



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



**Общероссийская общественная организация
«Федерация триатлона России»**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ТРИАТЛОН»
(этап начальной подготовки)**

Методическое пособие



Москва – 2022

УДК: 796. 093. 643. 2

ББК 75.717.7

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Бутков Д.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 121 с.

Авторы-составители:

Бутков Дмитрий Алексеевич – Заслуженный тренер России по триатлону, Мастер спорта СССР, старший преподаватель кафедры Теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ

Рецензенты:

Дышаков Алексей Сергеевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, Председатель тренерского совета по велоспорту ВМХ Федерации велосипедного спорта России (ФВСР).

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (этап начальной подготовки) (методическое пособие) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 30 (зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 50033 от 13 февраля 2018 г.).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «триатлон».

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
1.1. Характеристика вида спорта «триатлон» и его отличительные особенности	10
1.2. Специфика организации тренировочного процесса в триатлоне. Структура системы многолетней подготовки	12
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	15
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст детей для зачисления и количество занимающихся в группе	15
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки	16
2.3. Требования к объему соревновательной деятельности	20
2.4. Режимы тренировочной работы.....	21
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования для зачисления .	22
2.6. Требования к объему предельных тренировочных нагрузок	23
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	23
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп.....	24
2.9. Структура годичного цикла подготовки	25
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	28
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	28
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	30
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	32
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов	38
3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического и биохимического контроля	40
3.6. Программный материал для практических занятий	42

3.6.1. Средства и методы тренировки.....	42
3.6.2. Плавательная подготовка.....	48
3.6.3. Беговая и общефизическая подготовка	51
3.6.4. Велосипедная подготовка	54
3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки	57
3.8. Планы применения восстановительных средств	58
3.9. План антидопинговых мероприятий	59
3.10. Планы инструкторской и судейской практики	59
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	61
4.1. Критерии оценки подготовки спортсменов с учетом влияния физических качеств и телосложения на результат	61
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы	64
4.3. Виды контроля различных видов спортивной подготовки и сроки его проведения.....	69
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общефизической и специальной подготовленности.....	72
4.5. Методические рекомендации по организации тестирования спортсменов ...	75
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	81
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	85
6.1. Список литературных источников	85
6.1.1. Литературные источники общего назначения	85
6.1.2. Литературные источники по отдельным видам спорта	88
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	
92	
7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	93

8. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	95
8.1. Приложение 1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП	95
8.2. Приложение 2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	96
8.3. Приложение 3. Специальная гимнастика пловца	97
8.4. Приложение 4. Таблицы сенситивных периодов развития отдельных физических способностей	103
8.5. Приложение 5. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?» (методические рекомендации и материалы)..	118

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» для этапа НП (далее – Программа) составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 30, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации от 13 февраля 2018 г. № 50033 (далее – ФССП по триатлону), а также с учетом следующих нормативных документов:

– Федеральный закон от 04. 12. 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;

– Приказ Минспорта России «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25. 08. 2020 г. № 636;

– Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «триатлон», приложение № 35 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988 с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 23. 05. 18. № 480, от 25. 07. 19. № 577 и от 10. 02. 21. № 71) (далее – ЕВСК по триатлону);

– Приказ Минздрава России «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду

и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23. 10. 2020 г. № 1144н;

– Правила вида спорта «триатлон» (Утверждены приказом Минспорта России от «31» декабря 2013 г. № 1141).

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «триатлон». Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по триатлону с юными спортсменами на начальном этапе.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по триатлону и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

Основной целью спортивной подготовки является реализация спортсменом своего личного потенциала в избранном виде спорта. Высшей целью в спортивной деятельности является подготовка, отбор и успешное выступление спортсменов на Олимпийских играх.

В многолетней системе подготовки спортсменов этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе прививается любовь к занятиям спортом, закладываются базовые основы двигательных навыков для дальнейшего овладения спортивным мастерством.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (общую и специальную, специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую, соревновательную, инструкторскую и судейскую практику);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа НП в виде спорта «триатлон».

Этап начальной подготовки в триатлоне - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе НП, изложенным в ФССП по триатлону:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта "триатлон" и входящим в него отдельным видам спорта (далее - сегментам триатлона);
- адаптация к тренировочной и соревновательной деятельности;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- выявление перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки в триатлоне.

В результате внедрения Программы планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки триатлетов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- роста популярности занятий спортом и триатлоном, в частности.

Структура Программы основывается на требованиях ФССП по триатлону и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» на этапе НП, а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

1.1. Характеристика вида спорта «триатлон» и его отличительные особенности

Триатлон – комплексный циклический вид спорта, предполагающий последовательное непрерывное преодоление спортсменом трех различных сегментов. В классическом триатлоне это плавание, велогонка и бег.

Дистанция триатлона преодолевается без интервалов отдыха. Смена инвентаря и экипировки происходит в специальной транзитной зоне. Время преодоления транзитной зоны входит в общее время прохождения дистанции триатлона.

Триатлон-олимпийский вид спорта. В 2000 году в программу Олимпийских игр были включены соревнования на стандартной дистанции триатлона (плавание-1,5 км, велогонка-40 км, бег-10 км) у мужчин и у женщин. В 2020 году в олимпийскую программу по триатлону включены соревнования в смешанной эстафете (2 женщины + 2 мужчины). Каждый из участников олимпийской эстафеты на своем этапе проходит полную дистанцию триатлона “супер-спринт” (плавание-0,25 км, велогонка-6,6 км, бег-1,6 км).

В настоящее время триатлон является одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире. Классические соревнования по триатлону проводятся в естественных условиях окружающей человека среды. Это позволяет сделать соревнования доступными для большого количества участников.

Официальные соревнования по виду спорта “триатлон” могут проводиться на дистанциях различной длины в различных спортивных дисциплинах: триатлон, акватлон, дуатлон, кросс-триатлон, зимний триатлон.

Согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС), вид спорта “триатлон” развивается на общероссийском уровне, относится к внесезонным, неигровым видам спорта и включает в себя следующие спортивные дисциплины (Таблица 1).

Таблица 1 Сведения о виде спорта и спортивных дисциплинах триатлона

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта
Триатлон	030 000 5 6 1 1 Я
Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной 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	030 005 1 8 1 1 Л
триатлон-зимний	030 006 3 8 1 1 Я
триатлон-зимний-эстафета (3 чел.)	030 007 3 8 1 1 Я
дуатлон	030 008 1 8 1 1 Я
дуатлон-спринт	030 009 1 8 1 1 Я
дуатлон-эстафета (3 чел.)	030 010 1 8 1 1 Я
акватлон	030 011 1 8 1 1 Я

Спортивные звания и разрядные нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «триатлон» закреплены в ЕВСК по триатлону, согласно которой, первенства муниципального образования, другие официальные спортивные соревнования муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста, проводятся в следующих возрастных группах:

- юниоры, юниорки (18–23 года),
- юниоры, юниорки (16–19 лет),
- юноши, девушки (15–17 лет),
- юноши, девушки (13–14 лет),
- мальчики, девочки (11–12 лет).

Всероссийские спортивные соревнования и официальные спортивные соревнования субъектов Российской Федерации проводятся с 13 лет. Возраст участников соревнований определяется по состоянию на 31. 12 текущего календарного года.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса в триатлоне.

Структура системы многолетней подготовки

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при регулярных и рационально организованных тренировках спортсмена в течение ряда лет. Структура многолетних тренировок обуславливается многими факторами. В их числе: среднее количество лет регулярных тренировок, необходимое для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсмена и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его спортивного мастерства; возраст начала спортивных занятий, а также возраст, когда он приступил к специальным тренировкам.

Многолетняя спортивная подготовка подразделяется на этапы:

- начальной подготовки;
- тренировочный (спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.

Процесс многолетней подготовки спортсмена в триатлоне опирается на основные методические положения:

1. Преимущество задач, средств и методов тренировки в зависимости от возраста спортсмена: тренировочные программы строятся на последовательном освоении техник различных видов спорта, входящих в триатлон, с учетом возраста начала занятий в плавании, легкой атлетике и велоспорте.

2. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми из года в год изменяются в пользу последних, доводя до минимума удельный вес объема общей физической подготовки.

3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике. На начальном этапе обучения главная задача — овладение основами рациональной спортивной техники

в отдельных сегментах триатлона. На других этапах совершенствование техники, достижение высокой степени согласованности движений.

4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривающее поступательное и постепенное увеличение их объема и интенсивности, так, чтобы каждый период начинался и завершался на более высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего года. Тем самым обеспечивать преемственность нагрузок из года в год и их повышение на протяжении ряда лет.

5. Строгое соблюдение принципа постепенного возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов. Подготовленность спортсмена будет улучшаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки будут полностью соответствовать возрастным и индивидуальным функциональным возможностям организма спортсмена и будут направлены на совершенствование адаптации (приспособляемости) организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

6. Педагогическое воздействие на развитие физических качеств должно учитывать их сенситивные периоды развития. Следует противодействовать узкой специализации в развитии физических качеств на различных этапах подготовки, устранять отклонения в нормальном физическом развитии и в становлении двигательных навыков.

На основе теоретических и экспериментальных исследований разработаны модели построения многолетней подготовки в триатлоне, которые включают в себя следующие компоненты:

- этапы многолетней подготовки;
- возраст спортсменов на этом этапе;
- основные задачи подготовки;
- основные средства и методы тренировки;
- допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;

– примерные контрольные нормативы.

Организация тренировочного процесса в группах спортивной подготовки по триатлону осуществляется круглогодично. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "триатлон" установлены в приложении 1 к ФССП.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст детей для зачисления и количество занимающихся в группе

Продолжительность этапа НП в триатлоне – 3 года. Этот этап подготовки приходится на средний школьный возраст (10 -13 лет). В процессе воспитания юных спортсменов решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, обучение различным физическим упражнениям, привитие интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Большое внимание следует уделять воспитанию активной жизненной позиции детей, формированию у них должных норм общественного поведения, осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями, способности соизмерять свои возможности с требованиями общества. К концу этого этапа дети обычно начинают проявлять устойчивый интерес к своей спортивной специализации. В это время осуществляется отбор детей в спортивные школы. В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организациях), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов.

Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (Таблица 2).

Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта «триатлон» об участниках спортивных соревнований. Минимальный возраст, определенный в ФССП, указан только для зачисления в Организацию. Максимальный возраст зачисления в Организацию на этап НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

Таблица 2 Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «триатлон» и входящим в него отдельным видам спорта

Вид спорта	Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек) **
Триатлон	3	10	14-15
Плавание	2	7	15
Легкая атлетика	3	9	10
Велоспорт (шоссе)	3	10	10-14

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31. 12. текущего года);

** – максимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера, не должна превышать 15 человек (исходя из требований безопасности и условий занятий, по распоряжению руководителя Организации количество человек может быть уменьшено).

В соответствии с действующим ФССП минимальный возраст зачисления на этап НП в триатлоне составляет 10 лет в связи с тем, что одним из сегментов триатлона является велосипедная гонка. При этом особенности физиологического развития детей возраста 7–9 лет позволяют им эффективно осваивать навыки спортивного плавания, как это и предусмотрено действующим ФССП по плаванию. При упражнениях в воде значительно снижается нагрузка на опорно-двигательный аппарат, что позволяет ребенку легче адаптироваться к физическим нагрузкам и быстрее осваивать необходимые двигательные навыки.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

В соответствии с ФССП комплексная система спортивной подготовки включает в себя следующие виды подготовки:

- общую физическую подготовку (далее ОФП);
- специальную физическую подготовку (далее-СФП);
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;

- теоретическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- участие в спортивных соревнованиях (соревновательную подготовку);
- инструкторскую и судейскую практику.

ОФП направлена на развитие всех физических качеств, необходимых для гармоничного развития человека и укрепления его здоровья. Последовательная и систематическая ОФП на всех этапах подготовки и особенно на этапе НП является важнейшей основой для физического развития спортсмена и достижения им высоких спортивных результатов.

СФП направлена на развитие специальных физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в каждом из сегментов триатлона и в триатлоне в целом.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена двигательным действиям, расширение общего арсенала движений и освоение специальных навыков, необходимых для прохождения дистанции триатлона, включая навыки плавательной, велосипедной и беговой подготовки, а также навыки прохождения транзитной зоны.

Тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена эффективно проходить дистанцию триатлона, умело взаимодействовать с соперниками и добиваться необходимого спортивного результата.

Теоретическая подготовка направлена на овладение спортсменом теоретическими знаниями, необходимыми для гармоничного развития человека, укрепления его здоровья, эффективного осуществления спортивной подготовки и реализации потенциала спортсмена на соревнованиях.

Психологическая подготовка направлена на воспитание у спортсмена нравственных и волевых качеств, обучение методам концентрации внимания и управления психоэмоциональным состоянием, повышение мотивации к достижению высоких спортивных результатов.

Участие в спортивных соревнованиях является основной частью комплексной спортивной подготовки и позволяет реализовать накопленный потенциал спортсмена в спортивный результат. Кроме того, планомерная соревновательная подготовка

является важнейшим условием для совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов и комплексного развития необходимых физических и психологических качеств.

Инструкторская и судейская практика необходима спортсмену для получения необходимого практического опыта спортивной деятельности. На этапе НП спортсменов первоначально необходимо познакомить с правилами соревнований по виду спорта “триатлон”, основами организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

В процессе спортивной подготовки все вышеуказанные виды подготовки объединяются в единую комплексную систему воспитания спортсмена. Каждое тренировочное занятие или упражнение, как правило, носит комплексный характер, сочетает в себе несколько видов подготовки и направлено на решение нескольких задач.

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивной ориентации и спортивного отбора.

Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки в процентах отражено в приложении 2 к ФССП по триатлону (Таблица 3). На практике это соотношение может изменяться в рамках диапазона, указанного в таблице, в зависимости от организационно-методических требований и климатических условий.

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта "триатлон" (%)

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	25-40	20-35
Специальная физическая подготовка (%), в том числе:	35-50	40-55
плавательный сегмент	30-40	35-45
велосипедный сегмент	-	-
беговой сегмент	5-10	5-10
Техническая подготовка (%), в том числе:	18-22	18-24
плавательный сегмент	16-18	14-16
велосипедный сегмент	-	1-3
беговой сегмент	2-4	3-5
транзитная зона	-	-
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-5	3-5
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3

Соотношение видов спортивной подготовки на первом и последующих годах этапа НП в триатлоне различно. Тренировочная программа построена с учетом того, что триатлон-комплексный вид спорта и, в первую очередь, направлена на постепенное освоение технических навыков по отдельным сегментам триатлона. Так, например, в первый год занятий программа направлена в основном на общефизическую подготовку, а также на специальную и техническую подготовку в плавательном и беговом сегментах. Велосипедную подготовку рекомендовано включать на этапе НП со второго года обучения.

Рекомендуемое распределение усредненных годовых объемов спортивной подготовки на этапе НП в часах и в процентах приведено в Таблице 4.

Примерное распределение годовых объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «триатлон» (ч, %)

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка (%)	102	32,5%	129	27,5%
Специальная физическая подготовка (%), в том числе:	133	42,5%	222	47,5%
<i>плавательный сегмент</i>	109	35,0%	187	40,0%
<i>велосипедный сегмент</i>	-	-	-	-
<i>беговой сегмент</i>	24	7,5%	35	7,5%
Техническая подготовка (%), в том числе:	62	20,0%	94	20,0%
<i>плавательный сегмент</i>	53	17,0%	66	14,0%
<i>велосипедный сегмент</i>	-	-	9	2,0%
<i>беговой сегмент</i>	9	3,0%	19	4,0%
<i>транзитная зона</i>	-	-	-	-
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12	4,0%	14	3,0%
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3	1,0%	9	2,0%
Всего	312	100%	468	100%

2.3. Требования к объёму соревновательной деятельности

В соответствии с ЕВСК по триатлону для участия в соревнованиях допускаются спортсмены с 11 лет, возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

В первый год занятий планируются только контрольные соревнования - 4 соревнования в год. Со второго года занятий планируется 6 контрольных и 2 отборочных соревнования (Таблица 5).

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапе НП по виду спорта «триатлон»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	4	6
Отборочные	-	2
Основные	-	-

Основной целью соревнований на этапе НП является контроль за эффективностью освоения спортсменами различных видов спортивной подготовки, в также приобретение соревновательного опыта и формирование положительных эмоций от спортивной деятельности.

2.4. Режимы тренировочной работы

Построение спортивной подготовки на этапе НП в триатлоне не зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизация спортивной подготовки не предусмотрена. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа), включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Режим тренировочной работы на этапе НП, состоит от 3 до 6 тренировок в неделю. Продолжительность тренировочного занятия – 1 час. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

Распределение тренировочной нагрузки между различными сегментами триатлона может изменяться в зависимости от местных организационных возможностей, времени года и климатических условий. Основной акцент в подготовке на этапе НП в олимпийском триатлоне необходимо делать на освоении навыков спортивного плавания.

Под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т. д. На самостоятельную подготовку отводится не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

Тренировочные занятия на этапе НП в триатлоне могут быть организованы, как на спортивных объектах, так и в естественных условиях внешней среды, при условии соблюдения необходимых мер по обеспечению безопасности.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования для зачисления

Зачисление в группы начальной подготовки по триатлону производится только при наличии допуска врача, разрешающего занятия данным видом спорта. Комплексное медицинское обследование спортсменов в процессе освоения тренировочной программы по виду спорта должно проводиться не менее 2-х раз в год.

По мере необходимости, проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

2.6. Требования к объему предельных тренировочных нагрузок

Максимальный недельный объем тренировочной работы указывается в часах (Таблица 6).

Таблица 6

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Общее количество часов в год	312	468

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, в пределах двух астрономических часов. Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимы для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке и инвентарю отражены в приложениях 11 и 12 к ФССП по триатлону (раздел 5 Таблица 27, Таблица 28). Оборудование, инвентарь и экипировка должны соответствовать гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности. Специальных требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на этапе НП не предусмотрено.

Список необходимой тренировочной экипировки может изменяться или дополняться в зависимости от дисциплины триатлона, времени года и условий спортивной тренировки.

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп

Исходя из действующих требований ФССП по триатлону и ФССП по входящим в триатлон видам спорта, современная методика многолетней спортивной подготовки в триатлоне рекомендует юным спортсменам в возрасте 7-9 лет пройти предварительную подготовку по программе этапа НП по спортивному плаванию.

На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься триатлоном, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических способностей, психофизиологических возможностей, двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний к занятию спортом, и триатлоном в частности, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

Продолжительность этапа НП в триатлоне для спортсменов, прошедших этап НП по программам других видов спорта, составляющих отдельные сегменты триатлона, может быть значительно сокращена.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности, создавая отдельные группы для не умеющих плавать, умеющих держаться на воде и знакомых с азами спортивного плавания.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки на этапе НП или спортсменов этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия:

1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных триатлетов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий).

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки. Зачисление на следующий этап спортивной подготовки, производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП по триатлону. Для перехода на тренировочный этап, кроме контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, необходимо выполнить требования обязательной технической программы и выполнить 1-й юношеский спортивный разряд по одной из дисциплин триатлона.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые программой требования, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2.9. Структура годичного цикла подготовки

Разделение годичного цикла на отдельные периоды с различной методической направленностью спортивной подготовки на этапе НП не предусматривается. Однако, соотношение объемов различных видов спортивной подготовки может изменяться в течение годичного цикла в зависимости от изменяющихся условий подготовки и скорости освоения спортсменами тренировочной программы.

Общее тренировочное время относительно равномерно распределяется в течение спортивного сезона, однако плотность тренировочных занятий, физическая нагрузка и сложность упражнений планомерно повышаются по мере роста уровня подготовленности спортсменов.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (48 недель), при этом заключительные 3 недели спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере. Оставшиеся 4 недели (переходный период или активный отдых) спортсмены поддерживают спортивную форму под руководством родителей (законных представителей) по плану, разработанному тренером.

В каникулярное время Организация может проводить в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Согласно приложению 5 к ФССП по триатлону, тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям, по общей физической или специальной физической подготовке или восстановительные сборы на этапе НП по триатлону не предусмотрены.

Тренировочные сборы на этапе НП представлены только специальными тренировочными сборами в каникулярный период (Таблица 7).

Перечень тренировочных сборов на этапе НП по триатлону

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных (количество дней)	Оптимальное число участников тренировочных сборов
1. Специальные тренировочные сборы			
1. 1.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку

В соответствии с финансовыми возможностями Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных спортсменов устанавливается переходный период продолжительностью 4–8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочное занятие (далее – ТЗ) является основной формой осуществления тренировочного процесса. Каждое занятие является частью общей тренировочной программы и имеет определенную методическую направленность, которая зависит от задач на данном этапе подготовки. Занятие может решать одну или несколько методических задач и носить избирательный или комплексный характер. Продолжительность ТЗ на этапе НП составляет не более 2-х часов.

Тренировочные занятия в триатлоне могут быть отдельными (тренировка в одном сегменте триатлона) или совмещенными (в одном занятии сочетается тренировка в двух или в трёх сегментах). На этапе НП большая часть тренировочных занятий проводится отдельно в каждом из видов спорта, составляющих сегмент триатлона. При этом все тренировочные занятия строятся по общим принципам проведения групповых тренировочных занятий.

Основным документом, регламентирующим проведение каждого тренировочного занятия, является «План-конспект тренировочного занятия» (раздел 3.5.9). В плане-конспекте указывается: Ф.И.О. тренера, наименование группы спортсменов (этап спортивной подготовки), дата, время, продолжительность и место проведения ТЗ, методические задачи и направленность ТЗ, а также подробное описание тренировочных заданий и упражнений с указанием общего времени, режима и особенностей выполнения каждого задания.

Тренировочное занятие, как правило, делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть необходима для организации группы занимающихся (построение группы, учет присутствующих, объявление задач и особенностей проведения занятия) и проведения разминки для подготовки организма спортсменов к эффективному выполнению основной части занятия. В разминку включаются циклические упражнения невысокой интенсивности, упражнения на гибкость и упражнения на совершенствование техники движений.

Основная часть имеет наибольшую продолжительность и направлена на решение основных задач занятия, например: развитие силовых качеств, развитие общей или специальной выносливости, освоение и совершенствование техники движений.

Заключительная часть предполагает снижение физической нагрузки и направлена на восстановление функционального и психологического состояния спортсменов до оптимального состояния. Для этих целей могут использоваться циклические нагрузки низкой интенсивности, спортивные игры, эстафеты и т. п. В конце ТЗ проводится построение, подводятся итоги занятия, уточняется время и место следующего занятия и дается домашнее задание.

Качество тренировочного занятия во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями.

2. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

3. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения, координационную сложность и условия выполнения упражнений.

4. Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню технической и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня

подготовленности, более сильным увеличивать сложность заданий, слабым уменьшать.

5. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

6. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. Строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь готовить и проверять заранее, чтобы не отвлекать свое внимание от спортсменов при проведении занятий в целях безопасности и для более целевого использования времени занятий.

7. Обеспечить формирование у спортсменов стойкого интереса к тренировкам, через увлекательное и эмоциональное проведение занятий, а также последовательное, постепенное и планомерное усложнение разнообразных тренировочных заданий, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

– точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также напрямую согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

– полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей спортсменов, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

– методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Триатлон относится к видам спорта с повышенным риском для жизни и здоровья спортсмена. При организации и проведении ТЗ по триатлону необходимо выполнять, как общие организационно-методические меры и правила техники безопасности, одинаковые для всех видов спорта, так и специальные меры безопасности в зависимости от места проведения тренировочного занятия в каждом отдельном сегменте триатлона.

К организационно-методическим мерам, входящим в общие правила по технике безопасности и одинаковые для всех видов спорта относятся обеспечение безопасности во время поездок на транспорте, санитарно-гигиенические требования спортивных сооружений (бассейн, стадион, спортивный и тренажерный залы) и действующие правила в местах пребывания спортсменов (гостиница, общежитие, спортивный лагерь).

Необходимо проводить со спортсменами инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочных занятий:

- по плаванию (отдельно при проведении занятий в бассейне и в открытых водоемах);
- по бегу (отдельно при проведении занятий в закрытых легкоатлетических сооружениях и в природной среде);
- по велоспорту (отдельно при проведении занятий на велотреке и шоссе);
- по триатлону (во время соревновательной деятельности).

Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий по триатлону в закрытых помещениях, также, как и по другим видам спорта, должно удовлетворять нормативно-техническим и санитарным нормам. Необходимо наличие подписанных актов приемки спортивного сооружения, инструктажа по безопасности ведения учебно-тренировочных занятий тренерским составом и учащимися, соответствия спортивного инвентаря и оборудования определенным стандартам и другой необходимой документации. В спортивном сооружении необходимо наличие медицинского кабинета (пункта); соответствие температуры воздуха, воды воздухообмена и освещения определенным нормам и т. д.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий в природной среде нет технических требований, предъявляемых к месту занятий, как нет и инженеров по охране труда. Ответственность в этом случае возлагается на тренерско-преподавательский состав. Тренеру и инструкторскому составу необходимо максимально обеспечить меры безопасности при проведении тренировочных занятий в природной среде.

Кроме того, тренер заранее должен знать свои действия в экстренных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших и другие специфические навыки), места оказания врачебной помощи, необходимые контактные телефоны соответствующих служб.

В случае ухудшения состояния спортсмена во время тренировочных занятий в закрытых и плоскостных спортивных сооружениях, тренер обязан направить его в медицинский кабинет. Во время соревнований в подобных случаях тренер должен обратиться к врачу соревнований. Во время сборов при отсутствии медицинского работника тренер должен лично доставить спортсмена в ближайшее лечебное учреждение. При этом записать время обращения больного или пострадавшего, жалобы или характер травмы, принятые меры. В ряде случаев, когда явно классифицируется какое-либо недомогание или спортсменом получена травма, тренер должен уметь оказать квалифицированную доврачебную помощь.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

На этапе НП в триатлоне общий объем тренировочной нагрузки относительно равномерно распределяется по месяцам в годичном цикле, однако плотность тренировочных занятий, величина физической нагрузки и сложность упражнений планомерно повышаются по мере роста уровня подготовленности спортсменов.

Примерное распределение усредненных месячных объёмов тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки в годичном цикле на этапах НП представлено в Таблице 8 (1-й год обучения), Таблице 9 (2-3 год обучения). В августе общая нагрузка в часах значительно снижается и акцент делается на самостоятельные занятия по ОФП.

Распределение усредненных месячных объёмов тренировочной нагрузки в
годовом цикле на этапе (ч)

Виды спортивной подготовки	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	129	10	9	9	10	10	9	9	9	9	9	9	27
Специальная физическая подготовка, в том числе:	222	20	20	20	20	20	19	20	20	20	20	21	2
плавательный сегмент	187	17	17	17	17	17	16	17	17	17	17	18	-
велосипедный сегмент	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
беговой сегмент	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
Техническая подготовка, в том числе:	94	9	9	9	8	8	7	9	9	9	9	8	-
плавательный сегмент	66	7	7	7	7	7	6	7	6	5	5	2	-
велосипедный сегмент	9	-	-	-	-	-	-	-	1	2	2	4	-
беговой сегмент	19	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	-
транзитная зона	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	9	-	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-
Всего	468	40	40	40	40	40	36	40	40	40	40	40	32

Соревнования в триатлоне – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается участие в соревновательных стартах, нацеленное на достижение определенного результата (победы). На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Контрольные и отборочные спортивные соревнования на этапе НП проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Контрольные соревнования в 1-й год занятий на этапе НП рекомендуется проводить ежеквартально. Во второй год контрольные соревнования целесообразно проводить каждые 2 месяца, также спортсмены могут принять участие в 2-х отборочных стартах (например, для отбора в спортивный лагерь).

В первый год занятий спортсмены могут принимать участие в контрольных соревнованиях по плаванию и бегу, а также в соревнованиях в акватлоне.

Со второго года занятий триатлоном, по мере освоения навыков езды на велосипеде, в соревновательную практику юных спортсменов можно включать соревнования по триатлону и дуатлону при условии соблюдения необходимых мер безопасности.

В соответствии с ЕВСК спортсмены до 16 лет на официальных соревнованиях могут соревноваться только на дистанции «Супер-спринт», которая в триатлоне составляет: плавание 250–500 м, велогонка 6,5–13 км, бег 1,7–3,5 км. В связи с особенностями возрастного развития детей методика многолетней подготовки в триатлоне рекомендует проводить для начинающих юных спортсменов контрольные соревнования на более коротких дистанциях. Например: плавание-150 м, велогонка – 4 км, бег – 1 км.

В соревновательную практику на этапе НП целесообразно включать сдачу спортсменами контрольных нормативов (тестов) ВФСК ГТО.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «плавание», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным спортсменам путь к дальнейшему прогрессу. В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе

спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

Подробная информация о сенситивных периодах развития отдельных физических качеств и двигательных навыков представлена в Приложении 4 (Таблица 35, Таблица 44).

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки в отдельных видах спорта, составляющих сегменты триатлона, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей,

на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивная тренировка юных спортсменов на этапе НП имеет ряд принципиальных методических и организационных отличий от тренировки взрослых спортсменов. В триатлоне на этапе НП спортивная подготовка ориентирована, в первую очередь, на постепенное обучение спортсменов базовым двигательным навыкам, планомерное развитие физических качеств, необходимых в триатлоне. Задача достижения высоких спортивных результатов на этапе НП не ставится.

На этапе НП проводятся контрольные соревнования по акватлону и по отдельным сегментам триатлона (плавание, бег), а также контрольные занятия для тестирования по общей и специальной физической подготовке.

Основой для долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов на этапе НП служат динамика роста показателей ОФП и СФП, скорость освоения новых упражнений и эффективность техники движений, а не текущий уровень спортивных результатов на соревнованиях.

Плавательная подготовка. Основной акцент в подготовке на этапе НП делается на плавательной подготовке с целью освоения эффективной техники спортивного плавания и выполнения контрольных нормативов по плаванию, указанных в ФССП, к концу третьего года занятий.

К концу первого года обучения спортсмен должен освоить технику спортивного плавания способами «кроль на груди» и «кроль на спине» и проплыть без остановки 50 м в полной координации. Контрольное тестирование рекомендуется проводить на дистанциях 25 м и 50 м.

После второго года обучения юный спортсмен должен освоить технику всех спортивных способов плавания, технику старта и поворотов и проплыть без остановки дистанцию 300 м способом «кроль на груди». Контрольное тестирование рекомендуется проводить на дистанциях от 25 м до 300 м.

В конце третьего года занятий на этапе НП спортсмен для перевода на этап спортивной специализации должен выполнить контрольный норматив по плаванию на дистанции 300 м вольным стилем (мальчики - 4:30, девочки - 5:00).

Беговая подготовка. Основная задача беговой подготовки на этапе НП – освоение эффективной техники бега, укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие скоростных качеств юных спортсменов.

К концу первого года обучения спортсмен должен освоить основы техники бега на коротких отрезках от 30 м до 200 м, пробегать не менее 1-го км без перехода на ходьбу и выполнить нормы ГТО в беговых дисциплинах («бронзовый значок»).

После второго года обучения юный спортсмен должен освоить технику базовых беговых упражнений, продемонстрировать стабильную технику бега на дистанциях от 30 м до 1 км, пробегать не менее 3-х км без перехода на ходьбу и выполнить нормы ГТО в беговых дисциплинах на «золотой значок».

В конце третьего года занятий на этапе НП спортсмен для перевода на этап спортивной специализации должен выполнить контрольный норматив по бегу на дистанции 1 км (мальчики - 4:30, девочки - 5:00).

Велосипедная подготовка. Основная задача велосипедной подготовки на этапе НП – освоение техники владения велосипедом. На первом году обучения в соответствии с ФССП по триатлону велосипедная подготовка не включается основную сетку тренировочных часов. Занятия по освоению техники владения велосипедом могут проводиться дополнительно (например: в выходной день).

На втором году обучения юный спортсмен должен освоить технику базовых элементов передвижения на спортивном велосипеде: уметь правильно садиться и слезать с велосипеда, держать равновесие и поддерживать прямолинейное движение, грамотно проходить повороты, тормозить и останавливаться, уметь ездить сидя в седле и стоя на педалях.

На третьем году обучения спортсмен должен владеть базовыми навыками прохождения транзитной зоны, уметь ездить в группе, быстро садиться и спрыгивать с велосипеда, стоя на одной ноге, и безопасно преодолевать велосипедный этап в триатлоне на дистанции «супер-спринт».

В конце третьего года занятий на этапе НП спортсмен для перевода на этап спортивной специализации должен освоить обязательную техническую программу, которая разрабатывается Организацией исходя из имеющихся организационных и материально-технических условий.

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического и биохимического контроля

На всех этапах спортивной подготовки обязательным условием является контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок. Официальным документом врачебного контроля является приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. №134н «О порядке 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» (в связи с изданием постановления Правительства РФ от 17.06.2020 №868, документ утрачивает силу с 1 января 2021 г.). В соответствии с этим документом медицинский осмотр (обследование) для допуска к занятиям триатлоном осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, кабинетах спортивной медицины, врачебно-физкультурных диспансерах, центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Вопрос о допуске к занятиям триатлоном принимается на основании обследования, при отсутствии морфологических и функциональных отклонений, влекущих за собой при увеличении интенсивности процессов основного обмена веществ, жизненно опасные нарушения функций организма или морфологические отклонения от нормы.

Лицам, желающим пройти спортивную подготовку, для допуска к тренировочным занятиям и соревнованиям необходимо пройти медицинский осмотр, целью которого является определение их состояния здоровья и функциональной

группы. Медицинский осмотр проводится по программам углубленных медицинских обследований (УМО) один раз в 6 месяцев с участием следующих врачей-специалистов:

- педиатр/терапевт (по возрасту);
- травматолог-ортопед;
- хирург;
- невролог;
- оториноларинголог;
- офтальмолог;
- кардиолог;
- гинеколог;
- врач по спортивной медицине.

В ходе УМО применяются следующие клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования:

- клинический анализ крови;
- биохимический анализ крови;
- клинический анализ мочи;
- антропометрия;
- функциональные пробы;
- определение общей физической работоспособности;
- ЭКГ;
- ЭхоКГ.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия волейболом; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям

3.6. Программный материал для практических занятий

3.6.1. Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Все упражнения объединяют в четыре группы: *обще подготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные.*

Обще подготовительные средства. К обще подготовительным относятся средства, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. Обще подготовительные средства имеют широкое применение на начальных этапах спортивной подготовки. Их состав по сравнению с другими группами тренировочных упражнений наиболее широк и разнообразен. Возможный перечень этих средств теоретически почти безграничен. Обще подготовительные упражнения используются для формирования, закрепления или восстановления навыков, играющих вспомогательно-содержательную роль в спортивном совершенствовании; как средство воспитания способностей, недостаточно развиваемых избранным видом спорта; как средство противодействия монотонности тренировки, как фактор активного отдыха.

Вспомогательные средства. Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в избранной специализации и роста спортивных результатов, те двигательные действия, с помощью которых достигается повышение физических способностей — силы, быстроты, силовой и специальной выносливости; создаются предпосылки для совершенствования отдельных элементов.

Специальные средства. Специально-подготовительные упражнения в системе тренировки занимают центральное место и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре, по характеру проявляемых способностей и деятельности функциональных систем организма спортсмена. Применение специальных упражнений без велосипеда решает задачу развития мышечных групп и систем организма, задействованных в соревновательной деятельности.

Соревновательные упражнения. Соревновательные упражнения — это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта, способствующих совершенствованию специальных двигательных качеств и функциональных возможностей организма спортсмена.

Вместе с тем следует учитывать методы, т. е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.).

К специфическим методам применяющиеся при обучении двигательным действиям относят методы строго регламентированного упражнения (целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия).

К специфическим методам применяющиеся при воспитании физических качеств относят:

- методы строго регламентированного упражнения (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);
- методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).
- методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);
- методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств

В тренировочных занятиях используются следующие *методы организации спортсменов*:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако, фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4–6 человек).

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса). Примерный план тренировочного занятия с использованием различных средств и методов тренировки на этапе НП представлен в Таблица 10.

Таблица 10 Примерный план тренировочного занятия с использованием различных средств и методов тренировки на этапе НП

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Сообщить цели и задач занятия. Настроить на выполнение работы.	-	Словесные	2
	Подготовить организм к предстоящей работе	ОРУ СУ (имитационные)	Строго-регламентированного упражнения	10
Основная	Обучить элементам техники	СПУ СУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения, частично-регламентированного упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения	15
	Комплексно воздействовать на воспитание физические качества	СУ СПУ ОПУ (игровые)		20
Заключительная	Нормализовать функциональное состояние организма. Подвести итоги занятия	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	3

Основное содержание этапа НП составляет обучение технике спортивного плавания и бега с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Обучение технике передвижения на велосипеде начинается со 2-го года обучения. Основной акцент делается на освоение базовых элементов техники управления велосипедом.

Рекомендуется на 1 году обучения делать 3 тренировочных дня в неделю по два академических часа в день. Тренировочные дни чередуются с днями отдыха. Два дня в неделю вначале проводится тренировочное занятие по беговой подготовке и ОФП. Затем проводится занятие по плаванию. Между занятиями должен быть перерыв не менее 15 минут для переодевания и подготовки к следующему занятию. Один день в неделю проводится большое занятие по плаванию продолжительностью 2 академических часа.

При холодной погоде значительно повышается риск простудных заболеваний, поэтому проводить занятия по бегу и ОФП на свежем воздухе после занятия по плаванию не рекомендуется.

На 2 и 3 годах обучения рекомендуется делать 3 или 4 тренировочных дня в неделю. При этом проводится не более двух тренировочных дней подряд. Общая продолжительность занятий в один день не должна превышать 3-х академических часов.

Примерная структура недельных микроциклов для тренировочных групп НП по триатлону представлена в Таблице 11 для 1 года обучения, в Таблице 12 и в Таблице 13 для 2-3 годов обучения.

Примерная структура недельного микроцикла (характерного для завершения года) для тренировочных групп НП 1 года по триатлону

День	Наименование занятия Место проведения	Продолжительность занятия
пн	Занятие по бегу и ОФП (стадион, спортивный зал или аллея)	45 мин
	Занятие по плаванию (бассейн)	45 мин
ср	Занятие по плаванию (бассейн)	90 мин.
пт	Занятие по бегу и ОФП (стадион, спортивный зал или аллея)	45 мин
	Занятие по плаванию (бассейн)	45 мин

Примерная структура недельного микроцикла для группы НП 2 года по триатлону (3 дня в неделю)

День	Наименование занятия Место проведения	Продолжительность занятия
пн	Занятие по бегу и ОФП (стадион, спортивный зал или аллея)	45 мин
	Занятие по плаванию (бассейн)	90 мин
ср	Занятие по велосипедной подготовке (спортивная площадка или парковая зона)	45 мин
	Занятие по плаванию (бассейн)	90 мин
пт	Занятие по бегу и ОФП (стадион, спортивный зал или аллея)	45 мин
	Занятие по плаванию (бассейн)	90 мин

**Примерная структура недельного микроцикла
для группы НП 2 года по триатлону (4 дня в неделю)**

День	Наименование занятия Место проведения	Продолжительность занятия
пн	Занятие по бегу и ОФП (стадион, спортивный зал или аллея)	45 мин
	Занятие по плаванию (бассейн)	45 мин
вт	Занятие по плаванию (бассейн)	90 мин
чт	Занятие по бегу и ОФП (стадион, спортивный зал или аллея)	45 мин
	Занятие по плаванию (бассейн)	45 мин
сб	Занятие по велосипедной подготовке (спортивная площадка или парковая зона)	45 мин
	Занятие по плаванию (бассейн)	90 мин

3.6.2. Плавательная подготовка

Преимущественной направленностью тренировочного процесса на этапе НП является формирование и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости, гибкости, быстроты и координации.

Содержание тренировки на 1-м году обучения на этапе НП включает: освоение с водой и изучение базовых элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений, обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

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

Освоение с водой: вначале используются упражнения на мелководье и/или у бортика бассейна (ходьба по дну с различным положением рук, выдохи

в воду, работа прямыми ногами с опорой бортик бассейна), упражнение «поплавок», всевозможные виды ныряний на мелководье, в том числе с поиском различных предметов (игрушек) под водой.

Освоение правильного положения тела в воде: используются различные виды скольжений на груди и на спине с отталкиванием от бортика или дна бассейна, в том числе с работой ногами. Использование укороченных ласт позволяет повысить скорость плавания и значительно ускорить освоение.

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.

Развитие «чувства воды» и опоры на воду: использование плавания на одной руке, плавания с поднятой головой и комплексы упражнений на «опорный гребок» из арсенала синхронного плавания и водного поло.

Занятия на 2-м году этапа НП в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, специальных упражнений в воде, прыжков в воду и различных видов поворотов.

По мере роста уровня технического мастерства и физической подготовленности спортсменов постепенно увеличивается плотность занятия, длинна плавательных отрезков и общий объем плавания за тренировку.

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. Используются дистанции до 300 м кролем. Плавание баттерфляем (дельфином) и брассом используется на отрезках не более 50 м. Широко применяются игры и развлечения на воде.

Занятия на 3-м году этапа НП направлены не только на совершенствование техники спортивного плавания, но и на планомерное и целенаправленное развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения контрольно-переводных нормативов для перехода на этап спортивной специализации.

Примеры типовых тренировочных занятий по плаванию для группы НП 1 года обучения (характерные для завершения года) представлены в Таблице 14, для 2-3

годов в Таблице 15.

Таблица 14

**Пример типовых тренировочных занятий по плаванию
для группы НП 1 года обучения**

Наименование занятия	Тренировочные задания	Дозировка
Занятие по плаванию (бассейн): 45 минут 1000–1200 м	Разминка на суше (подводящие упражнения) Разминка в воде 150-200 м (25 кроль + 25 м на спине) Плавание с доской на ногах 100-150 м Упражнения на одной руке (ноги кроль) 150-200 м Плавание кролем на груди (на технику) 8×50 м Плавание кролем на спине (на технику) 100-150 м Ускорение кролем на груди 2×25 м / 25 м свободно на спине Подвижные игры в воде	5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 12 мин 3 мин 5 мин 5 мин
Занятие по плаванию (бассейн): 90 минут 1600–1800 м	Разминка на суше (подводящие и общеразвивающие упражнения) Разминка в воде 250-300 м (50 кроль + 25 м на спине) Упражнения на «опорный гребок» 8х25 м Плавание кролем на груди (на руках) 150-200 Упражнения на одной руке (ноги кроль) 10х50 м Плавание кролем на спине (на технику) 150-200 м Плавание кролем на груди (на технику) 4х100 м Плавание кролем на спине (на технику) 150-200 м Эстафеты: ноги, кроль на груди 4х25 м / 25 м свободно на спине Подвижные игры в воде	12 мин 8 мин 12 мин 5 мин 15 мин 5 мин 10 мин 5 мин 10 мин 8 мин

**Пример типовых тренировочных занятий по плаванию
для группы НП 2–3 года обучения**

Наименование занятия	Тренировочные задания	Дозировка
Занятие по плаванию (бассейн): 90 минут 2600–2900 м	Разминка на суше (подводящие и общеразвивающие упражнения)	10 мин
	Разминка в воде 250-300 м (кролем на груди)	5 мин
	Комплексное плавание 200 м	5 мин
	Плавание на ногах (без доски) 100-150 м	5 мин
	Упражнения на «опорный гребок» 8x25 м	10 мин
	Плавание кролем на груди (на руках) 250-300 м	5 мин
	Упражнения на одной руке (ноги дельфин) 10x50 м	15 мин
	Плавание кролем на спине (на технику) 150-200 м	5 мин
	Плавание кролем на груди (на технику) 8x100 м	20 мин
	Плавание кролем на спине (на технику) 150-200 м	5 мин
	Подвижные игры в воде	5 мин
Занятие по плаванию (бассейн): 90 минут 2400–2600 м	Разминка на суше (подводящие и общеразвивающие упражнения)	10 мин
	Разминка в воде 250-300 м (100 кроль + 50 м на спине)	6 мин
	Комплексное плавание 300-400 м	9 мин
	Упражнения на одной руке (ноги кроль) 10x50 м	15 мин
	Плавание кролем на груди (на руках) 250-300 м	5 мин
	Плавание кролем/дельфином (на технику) 10x25 м / 25 м на спине	15 мин
	Плавание кролем на груди (на технику) 250-300 м	5 мин
	Эстафеты: ноги, дельфин, кроль 3x2x25 м / 25 м на спине	15 мин
Подвижные игры, бег на месте в воде	10 мин	

3.6.3. Беговая и общефизическая подготовка

На этапе НП беговая и общефизическая подготовка, как правило объединяются в рамках одного тренировочного занятия, имеющего комплексную направленность. Тренировочный процесс в беговой подготовке на этапе НП направлен на обучение спортсмена базовым навыкам эффективной техники бега, укрепление опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА), развитие быстроты и координации. В каждое такое занятие включаются разнообразные упражнения по ОФП, направленные преимущественно на развитие силовых качеств различных мышечных групп, а также упражнения на развитие гибкости и координации.

Содержание тренировки в 1-й год обучения на этапе НП включает: освоение базовых элементов эффективной техники бега, беговых упражнений и прыжков,

а также общеразвивающих и специальных физических упражнений, направленных на развитие координации движений.

Подготовка к бегу и беговым упражнениям: в начале занятия используются подводящие упражнения: ходьба, легкие прыжки и бег на месте, бег трусцой, приседания, наклоны туловища и т. п.

Обучение эффективной технике бега: используется бег на коротких отрезках от 30 м до 100 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 до 1 км. 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 л/а упражнения на дорожках с бетонным покрытием или тротуарной плиткой.

Упражнения по ОФП представляют из себя общеразвивающие упражнения, выполняемые с собственным весом: приседания, отжимания от пола, подтягивания на перекладине, упражнения на укрепление мышц корпуса.

Занятия на 2-м году этапа НП в основном направлены на совершенствование техники бега, освоение техники новых легкоатлетических упражнений и прыжков.

Для обучения эффективной технике бега используется бег на коротких отрезках от 30 м до 200 м с переменной скоростью бега и частотой шагов.

Количество легкоатлетических упражнений для развития координации, быстроты и укрепления ОДА постепенно растет. По мере освоения уже знакомых упражнений добавляются новые упражнения на отрезках 20–30 м, в том числе прыжковые упражнения в гору.

Протяженность отрезков непрерывного бега также постепенно увеличивается до 2–3 км. Необходимо помнить, что непрерывный равномерный длительный бег может спровоцировать травмы ОДА, особенно если он проводится по твердому покрытию (бетон, асфальт, тротуарная плитка).

Занятия на 3-м году этапа НП направлены не только на совершенствование техники бега, но и на планомерное и целенаправленное развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения контрольно-переводных нормативов при переходе на этап спортивной специализации.

Примеры типовых тренировочных занятий по беговой и общефизической подготовке для группы НП 1 года обучения представлены в Таблице 16, для 2-3 годов – в Таблице 17.

Таблица 16

Пример типового тренировочных занятий по беговой и общефизической подготовке для группы НП 1 года обучения

Наименование занятия	Тренировочные задания	Дозировка
Занятие по бегу и ОФП (стадион, спортивный зал или аллея): 45 минут	Разминка (различные виды ходьбы, бег трусцой, беговые упражнения)	7 мин
	Общеразвивающие упражнения (на ноги и корпус)	8 мин
	Л/а упражнения (совершенствование техники) 10 x 20 м	10 мин
	Бег на технику (переменная скорость) 5 x 60 м	10 мин
	Непрерывный свободный бег 1 км (180 шагов/мин)	5 мин
	Общеразвивающие упражнения (на руки)	5 мин

Пример типового тренировочных занятий по беговой и общефизической подготовке для группы НП 2–3 годов обучения

Наименование занятия	Тренировочные задания	Дозировка
Занятие по бегу и ОФП (стадион, спортивный зал или аллея): 45 минут	Разминка (свободный бег, беговые упр.) Общеразвивающие упражнения (на ноги и корпус) Л/а упражнения (совершенствование техники) 10 x 30 м Бег на технику (переменная скорость) 5 x 100 м Непрерывный свободный бег 2 км (180 шагов/мин)	8 мин 7 мин 10 мин 10 мин 10 мин

3.6.4. Велосипедная подготовка

Тренировочный процесс в велосипедной подготовке на этапе НП направлен на обучение спортсмена базовым навыкам безопасного и эффективного передвижения на велосипеде, развитие координации. В 1-й год этапа НП велосипедная подготовка не проводится. Во 2-й и 3-й год занятий велосипедная подготовка проводится в теплое время года в сухую погоду в безопасном месте (спортивная площадка, парковая зона).

Для велосипедной подготовки на этапе НП могут использоваться шоссейные или «горные» велосипеды. Велосипед должен быть в исправном состоянии. Размер рамы велосипеда должен соответствовать росту спортсмена. На начальном этапе обучения высота седла устанавливается таким образом, чтобы спортсмен, сидя на седле, мог свободно доставать землю носками ног. Контактные педали и специальные велосипедные туфли на начальном этапе обучения не используются.

Перед началом первого занятия проводится инструктаж по технике безопасности, объясняется назначение и устройство основных узлов велосипеда, устанавливается правильная посадка, показывается правильное положение кистей рук на руле велосипеда и объясняются правила торможения. Перед началом каждого занятия проводится проверка технического состояния основных узлов велосипеда, проверяется давление воздуха в шинах, объясняются основные задачи и порядок проведения занятия. Все спортсмены должны иметь на голове защитные шлемы.

Подготовка к началу движения на велосипеде: спортсмен, стоя слева от велосипеда перекидывает правую ногу через велосипед и ставит ее на правую педаль, которая должна находиться в верхнем положении, при этом не садится на седло, а стоит на левой ноге. Для начала движения спортсмен переносит вес своего тела на правую ногу и отрывает левую ногу от земли и ставит ее на левую педаль, после этого он может сесть на седло или продолжать ехать стоя на педалях.

Для остановки спортсмен вначале встает с седла и начинает торможение (двумя тормозами одновременно), затем переносит вес на одну ногу и, закончив торможение, ставит вторую ногу на землю на расстоянии не менее 30 см от продольной оси велосипеда.

Обучение передвижению на велосипеде начинается с приобретения навыка сохранения равновесия на неустойчивой опоре (велосипеде). У большинства детей основы этого навыка уже сформированы в раннем детстве при катании на детском велосипеде. Иногда на первом этапе обучения юному спортсмену требуется помощь тренера, который может передвигаться рядом со спортсменом, поддерживая его под седло, при этом, руль велосипеда спортсмен должен держать сам.

При обучении технике поворотов вначале желательно использовать повороты большого радиуса. В первую очередь, необходимо объяснить спортсмену правильную позу вхождения в поворот: внутренняя педаль всегда наверху, вес тела распределяется между внешней педалью и седлом. Вхождение в поворот и радиус поворота задается переносом веса тела и степенью отведения колена внутренней ноги в сторону поворота. В случае необходимости скорость перед поворотом надо снизить, торможение проводится заранее и заканчивается непосредственно перед входом в поворот.

При движении по прямой спортсмены 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.

На структуру тренировочного занятия по велосипедной подготовке и подбор упражнений оказывают большое влияние уровень подготовленности спортсменов, качество спортивного инвентаря, место проведения занятий, погодные условия и т. п.

Для обучения технике передвижения на велосипеде используется езда по кругу (по спортивной площадке или по аллее в парке) со сменой направления движения. Необходимо обучить спортсменов концентрировать свое внимание на соблюдении техники безопасности и правил движения в группе, правильном прохождении поворотов.

После освоения указанных элементов в тренировку рекомендуется включать следующие задания:

- 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» и т. п.

Пример типового тренировочного занятия по велосипедной подготовке для группы НП для 2–3 годов обучения представлен в Таблице 18.

Таблица 18

Пример типового тренировочных занятий по велосипедной подготовке для группы НП 2–3 годов обучения

Наименование занятия	Тренировочные задания	Дозировка
Занятие по велосипедной подготовке (спортивная площадка или аллея): 45 минут	Построение, объяснение задач занятия	5 мин
	Разминка (свободная езда по кругу)	10 мин
	Езда стоя с остановкой в заданном месте	5 мин
	преодоление препятствий различной высоты	5 мин
	движение «змейкой»	10 мин
	упражнения в парах	10 мин

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для реализации тренировочной деятельности и успешного выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку. Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

На этапе НП психологическое сопровождение организуется тренером и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями), формирования у ребенка психологических качеств, необходимых в жизни и в спортивной деятельности.

Психологическая подготовка интегрирована в тренировочный процесс и является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. Каждое тренировочное задание и весь процесс спортивной подготовки в целом, необходимо рассматривать, как целенаправленное обучение спортсмена двигательным действиям, оказывающим комплексное воздействие на физиологическое и психологическое состояние его организма.

Успешное освоение новых двигательных навыков и развитие физических качеств оказывают непосредственное влияние на психологические качества спортсмена: укрепляют его уверенность в своих силах и повышают мотивацию к занятиям спортом. Важнейшую роль играет отношение тренера к спортсменам и его искренняя вовлеченность в тренировочный процесс.

Тренер осуществляет психологическую подготовку на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим, нередко, требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные, к ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и другие мероприятия, определяемые творческим потенциалом тренера.

Психологическая подготовка на этапе НП должна способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям избранным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшего прохождения этапов спортивной подготовки.

3.8. Планы применения восстановительных средств

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе НП необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

На этапе НП не планируются интенсивные и продолжительные физические нагрузки. Однако, выполнение тренировочной программы и формирование новых двигательных навыков требует от ребенка значительных волевых усилий, способности концентрировать свое внимание на выполняемом упражнении, что связано со значительной нагрузкой на центральную нервную систему (ЦНС).

Для поддержания оптимального баланса между нагрузкой и восстановлением рекомендуется избегать на этапе НП монотонных нагрузок большой продолжительности, стремиться чередовать в каждом занятии нагрузки разной интенсивности и как можно чаще включать в тренировку игровые упражнения.

Восстановление обеспечивается правильным режимом дня юных спортсменов. Наибольшее значение имеют достаточное количество и качество сна,

сбалансированное питание и соблюдение питьевого режима для своевременного восстановления водно-солевого баланса.

При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются восстановительные средства (Приложение 1).

3.9. План антидопинговых мероприятий

Мероприятия, направленные на предотвращение использования допинга в спорте, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера, как во время тренировочных занятий, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Спортсменам спортивных школ необходимо изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, пройти контрольное тестирование и получить официальный сертификат.

Минспорт РФ рекомендует в течение спортивного сезона организовывать мероприятия воспитательного характера, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы ().

3.10. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика необходима спортсмену для получения необходимого практического опыта спортивной деятельности. На этапе НП спортсменов первоначально необходимо познакомить с особенностями вида спорта “триатлон” и основными правилами соревнований. В ходе спортивной подготовки спортсмены постепенно усваивают особенности организации тренировочного

процесса и соревновательной деятельности в отдельных сегментах триатлона: плавании, велоподготовке и в беге, а также в триатлоне в целом.

Инструкторская практика на этапе НП может начинаться с участия спортсменов в организации занятия (подготовка места проведения занятий, подготовка и уборка инвентаря и т. п.). По мере освоения материала юные спортсмены могут под руководством тренера в учебных целях показывать друг другу отдельные упражнения, а также проводить некоторые типовые части тренировочных занятий (показывать и объяснять хорошо знакомые упражнения, подсказывать последовательность и особенности их выполнения).

Судейская практика на этапе НП начинается с привлечения спортсменов к организации и судейству соревнований. Юным спортсменам даются несложные поручения, которые они выполняют под руководством тренера или судей соревнований. Например: юные спортсмены могут помогать судьям оборудовать транзитную зону, размечать дистанцию, наклеивать номера. Во время соревнований показывать участникам направление движения на сложных участках трассы, помогать на пунктах питания и т. п.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Спортивная ориентация и отбор спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью четкого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретенными признаками, являющимися следствием воздействия внешней среды, образа жизни и специально организованной тренировки. Даже если у спортсмена есть предрасположенность к занятию триатлоном, свидетельствующая о его природной физической одаренности, то она является лишь необходимой основой для его первичной ориентации и начала занятий спортом. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания, тренировочной и соревновательной деятельности.

4.1. Критерии оценки подготовки спортсменов с учетом влияния физических качеств и телосложения на результат

Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон».

Спортивная деятельность очень разнообразна и специфична в различных видах спорта. В каждом виде спорта на основании многолетнего опыта подготовки высококвалифицированных спортсменов существуют модельные характеристики, описывающие требования к физическим качествам и телосложению спортсмена, необходимые для достижения им высоких спортивных результатов. Эти требования отражены в приложении 4 к ФССП по триатлону (Таблица 19).

Эти требования необходимо учитывать, как при спортивной ориентации так и при последующем спортивном отборе.

Таблица 19

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта "триатлон"

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

3- высокое влияние на результативность

2- среднее влияние на результативность

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «триатлон».

Основные критерии первичного отбора:

- 1) возраст начала занятий триатлоном, соответствующий требованиям ФССП (с 10 лет);
- 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, препятствующих занятиям видом спорта «триатлон» (необходим обязательный медицинский допуск к занятиям спортом);
- 3) соответствие морфологических характеристик требованиям вида спорта «триатлон» (экспертная оценка тренера или специалистов);
- 4) соответствие уровня развития двигательных способностей требованиям вида спорта «триатлон» (выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, экспертная оценка тренера или специалистов).

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на качества и способности, обуславливающие возможность достижения высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте, а не на признаки, имеющие временный характер.

Важной стороной первичного отбора является оценка профильных для триатлона двигательных качеств и способностей, которые в значительной мере генетически детерминированы и характеризуются небольшой изменчивостью под влиянием тренировки.

В первую очередь к генетически детерминированным признакам относятся морфологическое строение тела спортсмена. Именно с визуальной оценки морфотипа новичка начинают определять перспективность в триатлоне. Для большинства ведущих спортсменов в триатлоне характерны астенический и нормостенический типы телосложения. Поэтому предпочтение при отборе отдают пропорционально сложенным детям среднего и выше среднего роста, имеющим небольшую массу тела, тонкие лодыжки и запястья.

Важной при первичном отборе триатлетов является оценка специфической двигательной одаренности: ничем не компенсируемого «чувства воды». Двигательно-одаренный к спортивному плаванию ребенок отличается естественными и мягкими движениями в воде, способностью эффективно опираться на воду, хорошей обтекаемостью, равновесием и плавучестью тела. Опытный тренер может оценить эти способности в течение нескольких минут наблюдения за начинающим спортсменом.

При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий триатлоном психологические качества проявляются в желании во что бы то ни стало заниматься спортом, усердии и стремлении заслужить похвалу тренера, решительности в игровых ситуациях, смелости при выполнении незнакомых заданий. Дополнительно учитываются такие показатели, как посещаемость (отсутствие пропусков занятий без уважительной причины).

В процессе спортивной подготовки важно постоянно сопоставлять паспортный и биологический возраст ребенка. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3–4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей

с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке. По данным специалистов, влияние биологического возраста на различные функции и размеры тела юных спортсменов будет наиболее существенным после 12 лет.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы

Контроль результативности реализации Программы на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «триатлон».

В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (Таблица 20).

Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Психологическое тестирование по определению мотивации (методика Е. Е Хвацкой, раздел 8.5.). в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90–100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера). б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно- обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т. д. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «плавание» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа. б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»	а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов. б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (п. 10 ч. 2 ст. 34. 3 Федерального закона № 329 от 04. 12. 2007 г. (ред. от 02. 07. 2021 г.) Организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени, свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств

3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности и	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» по контрольным упражнениям следующего этапа подготовки (тренировочного этапа)	<p>Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП.</p> <p>Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией.</p> <p>Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «плавание»</p>
4.	Освоение основ техники в отдельных сегментах триатлона (плавании, беге, велоспорте)	Показатели освоения техники изученных упражнений	Выполнение обязательной технической программы	<p>Оценка освоения основ техники по виду спорта «плавание» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации).</p> <p>Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией.</p> <p>Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл.</p> <p>Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений</p>
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об	Собеседование	Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе НП в рамках

		антидопинговых правилах		образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23. 08. 2017 г.) По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено». Протоколы ответов и черновики ответов спортсменов хранятся в Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования
6.	Укрепление здоровья	а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний. б) Количество пропусков тренировок по причине болезни. в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена г) Уровень освоения теоретических знаний	а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра. б) Использование документа отчетности-журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. в) Фиксация в дневнике спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой. г) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом. б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок. в) Пульсовая кривая (как отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма спортсмена) в процессе роста тренированности должна становиться все более пологой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться. г) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации
7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.	а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап. б) Прохождение углубленного медицинского обследования. в) Экспертная оценка двигательной одаренности в отдельных сегментах триатлона (плавание, велогонка, бег)	При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к триатлону, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок. В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей: 1) сравниваются оценки прохождения собеседования;

		<p>б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.</p> <p>в) Уровень качества выполнения двигательных заданий.</p> <p>г) Морфологические критерии</p>	<p>г) Экспертная оценка соответствия морфотипа требованиям триатлона</p>	<p>2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности;</p> <p>3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам.</p> <p>Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количества пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки</p>
--	--	---	--	--

4.3. Виды контроля различных видов спортивной подготовки и сроки его проведения

Эффективность процесса подготовки спортсмена во многом обусловлена использованием различных видов контроля, позволяющих осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем его организма.

Объектом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (технической, физической, тактической и др.), работоспособность функциональных систем. В теории и практике спорта принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Основными задачами этапного контроля являются: анализ выполнения программы подготовки на прошедшем этапе и оценка динамики роста результатов спортсмена по наиболее важным показателям.

Анализ выполнения программы подготовки проводится на основании журнала посещаемости занятий и спортивных дневников спортсменов.

Этап НП не предполагает деление годового цикла подготовки на отдельные периоды и этапы с различными методическими задачами. Контрольные тесты по ОФП и СФП на этапе НП рекомендуется проводить каждые 2 месяца. Тесты по технической подготовке проводятся по мере освоения юными спортсменами новых упражнений и двигательных навыков. Тесты по тактической подготовке на этапе НП не проводятся.

Основной задачей текущего контроля является анализ реакции организма на воздействие тренировочной нагрузки в течение одного дня, оценка текущего функционального состояния и уровня утомления. Рекомендуется научить юных спортсменов считать утренний пульс в покое и ежедневно давать субъективную оценку своего самочувствия по «5-бальной» шкале и записывать эти цифры

в спортивной дневник. Для решения этих задач могут быть также использованы современные электронные «фитнесс-браслеты», предназначенные для круглосуточного ношения.

Оперативный контроль предусматривает анализ качества выполнения отдельных тренировочных заданий и оценку срочных реакций организма спортсменов на физическую нагрузку. Техника выполнения движений оценивается тренером визуально. Для анализа качества выполнения отдельных тренировочных заданий в триатлоне наиболее часто используются: хронометраж прохождения тренировочных отрезков, измерение скорости, частоты движений и количества гребков. Реакция организма на нагрузку оценивается по частоте сердечных сокращений и интенсивности дыхания.

Количество методик и технических средств для проведения различных видов контроля постоянно растет. Однако, важнейшую и решающую роль в эффективном осуществлении всех видов контроля продолжает играть квалификация и опыт тренера и помогающих ему специалистов, находящихся в постоянном контакте со спортсменами.

Ежегодно в конце учебного года Организация проводит контрольное тестирование для сдачи контрольно-переводных нормативов.

Примерный план-график мероприятий по этапному контролю на этапе НП по триатлону представлен в Таблице 21.

Таблица 21

**Рекомендуемый план-график проведения мероприятий
по этапному контролю на этапе НП**

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
НП 1-го года обучения			
1	Контрольное тренировочное занятие по плаванию на 25 м вольным стилем	Бассейн	ноябрь-декабрь
2	Контрольное тренировочное занятие по ОФП	Спортивный зал	февраль
3	Контрольное тренировочное занятие по плаванию на 50 м вольным стилем	Бассейн	апрель
4	Сдача контрольно-переводных нормативов	Бассейн, спортивный зал, стадион	июнь

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
НП 2-го года обучения			
1	Контрольное тренировочное занятие по ОФП	Спортивный зал	октябрь
2	Контрольное тренировочное занятие по плаванию на 100 м вольным стилем	Бассейн	ноябрь-декабрь
3	Контрольное тренировочное занятие по бегу на 500 м	Крытый легкоатлетический манеж	ноябрь-декабрь
4	Контрольное тренировочное занятие по ОФП	Спортивный зал	февраль
5	Контрольное тренировочное занятие по плаванию на 300 м вольным стилем	Бассейн	апрель
6	Контрольное тренировочное занятие по бегу на 1000 м	Легкоатлетический стадион	апрель
7	Сдача контрольно-переводных нормативов	Бассейн, спортивный зал, стадион	июнь
8	Контрольное тренировочное занятие технической водоподготовке	Спортивная площадка или парковая зона	апрель
НП 3-го года обучения			
1	Контрольное тренировочное занятие по ОФП	Спортивный зал	октябрь
2	Контрольное тренировочное занятие по плаванию на 300 м вольным стилем	Бассейн	ноябрь-декабрь
3	Контрольное тренировочное занятие по бегу на 1000 м	Крытый легкоатлетический манеж	ноябрь-декабрь
4	Контрольное тренировочное занятие по ОФП	Спортивный зал	февраль
5	Контрольное тренировочное занятие по плаванию на 300 м вольным стилем	Бассейн	апрель
6	Контрольное тренировочное занятие по бегу на 2000 м	Легкоатлетический стадион	апрель
7	Сдача контрольно-переводных нормативов	Бассейн, спортивный зал, стадион	июнь
8	Контрольное тренировочное занятие технической водоподготовке	Спортивная площадка или парковая зона	апрель

Тренерский совет Организации разрабатывает программу приема контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, которая утверждается руководством Организации. На этапе НП в комплекс необходимо включить контрольные упражнения в соответствии с приложением 5 ФССП по триатлону (Таблица 22), а также другие упражнения по усмотрению Организации. На этапе НП в

триатлоне основное внимание необходимо уделять контрольным нормативам по плаванию и бегу.

Таблица 22

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

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

ФССП по триатлону не предусматривает на этапе НП сдачу нормативов по технической подготовке. Однако, Организациям рекомендуется разработать соответствующие программы и проводить контрольное тестирование в конце каждого учебного года с целью постепенной подготовки спортсменов к сдаче контрольных нормативов для перехода на этап спортивной специализации.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общефизической и специальной подготовленности

Разработка комплексов контрольных упражнений и нормативов для ежегодной оценки общефизической и специальной подготовленности спортсменов на этапе НП (Таблица 23) производится с учетом контрольно-переводных нормативов по триатлону для зачисления спортсменов на этап спортивной специализации, указанных в приложении 5 к ФССП.

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «триатлон»

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

Контрольные нормативы для ежегодной оценки текущего уровня подготовленности спортсменов в плавании и беге на этапе НП, ориентированы на выполнение спортсменом в конце третьего года занятий требований, указанных в приложении 6 к ФССП, по зачислению его на этап спортивной специализации (Таблица 24).

**Контрольные нормативы для ежегодной оценки текущего уровня
подготовленности спортсменов в плавании и беге на этапе НП**

Год, месяц занятий	Плавание			Бег		
	Дистанция	Результат, мин, сек		Дистанция	Результат, мин, сек	
		Юноши	Девушки		Юноши	Девушки
1-ый год декабрь	25 м	30 сек	35 сек	-	-	-
1-ый год июнь	50 м	50 сек	55 сек	500 м	2:15	2:30
2-ой год декабрь	100 м	1:40	1:50	1000 м	5:30	6:00
2-ой год июнь	200 м	3:30	3:50	1000 м	5:00	5:30
3-ий год декабрь	300 м	5:00	5:30	1000 м	4:45	5:15
3-ий год июнь	300 м	4:30	5:00	1000 м	4:30	5:00

Для оценки технической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах и истории триатлона, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом (Приложение 5).

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы тренировочного этапа.

4.5. Методические рекомендации по организации тестирования спортсменов

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов тренерским советом Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры, а также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный практический опыт в виде спорта «триатлон». К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер» и/или «Инструктор-методист» по виду спорта «триатлон».

Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

После выполнения контрольных упражнений (тестов), экспертной оценки и собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Организацию.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа

спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения результата.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с момента публичного представления оценок выполнения контрольных упражнений.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или

спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются тренерским советом.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «триатлон».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится по шкале от 0 до 3, где:

0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);

1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);

2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);

3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической программы. Соответственно, по году этапа НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее по итогам прохождения этапа НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения

оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2–3–2 или 0–1–0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий год этапа НП. Далее приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Таким образом, в примере 1 (Таблица 25) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 5 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере 1 спортсмен считается перешедшем на следующий год этапа НП. Однако, чтобы считаться переведенным на тренировочный этап, по всем упражнениям спортсмен обязан получить положительный балл – пример 2 (Таблица 26).

Таблица 25

Пример оценки технической программы экспертной комиссией при переводе на 2 год ЭНП (пример 1)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
4	4 упражнение	2	2	2	2
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таблица 26 Пример оценки технической программы экспертной комиссией при переводе на ТЭ (пример 2)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	1	1	0	1
4	4 упражнение	2	1	1	1
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таким образом, в примере 2 спортсмен набрал положительные оценки по всем контрольным упражнениям и считается выполнившим контрольные упражнения и достигшим положительного результата по технической подготовленности.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, установленным ФССП по триатлону.

В целях качественного построения тренировочного процесса Организация должна самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении:

- наличие бассейна 25 м или 50 м;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01. 03. 2016 N 134н "О Порядке 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" (зарегистрирован Минюстом России 21. 06. 2016, регистрационный N 42578);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки согласно приложению 11 к ФССП по триатлону (Таблица 27, Таблица 28);
- обеспечение спортивной экипировкой согласно приложению 12 к ФССП по триатлону (Таблица 29);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

– осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

–

Таблица 27

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (таблица 1 приложения 11 к ФССП по триатлону)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Велостанок универсальный	штук	1
3.	Верстак железный с тисками	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Дрель ручная	штук	1
6.	Дрель электрическая	штук	1
7.	Камеры	штук	10
8.	Капсула каретки	штук	20
9.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
10.	Мяч набивной (медицинбол) 3 кг	штук	3
11.	Мяч футбольный	штук	1
12.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
13.	Набор передних шестеренок	штук	6
14.	Набор слесарных инструментов	комплект	1
15.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
16.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
17.	Планшет	комплект	1
18.	Покрышки	штук	10
19.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
20.	Секундомер	штук	1
21.	Спицы	штук	50
22.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
23.	Станок для правки колес и спичной ключ	комплект	2
24.	Станок сверлильный	штук	1
25.	Тормозные диски	штук	7
№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
26.	Тормозные колодки	комплект	20
27.	Троса и рубашки переключения	штук	100

28.	Цепи с кассетой	штук	20
29.	Чашки рулевые	комплект	10
30.	Эксцентрики	штук	10

Таблица 28

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (таблица 2 приложения 11 к ФССП по триатлону)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на занимающегося	1	2
2.	Велостанок универсальный	штук	на занимающегося	-	-
3.	Велошлем	штук	на занимающегося	1	2
4.	Запасные колеса шоссейные	комплект	на занимающегося	-	-
5.	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на занимающегося	2	1
6.	Очки защитные	штук	на занимающегося	-	-
7.	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на занимающегося	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой на этапе НП по триатлону (приложение 12 к ФССП по триатлону)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	на занимающегося	-	-
2.	Велоперчатки	пар	на занимающегося	-	-
3.	Велорубашка	штук	на занимающегося	-	-
4.	Велотрусы	пар	на занимающегося	-	-
5.	Велотуфли	пар	на занимающегося	-	-
6.	Велошлем	штук	на занимающегося	1	2
7.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	-
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-
10.	Купальник (для женщин)	штук	на занимающегося	2	1
11.	Обувь для бассейна (тапки, шлепанцы, сандалии)	пар	на занимающегося	1	1
12.	Очки для плавания	штук	на занимающегося	2	1
13.	Плавки (для мужчин)	штук	на занимающегося	2	1
14.	Полотенце	штук	на занимающегося	2	1
15.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-
16.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2	1
17.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Список литературных источников

6.1.1. Литературные источники общего назначения

Педагогика:

1. Волков, Л. В. Физические способности детей и подростков/Л. В. Волков. -Киев: Здоровье, 2008. -24-27с.
2. Губа В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. -М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.
3. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Терра-спорт, 2000 – 367 с.
4. Озолин Н. Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
5. Станкин, М. И. Спорт и воспитание подростков/ М. И. Станкин.-М.: Физкультура и спорт, 2013. -104 с.
6. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства. -М.: Терра-Спорт, 2003.-176 с.

Теория и методика спорта:

7. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Б.А. Ашмарин.-М.: Просвещение, 2012. -325 с.
8. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. -Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
9. Брукс Дуглас. Умный тренинг. -М.: АСТ, 2010 – 381 с.
10. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры. -М.: Советский спорт. -2007. -140 с.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. -М.: Советский спорт, 2009. -200 с.
12. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В. Я. Камышова.-Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.-147 с.
13. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина.-М.: Советский спорт, 2010.-464с.
14. Курамшин, Ю.Ф. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, Н. И. Пономарева, В. И. Григорьева.-СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2011.-254с.
15. Локтев, С.А. Организационно-педагогическая концепция преобразования системы подготовки спортивного резерва на средние и длинные дистанции: Автореф. дис. . . канд. пед. Наук/ С. А. Локтев.-СПб.: Печать, 2014.-24 с.
16. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/ В. И. Лях.-М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008.-272 с.
17. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ А. М. Максименко.-М.: 4-й филиал Воениздата, 2011.-319с.
18. Матвеев, А.Д. Теория и методика физического воспитания/А. Д. Матвеев.-М.: Физкультура и спорт, 2006.-254 с.

19. Никитский, Б.Н. Физическое воспитание детей и подростков/ Отв. Ред. Б. Н. Никитский.-М.: Моск. Обл. пед. ин-т, 2013. -59 с.
20. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. -М.: ФиС, 2010 – 230 с.
21. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В. Г. Бауэр. -М.: Советский спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.
22. Платонов В. Н. Система подготовки в олимпийском спорте. -М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
23. Топчиян, В.С. Особенности построения тренировки юных спортсменов: (Сб. науч. тр.)/ Под ред. В.С. Топчияна, Н.А. Минаевой.-М.: ВНИИФК, 2013. -115 с.
24. Филин, В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта/ В.П. Филин, Н.А. Фомин.-М.: Физкультура и спорт, 2010.-255 с.
25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. -М.: Академия, 2013. - 480 с.

Развитие физических качеств и двигательных навыков:

26. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 2005 – 219 с.
27. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю. В. Верхошанский.-М.: Физкультура и спорт, 2008.-135 с.
28. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса/С. М. Войцеховский. -М: Физкультура и спорт, 2008.-164 с.
29. Глейберман А.Н. Упражнения в парах. -М.: Физкультура и спорт, 2005. -256 с.
30. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А. А. Гужаловский.-Минск: Народная асвета, 2010. -87 с.
31. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. -2-е изд. , перераб. и доп. -Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
32. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. -М.: Советский спорт, 2009 – 199 с.
33. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л. С. Каганов.-М.: Знание, 2011. -98 с.
34. Кузнецова, З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников /З.И. Кузнецова// Физическая культура в школе. _М.:Просвящение, 2008.-7-9с.
35. Мотылянская, Р.Е. Выносливость у юных спортсменов: (Клинико-физиол. исслед.)/ Под ред. Р. Е. Мотылянской. -М.: Физкультура и спорт, 2009.-223 с.
36. Мякинченко, Е.Б. Концепция воспитания локальной выносливости в циклических видах спорта: Автореф. дис. . . докт. пед:наук/ Е. Б. Мякинченко.-М.: ФиС, 2007.-48 с.
37. Травин, Ю.Г. Физическая культура в школе: О развитии двигательных качеств у школьников/ Ю. Г. Травин.-М.: ФКиС, 2011. -9-15с.
38. Фарвель, В.С. Управление движениями в спорте/ В. С. Фарвель М.: Физкультура и спорт, 2015.-208-210 с.

39. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов/ В. П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2014. -175 с.
40. Филин, В.П. Методика воспитания выносливости и других физических качеств у юных спортсменов: Сб. науч. Тр. / Под ред. В. П. Филина, П. И. Кабачковой. -М.: Просвящение,2012. -34-36с.
41. Филин, В.П. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов/ В. П. Филин.-М.: Физкультура и спорт, 2009. -119 с.

Физиология:

42. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л. Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез. симпоз.).-М: Просвящение, 2011.-9-10с.
43. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. -М.: Советский спорт, 2009. -220 с.
44. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. -М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
45. Бреслав И. С., Волков Н. И., Тамбовцева Р. В. Дыхание и мышечная активность человека в спорте. -М.: Советский спорт, 2013. -336 с.
46. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта. -М.: Академия, 2002. -240 с.
47. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М. А. Годик.-М.: Физкультура и спорт, 2010. -136 с.
48. Готовский П. И., Дубровский В. И. Спортсменам о восстановлении. -М.: Шаг, 1993 – 144 с.
49. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1981. -120 с.
50. Дибнер, Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функцией. Диагностики / Под ред. Р. Д. Дибнер.-СПБ.: Ленингр. НИИ физ. культуры,2011.-128 с.
51. Дубровский В.И. Спортивная медицина. -М.: Владос, 1999. -480 с.
52. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н. В. Зимкин. -М.: Физкультура и спорт, 2006. -206 с.
53. Коц, Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я. Коц. -М.: Физкультура и спорт,2014. -30с.
54. Кукалевский, Г.М. Основы спортивной медицины: Учебник для институтов физкультуры/Г. М. Кукалевский, Н.Д. Граевская. -М.: Медицина, 2011. -368с.
55. Лобанов, С. А Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие/ С. А. Лобанов, В. Ю. Корнаухов.-Уфа: Вагант, 2008.-136с.
56. Лобанов, С. А. Смирнов В. А. , Корнаухов В. Ю. Функциональные пробы: учебно-методическое пособие/ С. А. Лобанов, В. А. Смирнов, В. Ю. Корнаухов.-Уфа: Вагант, 2008. -166с.

57. Роженцов В. В., Полевщиков М. М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. -М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.
58. Солодков, А. С., Сологуб Е. Б. Физиология: Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. изд. 2-е, испр. и доп/ А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб.-М. :Олимпия Пресс, 2015.-528 с.
59. Филин В. И., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). -М.: Физкультура и спорт, 1980. -256 с.
60. Фомин, Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания/ Н. А. Фомин, В. П. Филин.-М.: Физкультура и спорт, 2012. -175 с.
61. Хоружев, А. Г. Методы оценки физической работоспособности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы в медицине и физиологии/ А. Г. Хоружев.-Челябинск: Физкультура и спорт,2013.-96 с.
62. Янсен И. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. -Мурманск: Тулома, 2013. - 160 с.

Психология и психофизиология:

63. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
64. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. -Ростов н/Д.: Феникс, 2006. -352 с.
65. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.
66. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. -М.: Физкультура и спорт, 1981. -112 с.
67. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. -М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
68. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). -М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
69. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. -М.: Советский спорт, 2006 – 326с.
70. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. -М.: Просвещение, 1988. -199 с.
71. Попов А.Л. Спортивная психология. -М.: Флинта, 2000. -152 с.

6.1.2. Литературные источники по отдельным видам спорта

Плавание:

72. Авдиенко В. Б., Солопов И. Н. Искусство тренировки пловца: книга тренера: [пособие для тренеров по плаванию, специалистов в области теории и методики плавания, преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры] / В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов. -Москва: ИТРК, 2019. -319 с. : цв. ил. , цв. портр. , табл. ; 30 см. . -Библиогр.: с. 306-315 (150 назв.)
73. Булгакова Н. Ж., Попов О. И., Распопова Е. А. Теория и методика плавания: учебник: для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование"

- профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. -Москва: Академия, 2014. -318, [1] с.: ил. ; 22 см. . - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт). - (Бакалавриат). -Библиогр. в конце гл.
74. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. -М.: Попурри, 2013. -288 с.
75. Давыдов В. Ю. , Авдиенко В. Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки: теоретические и практические аспекты / В. Ю. Давыдов, В. Б. Авдиенко. -Москва: Советский спорт, 2014. -383 с. : ил. ; 22 см. . -Библиогр.: с. 225-264 (592 назв.)
76. Лафлин Т. Как рыба в воде: эффективные техники плавания, доступные каждому: пер. с англ / Терри Лафлин ; под ред. М. Буслаева. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. -229, [2] с.: ил. ; 26 см. . -(Серия "Спорт-драйв"). -Библиогр.: с. 213
77. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение: как плавать лучше, быстрее и легче / Терри Лафлин, Джон Делвз; перевод с английского [Екатерины Шелеховой и Карины Бильдановой] под редакцией Максима Буслаева. -[6-е изд.]. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. -197, [1] с. : ил. ; 27 см. . -(Серия "Спорт-драйв"). -Библиогр.: с. 196-197
78. Литвинов А. А., Козлов А. В. , Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник: для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / [А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. -2-е изд. , стер. – М.: Академия, 2014. -267, [1] с. : ил. ; 22 см. . -(Высшее образование . Бакалавриат). - (Физическая культура и спорт). -Библиогр.: с. 263-264
79. Маклауд Й. Анатомия плавания: [иллюстрированное руководство по развитию силы, скорости и выносливости] / Йен Маклауд ; [перевод с английского С. Э. Борич]. -[2-е изд.]. -Минск: Попурри, 2013. -195, [1] с.: цв. ил. , портр. ; 24 см.
80. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах: [методические рекомендации для специалистов по спортивной физиологии и медицине, тренеров, врачей спортивных команд и студентов высших учебных заведений физической культуры / А. Н. Поликарпочкин, д. м. н. и др.]. -Москва: Советский спорт, 2014. -126, [1] с.: ил.; 22 см. -Библиогр.: с. 124–126 (41 назв.)
81. Ньюсом П., Янг А. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов. -М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. -400 с.
82. Петрова Н. Л., Баранов В. А. Плавание [Электронный ресурс]: начальное обучение с видеокурсом / Нина Петрова, Владимир Баранов. -Москва: Человек, 2013. -147 с.: цв. ил. -Библиогр.: с. 144 (27 назв.)
83. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Кашкин А. А. Попов О. И. Смирнов В. В. -М.: Советский спорт, 2009. - 216 с.

84. Соломатин В. Р. Индивидуальный подход и основы построения тренировки в спортивном плавании в возрастных группах. – Москва: Издательство: Физическая культура, 2008. – 168 с.
85. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн / под общ. ред. В. Н. Платонова. - Москва: Советский спорт, 2012. -29 см. Кн. 1: 2012. -479 с. : ил. , цв. ил. ; Кн. 2: 2012. -543 с.: ил. , цв. ил.

Легкая атлетика:

86. Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местности/автореферат. дис. канд. пед. наук./ М. Г. Абдуллин. -О.: Печать, 2011.-24с
87. Арселли, Э.Е. Тренировка в марафонском беге: научный подход/ Э. Е. Арселли. - М.: Terra-Спорт, 2009. -79 с.
88. Верхошанский Ю. В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. М.: Советский Спорт, 2014. -80 с.
89. Жилкин А.И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика. -М.: Академия, 2003. -464 с.
90. Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В. Б. Зеличёнок, В. Г. Никитушкина, В. П. Губа.-М.: Terra-Спорт, 2010.-240с.
91. Кабраль, А. П. Легкая атлетика: Португальская школа бега-взгляд изнутри/ А. П. Кабраль. -М.:Terra-Спорт, 2009. -32-34с.
92. Книга тренера по легкой атлетике / под ред. Л. С. Хаменкова. -М.: Физкультура и спорт, 1987. -397 с.
93. Кобринский, М. Е. Легкаяатлетика: учебник /под ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. -Мн.: Тесей, 2009. -336с.
94. Легкая атлетика / под ред. Н. Г. Озолина, Ю. Г. Правдина, В. П. Филина и др. -М.: Физкультура и спорт, 1989. -670 с.
95. Полунин, А. И. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в беге на длинные и сверхдлинные дистанции при организации самостоятельных занятий/ А. И. Полунин.-М.: 2009.-65с.
96. Попов, В. Б. Юный легкоатлет/ В. Б. Попов, Ф. П. Суслов.-М.-2009.-224 с.
97. Селуянов, В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции/В. Н. Селуянов,- М.: Спорт АкадемПресс, 2011.-104 с.
98. Стародубцев, В. В. Индивидуализация спортивной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции на основе критериев специальной подготовленности: Автореф. дис. . . канд. пед. Наук/ В. В. Стародубцев.-Омск: Союз Печать, 2009.-24–26 с.
99. Сячин, В. Д. Теоретико-методические основы отбора и спортивной ориентации в видах лёгкой атлетики с преимущественным проявлением выносливости: Автореф. дис. . . докт. пед. наук/ В. Д. Сячин.-М.: Просвящение,2012.-48 с.
100. Тер-Ованесян, И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд/ И. А. Тер-Ованесян.-М.: Terra-спорт, 2010. -121с.
101. Технические правила проведения международных соревнований по легкой атлетике на 2004-2005 годы. -М.: Terra-Спорт, 2004. -144 с.

102. Фитзингер И., Дуглас С. Бег по шоссе для серьезных бегунов. -Мурманск: Тулома, 2013. -192 с.
103. Хоменков, Л. С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л. С. Хоменкова. - М. ; Физкультура и спорт, 2012.-399с.
104. Шпитальный, В. Б. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультета заочного и дистанционного обучения/В. Б. Шпитальный, М. Ф. Максименко.- Краснодар: Традиция, 2012.-84 с.
105. Эбшир Д. , Метцлер Б. Естественный бег. Простой способ бегать без травм. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. -240 с.

Велосипедный спорт:

106. Архипов Е. М., Седов А. В. Велосипедный спорт. -М.: Физкультура и спорт, 1990. -143 с.
107. Ермаков С. В., Капитонов В. А., Михайлов В. В. Тренировка велосипедистов-шоссейников. -М.: Физкультура и спорт, 1990. -175 с.
108. Захаров А. А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. -М.: "Советский спорт» 2008, 160 с.
109. Козлов А. М., Кряжев В. Д. Формирование рациональной техники велосипедного педалирования. М.: "Теория и практика физической культуры"- 1983. -№9. -С. 16-19.
110. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных. велосипедистов. М.: "Физкультура и спорт» 1982, 149 с.
111. Крылатых Ю.Г. Основы методики тренировки велосипедистов. М.: -Физкультура и спорт. -1988,-123 с.
112. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов. -М.: Физкультура и спорт, 1982. -192 с.
113. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. -Киев: Олимпийская литература, 1997. - 344 с.
114. Робертс Т. Велоспорт: базовое руководство по снаряжению и технике езды / пер. с англ. К. Ткаченко; под ред. О. Е. Цирельсон. -М.: Фа- ир, 2007. -160 с.

Триатлон:

115. Армстронг Л., Кармайкл К. Программа подготовки Лэнса Армстронга-М.: Попурри, 2004. -244 с.
116. Браунли А. Плыть, ехать, бежать. Путь к олимпийскому пьедесталу в триатлоне. -М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. -272 с.
117. Клайон М., Джекобсон Т. Анатомия триатлона. -М.: Попурри, 2013. -216 с.
118. Правила проведения соревнований по триатлону, дуатлону, акватлону и зимнему триатлону. -М.: Федерация триатлона России, 2010. -31 с.
119. Программа комплексной подготовки спортсменов-триатлетов как средство повышения эффективности тренировки / Л. И. Вериги, Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров // Вести. КрасГАУ. -2014. -№ 7. -С. 239-242.

120. Таормина Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. -176 с.

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] <https://www.gto.ru> (дата обращения: 17. 11. 2021).

2. Официальный интернет-сайт Федерации триатлона России [электронный ресурс] URL: <https://www.rustriathlon.ru> (дата обращения: 20. 11. 2021).

3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru> (дата обращения: 18. 11. 2021).

4. Официальный интернет-сайт Международного союза триатлона (World Triathlon) <https://www.triathlon.org> (дата обращения: 20. 11. 2021).

5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru> (дата обращения: 17. 11. 2021).

6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 17. 11. 2021).

7. Федеральные стандарты спортивной подготовки по олимпийским видам спорта / Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833> (дата обращения: 18. 11. 2021).

8. ЕВСК по видам спорта / Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/arkhiv/23547/?sphrase_id=1214486 (дата обращения: 10. 01. 2022).

9. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org> (дата обращения: 17. 11. 2021).

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» формируется Организацией ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, Календарного плана муниципальных образований (далее – календарный план).

На этапе НП спортсмены участвуют в контрольных соревнованиях 4 раза в 1-й год занятий и 6 раз на 2-и и на 3-м году занятий. Отборочные соревнования проводятся со второго года занятий два раза в год. Два раза в год могут проводиться тренировочные мероприятия в каникулярный период продолжительностью до 21 дня (Таблица 30).

Таблица 30

Примерный календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по триатлону на этапах НП

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
НП 1-го года обучения			
1	Контрольные соревнования (плавание)	Бассейн	декабрь
2	Тренировочные сборы 21 день (в каникулярный период)	Спортивно-оздоровительный лагерь	январь
3	Контрольные соревнования (бег)	Легкоатлетический манеж	февраль
4	Контрольные соревнования (плавание)	Бассейн	май
5	Контрольные соревнования по ОФП	Бассейн, спортивный зал, стадион	июнь
6	Тренировочные сборы 21 день (в каникулярный период)	Спортивно-оздоровительный лагерь	июль
НП 2-3-го года обучения			
1	Контрольные соревнования (бег)	Стадион	октябрь
2	Контрольные соревнования (плавание)	Бассейн	ноябрь
3	Отборочные соревнования (акватлон)	Бассейн, манеж	декабрь

4	Тренировочные сборы 21 день (в каникулярный период)	Спортивно- оздоровительный лагерь	январь
5	Контрольные соревнования (плавание)	Бассейн	февраль
6	Контрольные соревнования (бег)	Легкоатлетический манеж	март
7	Контрольные соревнования (плавание)	Бассейн	апрель
8	Отборочные соревнования (акватлон)	Бассейн, стадион	май
9	Контрольные соревнования по ОФП	Бассейн, спортивный зал, стадион	июнь
10	Тренировочные сборы 21 день (в каникулярный период)	Спортивно- оздоровительный лагерь	июль

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

8.1. Приложение 1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 31

Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т.д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки 	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества. 	<p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.

8.2. Приложение 2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 32

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

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
1	Мониторинг действующего антидопингового законодательства.	В течение года	Инструкторы-методисты
3	Оформление антидопингового стенда учреждения.	В течение года	Инструкторы-методисты
4	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса.	Январь	Инструкторы-методисты
5	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу.	При поступлении	Инструкторы-методисты
6	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах.	В течение года	Инструкторы-методисты
7	Контроль за прохождением онлайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов тренерами.	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
9	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)».	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
10	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие».	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

8.3. Приложение 3. Специальная гимнастика пловца

На этапе НП используется общая силовая подготовка, задачами которой являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различается по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющие важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Далее (Таблица 33) приведены лишь основные упражнения; более полные комплексы имеются в специальной литературе.

Специальная гимнастика пловца

№№	Исходное положение	Содержание упражнения
Упражнения без предметов		
1.	Лежа на груди, руки вытянуты вперед	Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги
2.	Лежа на груди, руки вытянуты вперед, ноги врозь	Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости
3.	Лежа на груди, руки за голову, ноги врозь	Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо
4.	Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол, ноги врозь	Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше
5.	Лежа на спине, руки вверх	Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом
6.	Лежа на спине, руки вверх	Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола
7.	Сед с согнутыми ногами, руки за головой	Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола
8.	Сед углом, ноги врозь, руки вперед	Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости
9.	Сед углом, ноги врозь, руки за голову: согнуть одну ногу	Поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону
10.	Сед углом, ноги врозь, руки вперед	Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны
11.	Сед углом, ноги врозь, руки вверх	Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз
12.	Упор сидя на пятках с наклоном вперед	Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»)
13.	Полу присед, руки впереди	Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх

№№	Исходное положение	Содержание упражнения
14.	Упор лежа	Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении
15.	Упор лежа	Сгибание и разгибание туловища
16.	Упор лежа	Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение
17.	Упор лежа	Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
18.	упор лежа	Одновременное поднятие руки и разноименной ноги вверх
19.	Упор лежа	Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»)
20.	Упор лежа	Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах
21.	Упор лежа	Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища
22.	Упор лежа	Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги
23.	Упор сзади	Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку
24.	Упор сзади	Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат
25.	Упор сзади	Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше
26.	Упор лежа боком на одной руке	Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке
27.	Упор лежа боком на одной руке – сменить руку	Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову

№№	Исходное положение	Содержание упражнения
28.	Основная стойка	Вращение прямые рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30—50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед — другая назад
Упражнения с партнером		
29.	Стоя спиной друг к другу с захватом под руки	Поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину
30.	Стоя спиной друг к другу захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх	Поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину
31.	Стоя спиной друг к другу, взяться под руки	Присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу
32.	Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера	Попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера
33.	Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу)	Медленно наклоняться назад
34.	Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу)	Прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа
35.	Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов	Последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление
36.	Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов	То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх
37.	Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу	Опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы

№№	Исходное положение	Содержание упражнения
38.	Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад	Поднимание и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление
39.	Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом)	Партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося
40.	Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом)	Партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося
41.	Упор лежа, ноги врозь	Передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося за голени («Тачка»)
42.	Упор лежа сзади, ноги врозь	Передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося за голени («Тачка» в упоре сзади)
43.	Стоя прямые руки вытянуты в стороны	Нажимание партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их
Упражнения с набивными мячами		
44.	Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках	Круги мячом в лицевой плоскости
45.	Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед	Движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным
46.	Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках	Движения прямыми руками вперед до бедер и обратно
47.	Основная стойка, мяч в руках	Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх
48.	Основная стойка, мяч в руках	Вращение мяча вокруг туловища
49.	Стоя руки в стороны, мяч на одной руке	Поднимание рук вверх, перекладывание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение

№№	Исходное положение	Содержание упражнения
50.	Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках	Передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног
51.	Стать лицом друг к другу	Броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы
52.	Сидя на полу	Броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы
53.	Стоя лицом друг к другу	Первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками
54.	Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит)	Бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой
55.	Стоя спиной к партнеру	Бросок мяча двумя руками между ног назад
56.	Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках	Бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением
57.	Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках	Перебрасывание мяча толчком кистями
58.	Группой из 3–5 человек перебрасывать один-три мяча	

8.4. Приложение 4. Таблицы сенситивных периодов развития отдельных физических способностей

Сводная информация по сенситивным периодам развития физических качеств в процессе онтогенеза представлена в Таблице 34.

Таблица 34

Сенситивные периоды развития физических качеств (по Сухареву А. Г., 1991 г.)

Физические качества и функции	Возраст, годы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Гибкость			■	■	■	■	■													
Равновесие по прямой					■	■	■	■	■											
Быстрота бега						■	■	■	■	■	■	■	■							
Быстрота движений рук								■	■	■	■	■	■	■						
Устойчивость						■	■	■	■	■	■	■								
Ловкость							■	■	■	■	■	■	■							
Динамическая сила								■	■	■	■	■	■	■						
Статическая сила рук								■	■	■	■	■	■	■	■					
Статическая сила бедра										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Прыгучесть								■	■	■	■	■	■							
Время простой реакции									■	■	■	■	■							
Точность движений на близком расстоянии										■	■	■	■	■	■					
Точность движений на далеком расстоянии												■	■	■	■	■				
Выносливость															■	■	■	■	■	■

В Таблице 35 – Таблице 44 представлены сенситивные периоды развития отдельных физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В. П., 2020).

Сенситивные периоды развития: абсолютная сила

Возраст, лет	Динамика силовых показателей						
Мальчики							
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы	Становая сила увеличивается на 11%	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов		
9							
10							
11				Зона интенсивного роста силы		Период наибольшего роста абсолютной силы	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%)
12							
13							
14	Доступны значительные силовые напряжения	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека					
15							
16	Настоящая силовая подготовка						
17							
Девочки							
8			Становая сила увеличивается на 36%				
9	Зона интенсивного роста силы	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук		Рекомендовано развивать силу мышц ног			
10							
11							
12		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук					
13							
14			Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте				
15							
16	Рекомендуемая зона развития силовых качеств						
17							

Сенситивные периоды развития: относительная сила

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	
9		
10		Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
11		
12	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину	Наибольший рост относительной силы
13		
14		
15		
16	Снижение роста относительной силы	
17	Рост относительной силы	
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	
9		
10		Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
11		
12		
13	Рекомендуемая зона развития относительной силы	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении
14		
15		
16		
17		

Сенситивные периоды развития: скоростные качества

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
	Мальчики					
8	Темп прироста скоростных качеств –высокий (за 3 года 10%). Объем нагрузки меньше, чем у девочек	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых
9						
10	Мальчики в этот период	Объемы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%	Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения	изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду	Зона наибольшего роста скоростных качеств
11	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты					
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%)	Объемы нагрузок большие	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых)	Стабилизация		
13						
14				Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным		
15						
					Показатели роста скорости одиночного	

					движения растут медленно	
16	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости			Тенденция к стабилизации
17						
Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Резко возрастает способность к скорости движений. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза)
9						
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объем нагрузки меньше, чем у мальчиков			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %	Зона достоверного прироста скоростных качеств	Объёмы нагрузок большие	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается	
13						
14						

15			Объемы нагрузок средние			Наблюдается уменьшение скоростных способностей
16	Рекомендуется большой объем упражнений					
17						

Таблица 38

Сенситивные периоды развития: скоростно-силовые способности

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей					
Мальчики						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств		Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%	Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%	
9						
10			Зона активного прироста.		Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см)
11		В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста	В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет	Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см)		
12		взрывной силы.				

13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %	Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет-зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%	Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений	Рост скоростно-силовых качеств-48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет-на 4 см, от 16 до 17 лет-на 9 см и от 17 до 18 лет-на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума		
14	То же что и в 13 лет	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются	То же что и в 13 лет	То же что и в 12-13 лет	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	То же что и в 10-13 лет
15						
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени				Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей	
17						
Девочки						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %.	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуются направленная		Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития	Наибольший темп прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели
9			Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет			

	8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %	работа с увеличением средств скоростно- силовой направленности	(20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет			увеличиваются на 34%
10						Прирост результатов в прыжках в длину с места составляет 5%. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки
11		Прирост скоростно- силовых качеств				
12		увеличение 7%	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности			
13	Активный прирост скоростно- силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объёма				Замедление темпов прироста качества прыгучести	
14						
15	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объём нагрузок				Рекомендуется большой объём упражнений	
16						
17						

Сенситивные периоды развития: аэробная выносливость

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости			
Мальчики				
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)	
9				
10				
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%		
12				
13	Темп развития выносливости составляет 12%. Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости			
14				
15			Наблюдается активное развитие выносливости	
16			Планируется наибольший объём средств, направленных на воспитание выносливости	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %
17				
Девочки				
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости		Значительно повышается выносливость икроножных мышц	
9				
10				
11		Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)		
12				
13	Темп развития выносливости составляет 3,7%. Рекомендуется использовать средний объём нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости			
14				
15				
16-17	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объём средний			

Сенситивные периоды развития: скоростная выносливость

Возраст, лет	Динамика показателей скоростной выносливости
Мальчики	
8-9	
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов
13	
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости
Девочки	
8-9	
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок
14	
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости

Таблица 41

Сенситивные периоды развития: анаэробная выносливость

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости
Мальчики	
8	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей
9	
10	
11	
12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов
13-15	
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов
17	
Девочки	
8-9	
10-12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода
13-14	
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов
17	

Сенситивные периоды развития: координационные способности (ловкость)

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%
9					
10					
11	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний объём нагрузки	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет – благодатный возраст для развития ловкости	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта
12					
13					
14					
15	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости		Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет	
16					

17				
Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%	Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений
9				
10				
11	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов		
12				
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок			Стабилизация
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей			
15				
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %			

Сенситивные периоды развития: координационные способности (равновесие)

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия	Зона активного формирования функции равновесия	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия	Огромное значение для игроков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена		Стабилизация с незначительным снижением	
14				
15				
16				
17				
Девочки				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия			Огромное значение для игроков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам
9				
10				
11				
12	Зона активного формирования функции равновесия			
13				

14	Стабилизация с незначительным снижением	
15		
16		
17		

Таблица 44

Сенситивные периоды развития: гибкость

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости				
Мальчики					
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость	Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба		Наибольшая подвижность позвоночного столба	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте
9					
10					
11					
12	Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°. Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость	Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация		Увеличение подвижности плечевого сустава	Интенсивное развитие гибкости наблюдается до 15-17 лет
13					
14					
15					
16	Снижение темпов развития гибкости	Снижение.			
17					
Девочки					
8					

9	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости	Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объем нагрузки меньше, чем у мальчиков	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте
10				
11	В этом возрасте можно применять средний объем нагрузок	Активная гибкость достигает максимальных величин		
12				
13	Рекомендовано увеличение объема упражнений на гибкость			
14				
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объемы. Наблюдается			
16	незначительное увеличение темпов прироста гибкости			
17	Рекомендованы средние и малые объемы. Наблюдается незначительное улучшение			

8.5. Приложение 5. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?» (методические рекомендации и материалы)

Определение психологической готовности ребёнка к занятиям спорта – требует детальной разработки, но в качестве диагностики ее мотивационной составляющей целесообразно добавить методику «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.), которая позволяет определить выраженность групп мотивов и определить наличие/отсутствие наиболее благоприятного комплекса для начала спортивной деятельности, включающего процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения.

Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься?» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.) является «рабочей» в течение более 20 лет, содержание стилистически совершенствовалось [5, 21, 30].

В связи с учетом влияния стажа занятий спортом, методика имеет два бланка: для потенциальных и реальных юных спортсменов (Бланк А и Б соответственно).

Цель – изучение мотивации юных спортсменов. Мотивы сгруппированы в 7 групп:

- 1) мотивы здоровья;
- 2) познавательные мотивы;
- 3) мотивы самоутверждения или результативные;
- 4) коммуникативные мотивы;
- 5) мотивы команды, которые тесно связаны с предыдущей группой;
- 6) процессуальные мотивы;
- 7) мотивы родителей.

Обработка и интерпретация.

Для детей дошкольного возраста данная методика предлагается в устной форме с градацией ответов по принципу «светофора»: «не важно» (красный), «важно» (жёлтый) и «очень важно» (зеленый), что соответствует низкому (1-3 балла), среднему (4-7 баллов) и высокому уровню (8-10 баллов). Как вариант, можно

использовать смайлы или картинку «светофор». Подсчет баллов производится с использованием ключа (Таблица 45).

Таблица 45

Ключ для подсчёта баллов отдельно по каждой группе мотивов (бланк)

№ п/п	Группа мотивов	Номера вопросов	Кол-во вопросов	Средняя выраженность, (сумма баллов / кол-во вопросов)
1.	Мотивы здоровья	1-4	4	
2.	Познавательные мотивы	5-7	3	
3.	Коммуникативные мотивы	8-10	3	
4.	Мотивы самоутверждения/ результативные мотивы	11-16	6	
5.	Мотивы команды	17-20	4	
6.	Процессуальные мотивы	21 -24	4	
7.	Мотивы родителей	25	1	

При интерпретации важно обратить внимание на:

1) наличие «пиков»: если один или два, то можно предполагать определенную «уязвимость» мотивации; требуется расширение привлекательных моментов для ребенка;

2) среднюю выраженность «мотивов самоутверждения/результативные» целесообразно представлять с учетом значимости мотива «хочу нравиться сверстникам противоположного пола», т. к. этот мотив часто имеет минимальные значения у детей младшего школьного возраста;

3) «мотивы команды»: если представитель индивидуального вида спорта, то можно пояснить «а хотелось бы тебе ...»; или убрать эту группу мотивов из оценки

4) наиболее благоприятный комплекс для начала спортивной деятельности включает процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения;

5) при тотальном варианте ответов «очень важно» (генерализованность мотивации, т. е. «размытость») можно предложить ситуацию выбора, но с учётом временного лимита для проведения диагностики, возможно, это будет затруднительно.

