

УДК 796/799
ББК 75.726
К21

Карачаров С.А.
К21 **Триатлон. Особенности построения тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства. / С.А. Карачаров. – М.: Спорт, 2024. – 84 с. (Библиотечка тренера)**

ISBN 978-5-907601-50-5

В книге раскрываются главные вопросы годового и многолетнего планирования тренировочных нагрузок в подготовке спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства, в том числе на примере подготовки юниорской сборной команды России.

Имеющийся информативный материал может быть интересен большому кругу тренеров, тренеров-преподавателей ДЮСШ, СШОР, СДЮСШОР, спортсменов, специалистов и любителей триатлона, а также смежных циклических видов спорта.

УДК 796/799
ББК 75.726

ISBN 978-5-907601-50-5

© С.А. Карачаров, 2024
© Издательство «Спорт»,
Оформление, издание,
2024

Содержание

Предисловие	4
1. Стандарты подготовки	5
2. Возрастные особенности физического развития спортсменов на ЭССМ	6
3. Средства подготовки	8
4. Соревновательные дистанции.....	11
5. Структура соревновательной деятельности в триатлоне	16
6. Задачи и планирование подготовки на ЭССМ	20
7. Построение и структура годового цикла подготовки	21
8. Модельные характеристики соревновательной деятельности сильнейших спортсменов мирового уровня (2016–2021 гг.)	28
9. Объёмы средств СФП на ЭССМ (рекомендуемые)	31
10. Особенности построения тренировочного процесса юниорской сборной команды России по триатлону в годовом цикле	32
11. Контроль тренировочной и соревновательной деятельности.....	55
12. Особенности подготовки в горных условиях	73
13. Особенности применения силовой работы	74
14. Бег в подъёмы	76
15. Рекомендуемые модельные характеристики спортсменов по завершении ЭССМ (18–19 лет).....	77
16. Базовые тренировки, применяемые в подготовке триатлетов	79
17. Заключение	83