Очень немногие важные соревнования спортсмен выигрывает с первой позиции, а значит, разумнее оставаться сзади, если темп достаточно высок. Не следует начинать своего рывка слишком рано, но и нельзя упустить момент.</p> <p><u>Совершенствование:</u>  приобретенных навыков ведения спортивной борьбы;  различных способов передвижения непосредственно на местности;  методики правильного распределения сил на дистанции;  приемов и способов обгона соперника, ухода от него, проведения старта и финиша, прохождения транзитной зоны и других тактических приемов.</p> <p>Приемы тактической подготовки нужно разучивать как индивидуально, так и на групповых занятиях. <i>Методические рекомендации:</i>  хорошо сформированные и отработанные действия в постепенно повышающейся дозировке выполняют в состояниях все более глубокого утомления;  особое внимание уделяют совершенствованию технико-тактических действий в состоянии мышечного утомления.</p>
6	Психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности);</li> <li>- самовнушение;</li> <li>- контроль предстартового состояния;</li> <li>- ведение дневника тренировок;</li> <li>- совершенствование точных временных параметров технических приемов сочетать с нагрузками различной интенсивности;</li> <li>- воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);</li> <li>- ясное осознание целей и задач, стоящих перед обучающимся, в активном и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;</li> <li>- преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;</li> <li>- развитие уверенности в своих действиях, четкого представления о возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- усиление способности к проявлению волевых качеств;</li> <li>- совершенствовать степень кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;</li> <li>- психическая регуляция движений, обеспечению эффективной мышечной координации;</li> <li>- способность к экстремальной психической мобилизации;</li> <li>- воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.</li> </ul> <p><i>Методическая рекомендация:</i> для выбора оптимальной формулы психологического настроя спортсмена целесообразно предварительно ему самому или с помощью специалиста составить описание своих ощущений в состоянии наивысшей готовности к старту: физического, эмоционального и мыслительного компонентов. Например, физический: «тело теплое и упругое»; эмоциональный: «чувство легкой злости»; мыслительный: «четко представляю свое движение по трассе». При удачном подборе таких формул после их мысленного повторения организм приходит в оптимальное предстартовое состояние. Поэтому к выбору ключевых фраз следует подходить особенно внимательно, периодически корректируя их, пока не будут найдены точные и необходимые формулировки.</p> <p>В процессе подготовки у спортсмена складывается индивидуальная манера поведения перед стартом. Каждый имеет свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения для наиболее эффективного выступления в соревнованиях, который очень индивидуален. Поэтому вносить изменения в индивидуальную психическую подготовку гонщика при непосредственной подготовке его к старту нужно очень осторожно, а в большинстве случаев и нецелесообразно.</p>
7	Инструкторская и судейская практика	Согласно плану инструкторской и судейской практики АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (Таблица №12).
8	Самостоятельная работа*(информация после таблицы №20)	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем.

### ***Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)***

В зависимости от сроков, количества основных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой и т.д. При многоцикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год) состоит из повторяющихся периодов (базовых и соревновательных) и мезоциклов (восстановительных) со ступенчатообразным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на основных соревнованиях года.

*Восстановительный мезоцикл:* длительность в начале года 4 недели, в сезоне 1-2 недели.

Основные цели: профилактические мероприятия, ускорение процессов восстановления сил в результате переключения на тренировки другой направленности с применением средств ОФП.

*Общеподготовительный период:* суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель.

Основные цели: создание функциональной базы для обеспечения успешной работы в последующих циклах. Основные задачи: развитие специальной, общей выносливости, общей и специальной силы при работе на тренажерах и в лодке с отягощением, повышение уровня психической устойчивости.

*Специально-подготовительный период:* суммарная длительность в годовом цикле до 10 недель.

Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности. Основные задачи: развитие скоростной, силовой и дистанционной выносливости, скоростных возможностей, стартовой мощности, тактическая подготовка, повышение уровня психической устойчивости к скоростной работе, работа на различных, в том числе соревновательных и максимальных скоростях с применением интервального, переменного и повторного методов тренировки.

*Соревновательный период:* длительность этих периодов в годовом цикле до 15-16 недель.

Основные цели: реализация на основных соревнованиях достигнутого уровня спортивной подготовки. Основные задачи: завершение физической, тактической, психологической, соревновательной подготовки с использованием всего арсенала специальных средств, отработка технико-тактической модели прохождения дистанции, выработка соревновательного поведения.

По содержанию работы в группах ВСМ можно рекомендовать выполнение упражнений с использованием всех методов тренировки и в различных режимах, в том числе и в режимах соревновательного характера. Специальные упражнения в бассейне, на суше, на тренажерах. Участие в контрольных соревнованиях, отработка модельных вариантов прохождения дистанции, участие в соревнованиях, мероприятия по восстановлению. Весь арсенал средств и методов используется в зависимости от задач цикла, этапа, мезоцикла, микроцикла и индивидуальных особенностей спортсменов.

## Этап высшего спортивного мастерства

1.	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (Приложение №1).
2	Общая физическая подготовка	<p><u>Упражнения для рук и плечевого пояса:</u> сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.</p> <p><u>Упражнения для мышц шеи:</u> наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.</p> <p><u>Упражнения для туловища:</u> упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</p> <p><u>Упражнения для ног:</u> различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p><u>Упражнения с сопротивлением:</u> упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.</p> <p><u>Упражнения с короткой и длинной скакалкой:</u> прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.</p> <p><u>Элементы акробатики:</u> кувырки (вперед, назад группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).</p> <p><u>Подвижные игры и эстафеты:</u> игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, прыжками и бегом в перечисленных элементах;</p> <p><u>Гимнастические упражнения:</u> упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина).</p>
3	Специальная физическая подготовка	<p><b>СФП</b></p> <p><u>Упражнения для развития быстроты:</u> повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале</p>

пробегаются лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Упражнения для развития силы: Приседание с отягощением (набивные мячи весом до 1 кг) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

#### **Плавательная подготовка**

Совершенствование техники плавания кролем на груди, развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости.

##### Кроль на груди:

*Плавание с помощью движений ногами* кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе вперед; одна вперед, другая у бедер), а так же с доской в руках.

Нырание в длину на 10-12м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

И.п. – стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

*Плавание кролем с помощью движений ногами* и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

*Плавание с помощью движений руками* кролем и поплавком между бедрами.

То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

*Плавание кролем с помощью движений руками* (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание – коснуться пальцами поплавка или ягодиц). То же, но с лопаточками.

*Плавание кролем с «подменой».* Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

*Плавание кролем на «сцепление».* Ноги совершают

непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой, пловец плавно переворачивается через грудь на другой бок.

*Плавание кролем с высоко поднятой головой* (подбородок на поверхности воды).

То же, но с движениями ног дельфином.

*Плавание кролем с «обгоном».* Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой рукой и т.д.

*Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином* и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

*Плавание на груди с помощью движений руками кролем,* ногами дельфином.

*Плавание кролем на груди* с заданным темпом и скоростью постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

*Плавание кролем на груди* на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

Плавание кролем на груди с различной координацией движений – шести-, четырех-, и двухударной.

*Плавание кролем на груди в усложненных условиях:* кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

*Плавание кролем на груди в облегченных условиях:* на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

#### **Велосипедная подготовка**

При педалировании ноги выполняют основную работу, мышцы рук и туловища несут при этом статическую нагрузку.

При подготовке на велосипедном этапе триатлона применяются следующие специальные упражнения:

а) подводящие для освоения техники передвижения на велосипеде, такие как «самокат», «сюрплясс», езда «восьмеркой». Преодоление препятствий: прыжком либо поочередно передним и задним колесом, безопасное падение на

бок, съезд с бордюра прыжком и т. д., а также упражнения из других видов спорта, обеспечивающие наибольший положительный перенос (бег кроссовый по сложнорельефным трассам, конькобежный и горнолыжный спорт);

б) подготовительные для развития физических качеств применительно к велогонкам – имитационного характера, избирательного воздействия на те мышечные группы, которые непосредственно участвуют в педалировании (мышцы бедер и ягодиц, икроножные мышцы), а также работа на велостанках;

3) основного вида: передвижения на велосипеде в различных вариантах и условиях (например, трассы с различным покрытием и рельефом, спуски, подъемы). Повороты и торможения, упражнения в движении, игровые задания («не коснись ногой земли», перебрасывание предмета от спортсмена к спортсмену сидя на велосипеде, проезд под планкой, «кто дальше прыгнет с хода», велоакробатика).

#### **Беговая подготовка**

Обучение эффективной технике бега: используется бег на коротких отрезках от 30 м до 200 м с переменной скоростью, при этом необходимо обучить спортсменов концентрировать свое внимание на активном «снятии» стопы с опоры и на поддержании оптимальной частоты шагов (не менее 180 шагов/мин). Изменение скорости бега должно достигаться только за счет управления равновесием веса тела на опоре, без изменения частоты движений и без дополнительных мышечных усилий со стороны спортсмена. Длина беговых отрезков увеличивается постепенно, по мере роста уровня технического мастерства и физической подготовленности спортсменов.

Совершенствование техники бега и развитие общей выносливости: может применяться непрерывный бег на дистанциях. Важнейшим условием является поддержание частоты не менее 180 шагов/мин на протяжении всей дистанции.

Развитие координации, быстроты и укрепление ОДА: применяются различные легкоатлетические упражнения и прыжки на отрезках 15-20 м, которые могут выполняться на стадионе, в спортивном зале или манеже. В сухую погоду предпочтение следует отдавать занятиям на свежем воздухе на дорожках с парковым, грунтовым или травяным покрытием. Не рекомендуется делать прыжковые и легкоатлетические упражнения на дорожках с бетонным покрытием или тротуарной плиткой.

#### Средства развития скоростных способностей:

бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной;

бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м);

бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м);

семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м);

бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м);



бег прыжковыми шагами (30-60 м);  
движения руками (подобно движениям во время бега);  
выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Переход от стартового разбега к бегу по дистанции:

бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (7-12 раз);

наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (7-12 раз);

переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (7-12 раз);

наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-14 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов;

переменный бег;

бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера:

бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте) 3-5 раз по 3-4 с. «Быстро», «еще быстрее», «очень быстро», «как можно быстрее». *Методические рекомендации:* следить, чтобы обучающиеся не приседали, не опускали голову, не делали судорожных движений;

быстрые движения руками на месте, как в беге 3-5 раз по 3-4 с;

бег на месте без упора с максимальной частотой 2-3 раза по 4-5 с. *Методические рекомендации:* движение не должно переходить в судорожное топтание. Внимание на ритм;

бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам 2 по 10 м, 3-4 серии. Отдых между пробежками 2 мин, между сериями – 3-4 мин. *Методические рекомендации:* следить за осанкой, работой рук, постановкой ноги на грунт;

бег с максимальной частотой через набивные мячи 12-15 мячей по 6-8 раз. Паузы отдыха 1,5-2 мин. Не отклоняться назад;

продвижение вперед с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой 3 раза по 10-15 м. Паузы отдыха – 1,5-2 мин. После окончания упражнения переходить в свободный бег 10-15 м;

подвижные игры типа «День и ночь» 12-13 повторений. Сигнал дается при различных исходных положениях: стоя лицом, спиной друг к другу; лежа, выполняя прыжки и т.д.;

бег по лестнице с максимальной частотой 4-6 раз по 20-30 ступенек, отдых 2-3 мин. Не делать судорожных движений;

повторное пробегание 8-10 м с ходу на максимальной скорости через 30 м легкого бега (2-3 раза по 8-10 м), 2-3 серии, между сериями отдых 3 мин. *Методические рекомендации:* не сжимать челюсти, не сжимать пальцы в кулак;

включение в бег на максимальной скорости по сигналу;

быстрый бег 5-6 м, затем бег трусцой, 3-4 повторения;

		<p>разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Пауза отдыха между пробежками 3 мин. <i>Методические рекомендации:</i> не терять контроль в беге и во время передачи эстафетной палочки.</p> <p><i>Для развития специальной выносливости</i> применяется повторный и переменный бег на средних и длинных отрезках, пробегаемых со скоростью ниже соревновательной. При этом постепенно, к началу соревновательного периода скорость бега возрастает, включаются более короткие отрезки, пробегаемые с соревновательной и выше скоростью. Типичными могут быть следующие серии: 8-10x300 м; 5-7x400 м; 3-5x800 м; 2-3x1000 м. Интервалы используются для медленного бега или ходьбы.</p>
4	Техническая подготовка	<p><b>Плавательная подготовка</b></p> <p><i>В содержание занятий входят:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>использование плавания на одной руке;</li> <li>плавания с поднятой головой;</li> <li>комплексы упражнений на «опорный гребок» из арсенала синхронного плавания и водного поло;</li> <li>плавание в полной координации коротких, средних и длинных отрезков;</li> <li>плавание с дополнительными сопротивлениями (тормоза, буксировка партнера);</li> <li>плавание с дополнительными отягощениями;</li> <li>плавание с растягиванием резинового амортизатора;</li> <li>плавание в лопатках;</li> <li>плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам);</li> <li>плавание в ластах с минимальным количеством гребков;</li> <li>командное плавание на дальность с минимальным количеством гребков;</li> <li>интервальное плавание отрезками сериями;</li> <li>контрольное плавание отрезков;</li> <li>эстафетное плавание.</li> </ul> <p><i>Подготовка к упражнениям в воде:</i> используются подводящие упражнения на суше: всевозможные махи прямыми руками, имитационные плавательные движения, приседания, наклоны туловища и т.п.</p> <p><i>Повороты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>акробатически упражнения на суше;</li> <li>многоскоки на одной и двумя ногах;</li> <li>запрыгивания на высокие препятствия;</li> <li>учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами);</li> <li>выполнение поворота в обе стороны;</li> <li>два вращения с постановкой ног на стенку;</li> <li>выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна;</li> <li>вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду);</li> </ul>

проплывание на время 15-ти метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5м до поворотной стенки намечается створ.

*Методические рекомендации:* наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

Для перехода от плавания в бассейне к плаванию в открытой воде, где на спортсмена действует большое количество сбивающих факторов (ветер, волнение на воде, подводные течения), требуется предварительная техническая подготовка.

Основы обучения плаванию в открытой воде:

локоть держать выше запястья, а запястье – выше кончиков пальцев все время гребка;

нужно чувствовать относительно легкое давление воды на плечи и предплечья;

движение руки ускорять в момент проведения под грудной клеткой (следует чувствовать усиление давления воды на руки).

Для самоконтроля этого движения можно представить «захватывание» и подтягивание рукой воды, пронос тела мимо неподвижной точки, проворачивая тело с положения животом вниз в положение на боку, и затем дальнейшее проталкивание «захваченной» воды назад. При правильном выполнении фазы «захвата» должно чувствоваться гладкое, ритмичное и относительно легкое движение. После формирования устойчивых навыков плавания разными стилями в бассейне спортсмен переходит к следующему этапу подготовки – плаванию в открытой воде.

В ходе заплыва в открытой воде триатлету приходится преодолевать длинные дистанции, следовательно, главным условием эффективного передвижения становится его экономичность и снижение энергозатрат. Необходимо свести к минимуму сопротивление водной среды, а также потери энергии на борьбу с волнами и раскачкой тела пловца, неминуемыми в открытом водоеме.

При выполнении заданий контролируется правильность выполнения базовых элементов техники. Для повышения экономичности движения рекомендуется выполнять определенные упражнения:

скольжение на воде в положении наименьшего лобового сопротивления (руки, сцепленные в кистях, вытянуты впереди тела, ноги вытянуты, тело максимально близко к поверхности воды);

обучение диафрагмальному дыханию (концентрация на области нижних ребер и живота), формирование и закрепление навыка;

контроль за положением рук – одна рука всегда вытянута

вперед тела для поддержания равновесия и уменьшения раскачивания.

#### **Велосипедная подготовка**

При движении по прямой обучающиеся должны научиться поддерживать оптимальную частоту педалирования 85-95 об./мин на «легких» передачах.

При обучении езде стоя можно использовать более «тяжелые» передачи, при этом частота движений может снижаться до 50-60 об./мин.

#### В содержание занятий входят:

езда стоя по прямой с кратковременной остановкой в заданном месте;

«отрыв» переднего колеса велосипеда от земли рывком руля вверх;

преодоление препятствий различной высоты (3-10 см);

упражнения в парах на прямой;

движение «змейкой»;

техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика;

техника езды в «уступе»;

техника смены в командной гонке;

техника смены при езде в колонну по два (в разные стороны, в одну сторону);

техника преодоления подъемов и спусков;

техника преодоления препятствий (объезд препятствия, переезд через препятствие, преодоление препятствия прыжком).

#### Совершенствование техники управления велосипедом:

Основные критерии оценки техники управления велосипедом – способность к поддержанию равновесия на сложнорельефных трассах и длительному обеспечению высокой скорости передвижения, обеспечивающим эффективность прохождения велоэтапа. Для экономичной езды на велосипеде важно оптимальное сочетание усилий и частоты педалирования, а также рациональная посадка.

#### *Необходимо уделять внимание следующим факторам:*

отсутствию скованности, напряженности в посадке;

рациональному распределению массы тела между точками опоры (седло, педали, руль);

преодолению критических зон цикла педалирования (верхней и нижней) за счет движения голени одной ноги вперед и голени другой ноги назад;

равномерному воздействию на педали обеими ногами по касательной в продолжение всего цикла педалирования.

Каждый вид педалирования связан с особенностями езды по трассам определенного вида и дает велосипедисту преимущество на таких трассах.

#### *Техники различных видов педалирования:*

##### *По особенностям приложения усилий:*

1. Круговое педалирование. При таком виде необходимо контролировать равномерное приложение усилий ног по касательной к окружности (центр – ось каретки); в нижней фазе цикла следует сконцентрироваться на тянущем движении

стопы вниз-назад-вверх.

2. Импульсное требует сохранять жесткий упор в седло и крепко держать руль; необходимо акцентировать попеременные усилия ног, дополняя усилиями мышц спины.

3. При бессиловом давлении на педали осуществляется собственным весом каждой ноги без дополнительных мышечных напряжений; данный вид педалирования применяют на пологих спусках и во время отдыха.

*По частоте* педалирование может быть силовым (низкая частота 60–70 об/мин), а также темповым (90–120 об/мин).

При езде в гору, как правило, используют круговое темповое педалирование, величину усилия подбирают так, чтобы ведущее колесо крутилось без пробуксовки.

*Техника регулирования скорости при езде на велосипеде:*

выбирают момент для переключения передач, основываясь на рельефе местности; при крутом подъеме – сначала используют передний переключатель, при пологом – задний;

в момент переключения передач рекомендуется ослабить давление на педали до постановки цепи на звездочку; уменьшать давление на педали одновременно с переводом цепи на выбранную звездочку (делать это следует независимо от того, задний или передний переключатель используется);

передачи выбирают индивидуально, исходя из уровня подготовленности спортсмена и рельефа трассы.

*Техника разворотов и поворотов на велосипеде:*

Важным техническим навыком при езде по технически сложным трассам является безошибочное, с минимальной потерей скорости, прохождение поворотов и разворотов. При развороте направление движения меняется на противоположное, спортсмен поворачивает на 180°, а при повороте – на меньший угол. Преодолевая вираж без использования тормозов, спортсмен выставляет ногу в сторону центра поворота; во время поворота внутренняя педаль должна быть в верхнем положении, наружная – в нижнем.

При быстром прохождении поворотов на спуске по ровной или сыпучей поверхности (брусчатка, щебенка, гравий) можно использовать технику управляемого заноса.

*Техника стартового разгона и ускорения, подъемы и спуски на велосипеде:*

Смена скорости движения и перепады высот требуют от велогонщика владения рядом технических приемов. При езде от старта велоэтапа передачу нужно подбирать с учетом состояния грунта и рельефа трассы; контролировать рациональность выбора спортсменом оптимальной передачи.

Езду в гору выполняют сидя; стоя тогда, когда позволяет сцепление с грунтом. При езде на спуске следует на пологих длинных спусках сидеть в седле или привстать с седла на прямых ногах, руки слегка согнуть; на крутых спусках переносить вес тела за седло, а центр тяжести смещать назад.

Торможение выполняют плавно с большим усилием на передний тормоз, чтобы избежать заноса и проскальзывания заднего колеса.

### **Беговая подготовка**

#### Техника высокого старта и стартового ускорения:

выполнение команды «На старт!»;

выполнение команды «Внимание!»;

начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз);

начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз);

начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

*Методические рекомендации:* начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда обучающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Необходимо следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон как можно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

#### Техника бега на повороте:

бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 4-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной;

бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности;

бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью;

бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью;

бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

*Методические рекомендации:* бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса. При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности обучающихся (3-8 раз).

#### Совершенствование техники кроссового бега:

Основное требование к технике бега на дистанции кросса – экономизация движений спортсмена, то есть оптимальное сочетание длины и частоты шагов, а также правильная постановка стопы.

#### *В содержание занятий входят:*

постановка стопы, укрепление мышц стопы путем специальных упражнений, бег босиком;

тренировка согласованности работы рук и ног, выполнение бега на месте;

подъем бедра, имитация бегового шага, бег с высоким подниманием бедра;

контроль рациональному углу сгибания рук в локтевых

		<p>суставах, выполнения бега на месте, самоконтроль техники; занятия по правильной осанке, укреплению мышц спины, верхнего плечевого пояса, самоконтролю техники; развитие отсутствия закрепощенности верхнего плечевого пояса, повышение подвижности в суставах, развитие гибкости.</p> <p><u>Совершенствования техники действий в транзитной зоне:</u>      эффективное переобувание;      выход с велосипедом и посадка с хода;      подготовка к входу – расстегивание велотуфли, спрыгивание с велосипеда;      передвижение бегом с велосипедом.</p>
5	Тактическая подготовка	<p>Спортивная тактика – искусство ведения соревнования. Ее главная задача – целесообразное использование сил и возможностей для достижения наивысшего спортивного результата.</p> <p>Подготовка заключается в вооружении спортсмена знаниями, умениями и навыками ведения спортивной борьбы. Она направлена на решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) разработку тактики спортивных соревнований;</li> <li>б) умение правильно распределять свои силы;</li> <li>в) совершенствование приемов борьбы с соперником в ходе соревнований и при непосредственном контакте с ним;</li> <li>г) совершенствование приемов решения тактико-технических задач в различных условиях соревнований, скольжения и рельефа местности.</li> </ul> <p>Для тактически грамотного распределения сил на дистанции следует учиться чувствовать <u>темп</u> и контролировать его. Не следует начинать слишком быстро для себя только потому, что соперник берет высокий темп. Если для спортсмена характерна высокая выносливость, он может задать высокий темп, рассчитывая, что более быстрые спортсмены с худшей выносливостью поддержат предложенный им темп и не удержат его до финиша.</p> <p>Спортсмен должен внимательно изучать и стараться узнать как можно больше о сильных и слабых сторонах соперников, учитывать их опыт, использовать полученную информацию о соперниках для того, чтобы либо воспользоваться слабостью своего соперника, навязав ему свой темп, либо избежать предложенного им темпа, выгодного для него.</p> <p><u>Особенности тактики лидирования:</u></p> <p>1. «Истощение соперников» – высокий темп движения позволяет избавиться от них, а затем практически без конкуренции продолжать путь к финишу. Препятствием к победе могут стать спортсмены, хорошо подготовленные и способные выдержать предложенный им темп, которые на протяжении всей дистанции не будут значительно отставать, поскольку используют также экономичную технику. В данной ситуации может быть применен такой вариант решения тактической задачи: не ставить цель оторваться от соперников, которые могут быть очень сильны, в начале дистанции, а взять достаточно высокий темп, используя последний отрезок</p>

дистанции для нагнетания напряжения.

2. «Темповики» – спортсмены, тактика которых состоит в том, чтобы убежать за счет высокого темпа. Возможно наличие спортсменов, не обладающих хорошими финишными данными и вынужденных лидировать, так как им трудно будет ускориться в случае неожиданного рывка соперников. Такие спортсмены должны очень напряженно работать на дистанции, поддерживая высокий темп бега, чтобы истощить соперников и не дать им возможности создать преимущество в начале или середине дистанции, или ускориться в конце дистанции.

3. Тактика «выжидания» эффективна для борьбы с «темповиками». Бегуны, обладающие высокими скоростными и финишными данными, могут занимать позицию за тем, кто лидирует и задает темп; тогда весь ветер он примет на себя, в то время как те, кто за его спиной, сохраняют силу для финишного ускорения, когда лидер устанет. В таких условиях нужно сохранить силы для довольно длинного ускорения, что, возможно, ослабит лидеров, а у них уже не останется сил для заключительного финишного рывка.

Использовать эту тактику можно в случае достаточно высокого уровня подготовленности спортсмена. Если спортсмен уверен, что хорошо подготовлен и его будет трудно опередить, то не следует афишировать эту информацию. Такому спортсмену рекомендуется держаться немного позади от лидирующей группы и выходить вперед только тогда, когда лидеры определятся, а некоторые из них отстанут, не выдержав темпа и рывков.

4. «Коробочка». Для временной нейтрализации возможного лидера гонки эффективен тактический прием «коробочка» – окружить его спортсменами своей команды или спортсменами, действующими согласно тому же тактическому плану, и навязывать свой темп движения, дав возможность лидерам своих команд беспрепятственно занять нужную позицию.

При участии в соревновании незнакомых спортсменов или спортсменов, информация о которых отсутствует, либо ее очень мало, нужно руководствоваться следующими указаниями:

- спортсменам, не претендующим на призовые места, необходимо проверить возможности этих соперников, применив ускорение или затяжной спурт (когда кто-то из бегунов начинает ускорение, другие бросаются за ним следом). Исключение составляют соревнования со слабым составом участников;

- некоторые бегуны постоянно меняют темп бега, а потому за ними следует внимательно наблюдать, так как если у спортсмена не слишком хорошо развито чувство темпа, то его могут втянуть в серию спринтерских рывков на дистанции, заставив преждевременно растратить силы.

Смена экипировки и инвентаря в транзитной зоне:

предварительная подготовка инвентаря и экипировки (раскладка экипировки, расстановка инвентаря, согревание и



сохранение тепла обуви);

выполнять такие приемы, как переобувание и быстрый старт от транзитной зоны, смена инвентаря, переходы с педалирования к бегу, с бега к педалированию.

Финиширование:

изучить своих соперников, то, кто из них способен выполнить быстрый рывок и убежать (уехать);

методом проб определить наиболее подходящее расстояние, с которого в соответствии с возможностями спортсмена ему следует начинать финишное ускорение;

обходить соперников желательно перед поворотами, перед препятствиями, трудными участками, тропинками, на поворотах в крайних случаях, когда прием отработан и нет другой возможности;

по возможности удерживать ровный и экономичный темп по дистанции (у спортсмена, который предпринимает спринтерские ускорения на середине дистанции, может не хватить сил для финишного ускорения);

опробовать, какой по длине отрезок для спортсмена оптимален при выполнении финишного ускорения. Некоторые бегуны быстро набирают скорость, другие – постепенно.

Если спортсмен может ускориться быстро, то перед тем как начать финишное ускорение, можно находиться в группе лидеров или самому лидировать; в противном случае нужно остаться немного позади лидеров для того, чтобы сохранить расстояние, набрать скорость и обойти их.

Очень немногие важные соревнования спортсмен выигрывает с первой позиции, а значит, разумнее оставаться сзади, если темп достаточно высок. Не следует начинать своего рывка слишком рано, но и нельзя упустить момент.

Совершенствование:

приобретенных навыков ведения спортивной борьбы; различных способов передвижения непосредственно на местности;

методики правильного распределения сил на дистанции; приемов и способов обгона соперника, ухода от него, проведения старта и финиша, прохождения транзитной зоны и других тактических приемов.

Приемы тактической подготовки нужно разучивать как индивидуально, так и на групповых занятиях. *Методические рекомендации:*

хорошо сформированные и отработанные действия в постепенно повышающейся дозировке выполняют в состояниях все более глубокого утомления;

особое внимание уделяют совершенствованию технико-тактических действий в состоянии мышечного утомления.

Тактический план соревнования:

С учетом возможностей спортсмена, особенностей его соперников и конкретных условий разрабатывают план выступления. Реализовать план можно с помощью средств и методов ведения борьбы, наиболее полно раскрывающих возможности спортсмена.

		<p>В тактическом плане соревнования <i>указывают</i>:</p> <p>а) цель и значение соревнований;</p> <p>б) сведения о соперниках – подготовленность, индивидуальный стиль прохождения дистанции;</p> <p>в) оценку внешних факторов (инвентарь, состояние трассы, рельеф местности и пр.);</p> <p>г) результаты предыдущих соревнований.</p> <p>Выходя на старт каждого соревнования, мысленно следует составить примерную тактическую схему участия в нем. Пройдет ли оно по составленной схеме, зависит от многих факторов, но если при этом учитываются главные факторы и она составлена логически, то тренер-преподаватель и спортсмен, которые совместно подготовили лучший предварительный план и смогли гибко его адаптировать к условиям спортивной борьбы в конкретном соревновании, смогут диктовать свои условия в таком состязании.</p>
6	Психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности);</li> <li>- самовнушение;</li> <li>- контроль предстартового состояния;</li> <li>- ведение дневника тренировок;</li> <li>- совершенствование точных временных параметров технических приемов сочетать с нагрузками различной интенсивности;</li> <li>- воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);</li> <li>- ясное осознание целей и задач, стоящих перед обучающимся, в активном и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;</li> <li>- преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;</li> <li>- развитие уверенности в своих действиях, четкого представления о возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;</li> <li>- усиление способности к проявлению волевых качеств;</li> <li>- совершенствовать степень кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;</li> <li>- психическая регуляция движений, обеспечению эффективной мышечной координации;</li> <li>- способность к экстремальной психической мобилизации;</li> <li>- воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.</li> </ul> <p><i>Методическая рекомендация:</i> для выбора оптимальной формулы психологического настроения спортсмена целесообразно предварительно ему самому или с помощью специалиста составить описание своих ощущений в состоянии наивысшей готовности к старту: физического, эмоционального и мыслительного компонентов. Например, физический: «тело</p>

		<p>теплое и упругое»; эмоциональный: «чувство легкой злости»; мыслительный: «четко представляю свое движение по трассе». При удачном подборе таких формул после их мысленного повторения организм приходит в оптимальное предстартовое состояние. Поэтому к выбору ключевых фраз следует подходить особенно внимательно, периодически корректируя их, пока не будут найдены точные и необходимые формулировки.</p> <p>В процессе подготовки у спортсмена складывается индивидуальная манера поведения перед стартом. Каждый имеет свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения для наиболее эффективного выступления в соревнованиях, который очень индивидуален. Поэтому вносить изменения в индивидуальную психическую подготовку гонщика при непосредственной подготовке его к старту нужно очень осторожно, а в большинстве случаев и нецелесообразно.</p>
7	Инструкторская и судейская практика	Согласно плану инструкторской и судейской практики АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (Таблица №12).
8	Самостоятельная работа*(информация после таблицы №20)	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем.

### **\*Объем самостоятельной спортивной подготовки**

Спортсменам на УТЭ, ССМ и ВСМ для совершенствования в уровне технической подготовленности и повышения спортивных достижений необходимо иметь **индивидуальный план** спортивной подготовки. Он составляется по тому же принципу, что и годовой учебно-тренировочный план. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей. При составлении индивидуального плана спортивной подготовки учитывается степень владения техникой, уровень спортивной квалификации, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок. Объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник. Постоянный анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют:

- объем и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;

нагрузка в каждом упражнении;  
длительность и темп выполнения упражнений;  
количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитывается нагрузка на предыдущих тренировках и степень восстановления после них. После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, то есть обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине). Ежегодно составляется тренером – преподавателям по этапам и годам спортивной подготовки.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «триатлон» учитываются АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «триатлон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «триатлон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Материально-технические условия

АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» располагает современной материально-технической базой и инфраструктурой, позволяющей применить широкий спектр инновационных технологий в области общего и профессионального образования, научно-методическом, медицинском, учебно-тренировочном и соревновательном процессах спортивной подготовки:

- учебный корпус;
- библиотека;
- спортивный комплекс;
- два общежития на 218 мест каждое;
- столовая на 200 посадочных мест;
- центр медицинского обеспечения спортивной подготовки, лаборатория медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- стоматологический кабинет;
- спортивный комплекс с плавательным бассейном 25м.х 4дорожки (ЕПС 40 чел.час.),
- спортивным залом 36,8м.,х18,6м.(ЕПС 40чел.час.),
- кардио-тренажерным залом (ЕПС 14чел.час.),
- тренажерным залом (ЕПС 36.чел.час.)
- залом единоборств 12,1м.х9,1м (ЕПС 16чел.час.),
- наличие раздевалок и душевых кабин;
- открытые спортивные плоскостные площадки с искусственным покрытием: мини-футбольная площадка (37м.х20м.), баскетбольная площадка (28м.х16м.), волейбольная площадка (28м.х16м.), футбольное поле (54м.х30м.), гимнастический городок (18м.х30м.), тренажерный городок (12м.х30м.), легкоатлетические беговые дорожки с покрытием "Рездор" (5х200м.; 4 полосы).

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса обучающихся, АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» заключает договора об возмездных оказаниях услуг на аренду части нежилых помещений с учреждениями Ханты-Мансийского автономного округа - Югры и города Ханты-Мансийска по предоставлению спортивных объектов. Одним из них является объект «Универсальный спортивный комплекс - 1».

Медицинское обеспечение лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется специалистами отдела медицинского обеспечения спортивной подготовки АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», в соответствии с приказом Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти

спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, также обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий, проводимых согласно Единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, Единому календарному плану окружных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 7 октября 2022 года № 491-п «О порядке финансирования и нормах расходов средств на проведение официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа - Югры».

Осуществляется обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение 2,3,4).

## **6.2. Кадровые условия**

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022

№ 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» происходит согласно нормативно-правовых актов.



## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»
4. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 906 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»
5. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 № 862 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»
6. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.11.2023 № 797 «Об утверждении правил вида спорта «триатлон»
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации»
12. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203)
13. Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442)
14. Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615)
15. Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника

должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054)

16. Приказ Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

17. Всероссийский реестр видов спорта

18. Устав автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»;

19. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10.02.2023 № 124 «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

20. Данилова Е.Н. Триатлон: теория и практика тренировки / Е. Н. Данилова — «Сибирский федеральный университет», 2015

21. Таормина, Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов.

М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

Интернет ресурсы:

22. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>

23. Сайт Независимой Национальной антидопинговой организации РУСАДА: <https://rusada.ru/>

24. Сайт Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>

25. Сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>

26. Официальный интернет-сайт Федерации триатлона России URL: <https://www.rustriathlon.ru>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение № 1

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Правила внутреннего распорядка и пользования инвентарем. Правила хранения спортивного инвентаря. Одежда и обувь триатлониста. Правила использования оборудования, инвентаря и их ремонт. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Специальные тренажеры, использование для обучения технике и физической подготовке.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / нетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления учебно-тренировочного процесса.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

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

## Приложение № 2

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

(приложение № 10 к ФССП по виду спорта «триатлон»)

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

## Приложение № 3

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

(приложение № 10 к ФССП по виду спорта «триатлон»)

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

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем направлении слова «триатлон-кросс», «дуатлон-кросс»									
6.	Велосипед горный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
7.	Велопокрышки для горного велосипеда	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
8.	Велокамеры для горного велосипеда	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
9.	Колеса для горного велосипеда (запасные)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
10.	Контактные педали для горного велосипеда	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
11.	Чехол для велосипеда	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем направлении слова «триатлон-зимний», «триатлон-зимний-эстафета»									
12.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
13.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
14.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1



### Обеспечение спортивной экипировкой

(приложение № 11 к ФССП по виду спорта «триатлон»)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
2.	Велоперчатки	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
3.	Велорубашка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
4.	Велотрусы	штук	на обучающегося	3	1	5	1	8	1
5.	Велотуфли	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
6.	Велошлем	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2
7.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1

10.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
11.	Обувь для бассейна	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	1
13.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
14.	Плавки (для мужчин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
15.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
16.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
17.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	3	1	3	1
18.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем направлении слова «триатлон-зимний», «триатлон-зимний-эстафета»									
19.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
20.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
21.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
22.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
23.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
24.	Шапка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем направлении слова «триатлон-кросс», «дуатлон-кросс»									
25.	Велотуфли для горного велосипеда	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

