МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4 ГОРОДА ТЮМЕНИ

 «Утверждаю»

 Директор МАУ ДО СДЮСШОР№4 г.Тюмени

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Кугаевская

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

 Программа принята на заседании

педагогического совета

 Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_2018 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО ВЕЛОСПОРТУ-МАУНТИНБАЙК

Разработчик программы:

Заместитель директора по УВР

Карамышева О.М.

Срок реализации программы: 10 лет

г.Тюмень 2018

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Учебный план | 6 |
| 2.1. Цели, задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса | 8 |
| 3. Методическая часть | 12 |
| 3.1. Планирование тренировочной работы спортивной школе | 12 |
| 3.2. План-график годичного цикла подготовки | 14 |
| 3.3.Организационно-методические рекомендации к постарению этапов многолетней подготовки3.3.1.Организационно – методические указания по подготовке юных спортсменов. | 1517 |
| 3.4. Педагогический и врачебный контроль | 27 |
| 3.5. Техническая подготовка | 28 |
| 3.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка | 33 |
| 3.7. Восстановительные средства и мероприятия | 38 |
| 3.8. Инструкторская и судейская практика | 40 |
| 4. Система контроля и зачетные требования | 41 |
|  5. Перечень информационного обеспечения | 45 |

**1.Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по велоспорту- маунтинбайку разработана в соответствии со следующими документами:

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

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

-Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду велоспорту-маунтинбайк,утвержденный приказом Минспорта России от 18.06.2013 N 401;

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

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730;

- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008;

- Примерная программа спортивной подготовки по велосипедному спорту (гонки на шоссе) для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ, 2005 (допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту).

 На современном этапе теория и методика юношеского спорта развивается стремительными темпами, постоянно пополняясь новыми научными данными и приобретая всё большее практическое значение. Высокий уровень результатов в современном велоспорте предъявляет особые требования ко всем аспектам подготовки спортсменов. Для дальнейшего совершенствования мастерства гонщиков требуется решение ряда научных и методических задач.

Многие вопросы теории и методики юношеского спорта решены на современном уровне. Вместе с тем, учитывая современные тенденции спорта, в котором особая роль отводится эффективности тренировочного процесса, можно говорить о необходимости экспериментального обоснования системы многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов. В этой связи большое значение имеет разработка программного обеспечения спортивного резерва на всех этапах подготовки.

Предпрофессиональные программы по видам спорта являются основным документом по организации и проведению тренировочного процесса в спортивных школах. В данной программе представлена целостная модель построения системы многолетней подготовки велосипедистов.

 Программа содержит обширный фактический материал, который характеризует основное содержание и методику тренировки спортсменов различного возраста, квалификации и пола, носит ярко выраженный прикладной характер, ориентирует тренеров на глубокие знания методических основ спортивной тренировки.

 Организация занятий по данной программе осуществляется с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки и специфики велосипедного спорта в спортивной школе .

 *Таблица 1*

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов ( в годах) | минимальный возраст для зачисления в группы | Наполняемость групп ( чел.) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 10-12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 4-6 |

 *Таблица 2*

*Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки*

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив |  Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |  Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года |  1 | 2 |  3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 10 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 9-14 | 9-14 | 14 |
| Общее количество часов в год | 276 | 368 | 460 | 460 | 644 | 736 | 828 | 920 | 1012 | 1104 |
| Общее количество тренировок в год | 184 | 230 | 276 | 276 | 368 | 460 | 552 | 414-644 | 414-644 | 644 |

Программа рассчитана на 10 лет, основной задачей которой является обучение езде на велосипеде детей в возрасте с 10 лет и подготовка из числа одарённых воспитанников высококвалифицированных спортсменов.

Предпрофессиональная программа подготовки спортсменов включает в себя нормативную и методическую части, и содержит учебный материал по основным видам подготовки, распределение его по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

 **2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план относится к документу перспективного планирования и определяет основное направление подготовки спортсменов, продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Является необходимым документом для составления оптимального плана тренировки.

В учебном плане должен учитываться режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель занятий.

 *Таблица 3*

 *Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-маунтинбайк*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п |   Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| начальнойподготовки | учебно-тренировочные |  спортивногосовершенствования  |
|  Годы обучения |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 138 | 147 | 133 | 115 | 167 | 169 | 157 | 230 | 213 | 210 |
| 2  |  Специальная физическая подготовка | 83 | 120 | 129 | 129 | 193 | 228 | 273 | 396 | 445 | 486 |
| 3  |  Техническая подготовка | 52 | 92 | 175 | 184 | 252 |  288 | 332 | 202 | 233 | 254 |
| 4  | Тактическая , теоретическая, психологическая подготовка  | 3 | 7 | 9 | 14 | 13 | 22 | 25 | 18 | 30 | 44 |
|  5 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика  | - | 2 | 14 | 18 | 19 | 29 | 41 | 74 | 91 | 110 |
| Общее количество учебных часов в год  | 276 | 368 | 460 | 460 | 644 | 736 | 828 | 920 | 1012 | 1104 |

С увеличением общего объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно – техническую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку. Постепенно уменьшается объём нагрузок, направленных на ОФП в процентном соотношении.

2.1.ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПРЕИМУЩЕСТВЕННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Целью спортивной подготовки велосипедиста является достижение максимально высокого для данного индивидуума спортивного результата.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения необходимо осуществлять в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки:

1. Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

*Направленность этапа начальной подготовки:*

* укрепление здоровья, улучшение физического развития;
* овладение основами техники по виду спорта велоспорт-маунтинбайк;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
* отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом

Основные задачи этапа начальной подготовки по велоспорту:

1 год обучения

* начальное обучение велоспорту
* общефизическая подготовка
* теоретическая подготовка
* изучение техники по пересеченной местности
* сдача зачётов по теоретической подготовке
* участие в соревнованиях по велоспорту-маунтинбайк с целью выполнения норм 3 спортивного разряда

 Тренировочный этап.

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

*Направленность этапа начальной спортивной специализации (до 2-х лет обучения):*

* повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* овладение основами техники;
* приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях по различным видам спорта;
* уточнение спортивной специализации
* укрепление здоровья спортсменов

Основные задачи тренировочного этапа подготовки по велоспорту:

1-2 годов обучения

* повышение уровня общей и специальной физической подготовке
* изучение техники и тактики езды в индивидуальных, командных и групповых гонках на шоссе
* изучение техники и тактики езды по кроссу
* теоретическая подготовка
* сдача зачётов по ОФП, теоретической и практической подготовки
* участие в соревнованиях по велоспорту-маунтинбайк
* повышение уровня общей и специальной физической подготовки
* изучение особенности техники и тактики езды
* сдача зачётов по ОФП, теоретической и практической подготовке
* судейство соревнований по велоспорту-маунтинбайк

 *Направленность этапа углубленной тренировки (свыше 2-х лет обучения):*

* совершенствование техники
* развитие специальных физических качеств
* повышение уровня функциональной подготовленности
* накопление соревновательного опыта

Основные задачи этапа подготовки по велоспорту:

3 год обучения

* повышения уровня специальной физической подготовки, технического и тактического мастерства
* сдача зачётов по ОФП, теоретической и практической подготовке
* судейство соревнований по велоспорту

4 год обучения

* дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки, технического и тактического мастерства
* участие в соревнованиях с целью выполнения норм 3 спортивного разряда
* сдача зачётов по ОФП, теоретической и практической подготовке
* судейство соревнований по велоспорту-маунтинбайк

5 год обучения

* дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки, технического и тактического мастерства
* выполнение спортивного разряда КМС
* сдача зачётов по ОФП, теоретической и практической подготовке
* получение звания спортсмен-инструктор
* судейство соревнований по велоспорту –маунтинбайк
* участие в соревнованиях с целью выполнения спортивного разряда КМС

 3.Этап спортивного совершенствования.

Формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

*Направленность этапа спортивного совершенствования:*

* совершенствование техники
* развитие специальных физических качеств
* освоение повышенных тренировочных нагрузок
* достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов МС и МСМК)
* дальнейшее приобретение соревновательного опыта

Основные задачи этапа спортивного совершенствования по велоспорту-шоссе:

1 год обучения

* дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки, технического и тактического мастерства
* подтверждение норм КМС
* сдача зачётов по ОФП, теоретической и практической подготовке
* судейство соревнований по велоспорту и велокроссу

2 год обучения

* дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки, технического и тактического мастерства
* подтверждение норм КМС или выполнение норм МС
* сдача зачётов по ОФП, теоретической и практической подготовке
* судейство соревнований по велоспорту и велокроссу
* дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки, технического и тактического мастерства

3 год обучения

* дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки, технического и тактического мастерства
* выполнение норм МС
* сдача зачётов по ОФП, теоретической и практической подготовке
* судейство соревнований по велоспорту и велокроссу
* дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки, технического и тактического мастерства

 **3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

3.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Цель работы спортивной школы:

- воспитание здорового, гармонически развитого члена нашего общества

- воспитание членов сборной команды РФ

В процессе тренировочной деятельности по подготовке велосипедистов необходимо добиваться решения следующих задач:

1. Формирование устойчивого интереса к активным занятиям спортом

2. Укрепление здоровья детей и пропаганда здорового образа жизни

3. Совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма

4. Воспитание моральных, нравственных и волевых качеств.

5. Освоение техники и тактики велосипедного спорта

6. Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности

7. Воспитание из спортсменов членов сборных команд области, региона, РФ

Тренировочные занятия содержат следующие направления:

* езду на велосипеде по пересечённой местности
* упражнения на тренажёрах различной направленности
* легкоатлетический кросс
* спортивные игры
* подвижные игры
* езду на лыжах
* упражнения на велотренажёрах
* гимнастические упражнения;

а также получение теоретических знаний: изучение техники и тактики велосипедного спорта, истории спорта, теории и методики физического воспитания, гигиены и т.д.

Занятия велоспортом проводятся круглогодично как на свежем воздухе, так и на велосипедных базах.

Основные формы учебной работы:

• групповые теоретические и практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой возрастной группы, по расписанию, утверждённому директором школы

• индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов

• тренировочные занятия, проводимые на учебно-тренировочных сборах и спортивных лагерях

• инструкторская и судейская практика.

Успешная организация и планирование учебно-тренировочного процесса в СДЮСШОР рекомендует ведение тренерами-преподавателями следующих документов:

1. Ежегодные планы комплектования отделения и учебных групп;

2. Перспективные планы работы учебных групп и индивидуальные для спортсменов спортивных разрядов;

3. Годовые графики расчёта учебных часов по периодам годового плана для различных групп занимающихся;

4. Годовой план тренировок для каждой учебной группы;

5. Рабочие поурочные планы занятий для каждой группы

6. Журнал учёта групповых занятий

7. Календарный план спортивно-массовых мероприятий

8. Дневники самоконтроля, которые ведут спортсмены под контролем тренера.

3.2. ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

План – график является организационно – методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год. В нём раскрывается последовательность прохождения материала по периодам и месяцам, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Основное значение составления плана – графика – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План – график должен представлять собой конкретно выраженную и чётко просматриваемую организационно – методическую концепцию построения тренировки.

При определении степени дозировки нагрузки тренеру необходимо помнить, что нагрузки могут быть различными. Максимальные тренировочные нагрузки велосипедист получает в тех случаях, когда он должен преодолеть 90-100% дистанции с максимальной интенсивностью. Большими тренировочными нагрузками принято называть такие, при которых велосипедист проходит 70-80 % дистанции с максимальной интенсивностью. Под «средними» следует понимать прохождение 40-50 % дистанции с максимальной интенсивностью. Малые характеризуются прохождением с максимальной интенсивностью 20-30 % дистанции.

Для классификации степени усилий употребляется пятибалльная система. В ней балл соответствует самому малому усилию, равному примерно 20-30 % от возможных усилий велосипедиста; два балла выражают степень усилий, при которой затрачивается 30-40 % возможных усилий; три балла – средняя степень усилий, составляющая 55-60 %; четыре балла – большая степень усилия, требующая затраты 75-80 % возможных усилий; пять баллов – максимальные 100 % усилия.

 При составлении плана – графика необходимо учитывать сроки проведения соревнований в календаре спортивно – массовых мероприятий, который в свою очередь составляется на основе календаря федерации велоспорта России. В настоящее время большинство специалистов рассматривают соревнования не только как предмет целевой деятельности спортсмена, но и как мощный фактор подготовки, в значительной степени обеспечивающий эффективность процесса совершенствования спортивного мастерства.

 *Таблица 4*

*Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле количество соревнований:*

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы подготовки |
|  *НП* |  *ТГ* |  *СС* |
|  *До 1 г* |  *Св 1г* | *До 2 лет* | *Св 2 лет* | *До 1 г* | *Св 1г* |
| Контрольные | - | 1-2 | 9-10 | 9-10 |  9-10 |  9-10 |
| Отборочные | - | - | 2-3 | 2-3 |  10-15 | 10-15 |
| Основные | - | - | 1-2 | 1-2 | 5-10 | 5-10 |

*Этапы многолетней тренировки и основные соревнования:* в соответствии с утвержденным календарным планом.

3.3.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Тренировочный процесс каждого года обучения условно делится на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный:

• декабрь - апрель – подготовительный

• Май – октябрь – соревновательный

• ноябрь – переходный

Подготовительный период условно делятся на 2 этапа:

• этап предварительной подготовки (общеподготовительный этап)

• этап специализированной – предсоревновательной подготовки и приобретения спортивной формы (специально - подготовительный этап).

Основные задачи общеподготовительного этапа:

• повышение уровня всесторонней физической подготовленности спортсменов

• развитие и совершенствование физических качеств

• совершенствование техники педалирования и езды на велосипеде в зимних условиях

На этапе специальной подготовки основной задачей является повышение функциональных возможностей организма, развитие специальных физических качеств, необходимых велосипедисту.

Тренировочные занятия подготовительного периода направлены на создание базы для достижения высоких спортивных результатов для определённой группы занимающихся. Особое внимание уделяется совершенствованию общей и специальной подготовленности, укреплению здоровья и повышению спортивной работоспособности.

Длительность подготовительного периода 5-7 месяцев и зависит от стажа занятий, квалификации и особенно генетически обусловленных двигательных функций спортсменов. Зависимость выражается в том, что велосипедисты высокого класса с большим стажем занятий более быстро адаптируются к большим объёмам нагрузок, выполненными в подготовительном периоде.

Наиболее общим критерием оптимальности структуры служит спортивный результат, достигаемый в конце подготовительного периода, он должен быть выше, чем в предыдущем сезоне. Если спортсмен в течение соревновательного периода не улучшает свои результаты, показанные в начале, то это часто свидетельствует о том, что на втором этапе подготовительного периода была излишне стремительно повышена интенсивность работы, а общий объём нагрузки в конце периода был чрезмерно сокращён.

В соревновательном периоде основное внимание уделяется совершенствованию технической и тактической подготовленности спортсменов, повышению уровня их тренированности и дальнейшему совершенствованию спортивной формы. Соревновательный период, в зависимости от календарного плана участия в соревнованиях, может состоять из этапа предварительных соревнований (ранних стартов) и этапа участия спортсменов в наиболее ответственных соревнованиях года. Длительность периода 4-5 месяцев.

В переходном периоде главное внимание уделяется активному отдыху, укреплению здоровья, общей физической подготовке и переключению на занятия упражнениями из других видов спорта. Длительность переходного периода 1-2 месяца.

С ростом квалификации спортсменов продолжительность всех периодов может изменяться.

3.3.1.Организационно – методические указания по подготовке юных спортсменов.

Велосипедный спорт является прекрасным средством развития важных физических качеств человека и характерен исключительно высокими требованиями, которые предъявляются как к спортсмену, так и его тренеру. В процессе тренировки наряду с совершенствованием общего физического развития происходит целенаправленный рост функциональных показателей определенных систем организма. Укрепляется костно-связочный аппарат, увеличиваются мышечные группы, приобретается особая функциональная приспособленность сердечно – сосудистой и кровеносной систем к высоким нагрузкам, происходят органические и функциональные изменения в дыхательной системе, целый ряд положительных изменений в работе внутренних органов, улучшается работа зрительного и других анализаторов, а также укрепляется центральная нервная система. Все эти благоприятные явления возникают в результате целенаправленной тренировочной работы, проводимой на протяжении многих лет, и сознательного подхода не только к выполнению той или иной промежуточной задачи, но и плана в целом.

Характерные черты подготовки юных спортсменов

Группы начальной подготовки

Основной задачей первого этапа обучения для тренера является отбор учащихся в СДЮСШОР, просмотр как можно большего числа детей и выбор наиболее способных из них.

Дети, успешно сдавшие вступительные испытания, зачисляются в группы начальной подготовки СДЮСШОР. Однако стоит иметь в виду, что растущий организм ребёнка находится в постоянном развитии, и его способности могут раскрыться в процессе овладения спортивной деятельности. В связи, с чем большинство специалистов считает необходимым проводить отбор в два этапа. На первом – осуществлять начальный отбор, на втором – производить оценку спортивных способностей ребёнка в ходе освоения конкретной спортивной деятельности.

Для отбора в группы начальной подготовки предлагаются контрольные тесты, которые помогут определить уровень развития физических качеств и способность к занятиям велосипедным спортом.

Возраст 10-11 лет характеризуется большим приростом быстроты, развивается гибкость, ощущается недостаточный уровень силы и выносливости. Физиологическое развитие ребёнка в этом возрасте позволяет проводить кратковременные скоростно-силовые упражнения, неоднократные скоростные упражнения на коротких отрезках. Однако, основная направленность – это постепенное развитие аэробных возможностей организма.

Тренировочные занятия с юными велосипедистами проводятся круглогодично; периодизация носит условный характер, но по общепринятой системе с подготовительным, соревновательным и переходным периодами.

Основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Учитывая особенности возраста, а также психологическую сферу, необходимо проводить занятия с использованием игрового метода. Применение его в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создаёт необходимые условия для развития координационных способностей. Наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе. Велосипедисту надо иметь хорошо развитую выносливость, силу, быстроту, ловкость, подвижность суставов. С помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

В подготовительном периоде всё внимание спортсмена – новичка должно быть направлено на общефизическую подготовку, занимающую не менее 60 % объёма тренировочной работы в году. Занятия другими видами спорта в этапе общей подготовки должны составлять 70 – 80 % всего объёма работы, а летом – 20 -25 %.

Структура годичного цикла предполагает продолжительный подготовительный период и непродолжительный, состоящий из 1-2 гонок, соревновательный, т. к в соревновании сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

Продолжительность тренировочного занятия 1 ч 30 мин, количество занятий в неделю 3 - 4.

В соревновательном и подготовительном периоде занятия должны проводиться с определённой последовательностью решения задач: на первой тренировке недели развивают быстроту, ловкость и силу, на второй – силовую выносливость, на третьей – выносливость.

Наряду с физической подготовкой велосипедисты изучают основы техники езды на велосипеде в зале и в естественных условиях, на велостанке и велотренажёрах и в естественных условиях, материальную часть велосипеда, теоретический материал программы и к концу подготовительного периода изучают правила соревнований по велоспорту-маунтинбайк.

На соревнованиях проводятся гонки с бывыванием, елокросс, гонка в гору и т.д. Особое внимание на соревнованиях следует уделять необходимости ограничения используемых передаточных отношений /до 86 дюймов/.

Переходный период не требует серьёзных изменений в процессе тренировки, поскольку юные спортсмены не имели большого числа ответственных и напряжённых соревнований, не перегружались в тренировке. Они могут продолжать вести тренировку по – прежнему, с обычной нагрузкой. В этом периоде нужно повышать общую и специальную физическую подготовленность, овладевать техникой и улучшать её. Введение в занятие новых разнообразных упражнений будет служить в некоторой мере активным отдыхом.

Тренировочные группы.

Основной задачей тренировочного этапа является – создание предпосылок для исключительно напряжённой тренировки.

Критериями отбора в тренировочные группы спортсменов, прошедших предварительную подготовку, являются следующие показатели:

- состояние здоровья (по данным мед. обследования)

- регулярность посещения учебно-тренировочных занятий

- успешная сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП

- успешное овладение техников педалирования и езды по шоссе и в кроссе.

Этот возраст (12-16 лет) характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела. Повышается уровень общей выносливости, прирост силы. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, направленная на повышение уровня функциональных возможностей, с включением средств и элементов специальной физической подготовки, и дальнейшим расширением арсенала технико-тактических навыков и приёмов.

По мнению многих авторов, существует некая схема, способствующая стабильному повышению мастерства спортсменов:

Переходный период (ноябрь) – восстановительные тренировки, ЧСС 130 -150 уд/мин. Подготовительный период – декабрь – март. Основная базовая подготовка ЧСС 130 -150 уд/мин, специальная – базовая подготовка (февраль – март) снижение умеренной тренировочной нагрузки до 50 % и увеличение соревновательного объёма до 20 %. Интенсивный объём – 10 %, восстановительный объём – 20 %. Соревновательный период - апрель – октябрь. /Но т.к в нашем регионе зимний период более продолжительный, поэтому подготовительный этап начинается в ноябре и заканчивается в апреле./

 При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

Все средства тренировки велосипедистов на этапе предварительной подготовки разделяются на следующие виды упражнений:

1. Общеподготовительные упражнения

2. Упражнения из других видов спорта

3. Специальные упражнения без велосипеда

4. Специальные упражнения на велосипеде.

Общеподготовительные упражнения выполняются на месте и в движении, индивидуально или с партнёром, с предметами и без, на различных снарядах. Содержание, направленность, интенсивность и дозировка зависит от уровня физической подготовленности и задач тренировки.

Из других видов спорта следует применять упражнения лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных и подвижных игр, конькобежного спорта, плавания, тяжёлой атлетики, туризма и др., способствующих совершенствованию всех функций организма, закалки и укрепления здоровья, повышению уровня специальной тренированности.

К упражнениям без велосипеда относят группу специальных упражнений, принимающих участие в развитии мышц и в преодолении усилий. Первая группа – развивает мышцы, принимающие участие в преодолении передней зоны усилий на велосипеде, вторая – в преодолении нижней зоны, третья – в преодолении задней зоны, четвёртая – в преодолении верхней зоны. Пятая группа специальных упражнений развивает мышцы, принимающие участие в круговом педалировании, способствует синхронности работы мышц, повышает координационные способности спортсмена. Шестая группа – развивает мышцы рук и ног, а также туловища, принимающие участие в работе во время выполнения старта с места, рывка, броска и при педалировании стоя.

Специальные упражнения на велосипеде ускоряют процесс обучения и совершенствования техники педалирования и техники езды. К таким упражнениям относятся: езда на велосипедном станке, езда на велосипеде в зимних условиях, фигурная езда на велосипеде, игра в велобол.

На этапе специальной подготовки основной задачей является развитие у велосипедистов способности ездить непрерывно в течение 5-6 час., тренировки непосредственно на велосипеде должны составлять до 80-85 % общего объёма нагрузки. Исключительное внимание обращается на отработку техники педалирования и непринужденность посадки, на ритм и глубину дыхания, технику езды.

Вначале рекомендуется совершать езду на велосипеде со скоростью, не превышающей интенсивности усилий 4 балла. В дальнейшем занятия проводят по более сложному профилю дорог, что будет способствовать развитию силовой выносливости. С этой целью отдельные отрезки дистанции надо проезжать на большом передаточном соотношении, не увеличивая скорости езды. Педалирование с акцентом на силовую выносливость должно составлять до 40-50 % тренировочной дистанции. Вторую половину этапа специальной подготовки посвящают занятиям, развивающим у гонщика скоростную выносливость. В конце этапа необходимо чередовать езду малой, средней, большой и максимальной интенсивности. Только в том случае, когда велосипедисты выполнят вышеперечисленный объём работы, они могут начинать выступать в различных соревнованиях.

В учебно-тренировочных группах, как и на этапе начальной подготовки, применяется та же схема построения тренировочной работы в неделю: 1 тренировка – скоростно – силовой направленности, 2 – на развитие силовой выносливости, 3 – на развитие выносливости, но четвёртая тренировка недели должна иметь восстановительный характер и проводится средствами общей физической подготовки: спортигры, подвижные игры, плавание.

Одним из действенных средств тренировки является проведение в подготовительном периоде соревнований по велокроссу в зимних и весенних условиях.

Нагрузка на этапах подготовки 3,4,5 годов обучения будет возрастать за счёт увеличения продолжительности по времени и количества занятий в неделю.

Соревновательный период:

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно – переводных нормативов. Учитывая, что в этом периоде спортсмены часто выступают на соревнованиях, их тренировки должны проводиться с учётом характера предстоящих соревнований. Если это будет командная или групповая гонка, то в зависимости от протяжённости и значимости соревнования нагрузку недельного цикла увеличивают или уменьшают. Примерная физиологическая кривая в недельном цикле выглядит так:

- 1 день соревнований или тренировка с большой нагрузкой

- 2 день – тренировка проводится с нагрузкой до 50 % от предыдущей

- 3 день – день отдыха

- 4 день– тренировка на 75 % данного периода подготовки

- 5 день– тренировка на 100 %, т. е максимальная нагрузка

- 6 день – тренировка проводится на 50 % от максимальной нагрузки

- 7 день – тренировка восстановительно - технического характера.

 Приобрести высокую работоспособность не легко, ещё труднее сохранить её на длительный период времени. Очень важно определить соотношение объёма и интенсивности тренировочных занятий и соревновательных нагрузок, ибо чрезмерная тренировочная нагрузка влечёт за собой перетренированность, а слишком малые нагрузки значительно понижают работоспособность спортсмена. Как правило, для спортсмена, достигшего высокой степени работоспособности (спортивной формы), тренировочная нагрузка снижается за счёт его участия в соревнованиях.

Переходный период.

Каждый новый годичный цикл должен начинаться с более высокого уровня физической подготовленности. В связи с чем, переходный период должен быть начальным этапом подготовительного периода. Задачей этого этапа является постепенное снижение интенсивности применяемых нагрузок. Снижение интенсивности занятий производится впервые 10 – 15 дней после окончания соревнований, количество занятий остаётся прежним – 5-6 раз в неделю. В последующие дни следует перейти на занятия другими видами спорта, которые будут содействовать приобретённой ранее работоспособности. Но полностью прекращать езду на велосипеде нельзя, ведь для угасания двигательных навыков достаточно всего 15-20 дней. Главное отличие занятий от тренировок в соревновательном периоде, что они проводятся с интенсивностью равной 50-60 % от нагрузок в летнее время, при прежнем объёме упражнений. В результате чего спортсмен сохранит физическую подготовленность и начнёт новый сезон на том уровне подготовки, который был достигнут им к концу летнего спортивного сезона.

На протяжении всей подготовки в учебно-тренировочных группах гонщики должны добиться выполнить максимальный объём специальной работы. Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней тренировки должна определяться с учётом сенситивных периодов развития физических качеств о соразмерности нагрузок и всесторонности воздействия на организм. Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

Группы спортивного совершенствования.

Структура годичного цикла сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на тренировочном этапе.

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает ещё более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объём и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Всё чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Количество гонщиков в группах снижается, тренировочный процесс всё более индивидуализируется, что даёт тренеру более плодотворно работать над совершенствованием техники и тактики избранного вида специализации с учётом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Задачи и средства тренировки, являются основой для индивидуального планирования тренировки велосипедиста. Тренерам необходимо неустанно работать над подбором всё новых и новых упражнений, которые бы помогали совершенствовать физические качества и волю. Комплекс тренировочных средств должен быть очень разнообразным на протяжении года. Изменять характер тренировочных средств целесообразно в периоды некоторого утомления спортсмена. Новые упражнения помогут быстрее ликвидировать усталость после тренировки, эмоциональнее переносить большие нагрузки и быстрее усваивать новые элементы техники.

Годичный цикл подготовки учащихся должен строиться с учётом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объём специальных тренировочных нагрузок и количества соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

Самое серьёзное внимание необходимо обращать на полноценные восстановительные периоды у 17-18 летних гонщиков.

В возрасте 17-18 лет в основном наступает зрелость сердечно – сосудистой системы, что позволяет работать над повышением уровня анаэробных возможностей, в тоже время необходимо уделять пристальное внимание за реакцией сердечно – сосудистой системы, т.к чрезмерное утомление может привести к перенапряжению сердечной мышцы.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в велоспорте. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Методика в подготовительном периоде предусматривает раннюю специальную подготовку, т. е тренировки на велосипеде круглый год. На занятия общей физической подготовкой отводится 20-25 %. Недельный цикл включает 6 тренировочных занятий. По-прежнему, в воскресенье проводится большая тренировка, затем тренировки на развитие быстроты, силы, силовой выносливости.

Организм спортсмена нуждается в полноценном восстановительном периоде после больших нагрузок. Несоблюдение этого правила влечёт перенапряжение сердечной мышцы, гипертоническую болезнь.

 В соревновательном периоде подготовку продолжают через выступления в соревнованиях различного ранга.

 В переходном периоде решаются вопросы лечения травм, профилактики заболеваний. Продолжительность периода составляет до 1 месяца.

 3.4.ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств методов и нагрузок. На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств методов и форм занятий, что создаёт возможность при необходимости вносить коррективы в ход тренировочного процесса. Различают: предварительный, оперативный, текущий, этапный и итоговый контроль. Предварительный контроль проводится в начале учебного года и предназначен для определения готовности спортсменов к предстоящим занятиям.

Оперативный контроль осуществляется в подготовке спортсмена в отдельном тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки. Текущий контроль направлен на изучение следовых процессов после выполнения нагрузок различной направленности. Этапный контроль сосредоточен на комплексное определение итогов определённого этапа. Так же в литературе встречаются ещё и такие виды контроля, как предварительный контроль, который проводится в начале учебного года и предназначен для определения готовности спортсменов к предстоящим занятиям и итоговый контроль - проводится в конце сезона для определения успешности выполнения годового плана учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон тренировочного процесса.

Необходимо стремиться наиболее рационально распределять различные упражнения в годовом цикле и систематически контролировать ход подготовки спортсмена. Большое значение имеет разработка контрольных нормативов, характеризующих степень развития отдельных качеств велосипедиста как на протяжении одного года, так и в течение многих лет. Контрольные нормативы помогут тренеру увидеть недостатки в подготовке гонщика и на этой основе подобрать новые упражнения, способствующие скорейшей ликвидации пробелов в тренировке.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей. Динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

 Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года все занимающиеся проходят углублённые медицинские обследования. Всё это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно – профилактические меры.

3.5.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Высокий уровень современных спортивных результатов требует от спортсмена наравне с высоким уровнем физической подготовленности совершенного владения рациональной техникой движений. К технической подготовленности спортсмена в велоспорте придаётся немаловажное значение.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и направленных на достижение высоких спортивных результатов. Тех подготовленность нельзя рассматривать изолировано, а следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими и психическими возможностями человека, а также с конкретными условиями внешней среды, в котором выполняется спортивное действие.

Для успешного овладения техникой необходимо глубоко изучать сами технические приёмы и пути их совершенствования. Серьёзное изучение техники вскрывает причины успехов и неудач велосипедиста, помогает оценить эффективность владения велосипедом и наметить способы улучшения своей подготовки. Все технические приёмы в велосипедном спорте имеют свои закономерности, знание которых позволяет делать определенный расчёт, планировать овладение техническим мастерством, предвидеть возможные результаты. Именно поэтому нами рекомендуется придать технической подготовке существенное значение и в системе тренировки велосипедиста при планировании предусмотреть выделение на данный вид большего количества часов.

 *Таблица 5*

*Основы технические элементы и способы их выполнения.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачитренировки | Способ выполнения | Основные средства тренировки |
| Старт | Начинается движение с толчковой ноги, которая ставится несколько выше горизонтали. Первый энергичный нажим на педаль одной ногой должен сочетаться с сильным подтягиванием другой. Не следует чрезмерно подавать туловище вперёд. Руль держать крепко, прямолинейное движение велосипеда. | Индивидуальный старт, старт в группе, в гору, с помощником и без |
| Езда по ровной местности | Низкая посадка велосипедиста, не отводить в сторону колени. Равномерная скорость, без рывков и ускорений. | Индивидуальная и групповая езда в зависимости от направления ветра |
| Совершенствование техники педалирования | За время одного оборота шатуна мышцы одной ноги давят на педаль, мышцы другой подтягивают педаль. Носок ступни немного опущен вниз. Силы прилагаются к педали на протяжении всего оборота шатуна – создаётся круговое педалирование. Движения ног плавные и слитные. | Педалирование на велостанке, на лёгких передачах |
| Езда за ведущим – «на колесе» | В зависимости от направления ветра переднее колесо гонщика едущего сзади, заходит слева или справа за заднее колесо ведущего велосипедиста; дистанция 5-8 см от колеса. | Езда на расстоянии 5-8 см от заднего колеса идущего впереди, с постепенным увеличением скорости, касание передним колесом заднего колеса ведущего, езда «на колесе», сообразуясь с направлением ветра. |
| Езда на подъёмах | На пологом подъёме гонщик плотно сидит в седле, плечевой пояс и мышцы туловища расслаблены, одна нога давит на педаль, другая сильно тянет педаль вверх. На крутых подъёмах передвижение осуществляют способом «танцовщица». | Преодоление подъёмов различной крутизны, на различных передачах. |
| Езда способом «танцовщица» | Гонщик наклоняет велосипед вправо, нажимает на педаль левой ногой, правая рука опускает руль вниз, левая тянет его вверх. Вес тела перемещается на выпрямленную ногу. | Езда по ровной местности, в гору, на разных передачах, старт и финиширование «танцовщицей» |
| Езда на спусках | При крутом спуске гонщик ставит шатуны горизонтально земле, сильно сгибает руки и , наклонив туловище к рулю почти ложиться на велосипед, прижав локти к туловищу, а колени к раме. | Выполнение спусков различной крутизны и протяжённости |
| Езда на поворотах | Левая нога отводится в сторону поворота, колено вверх, ноги горизонтально земле, центр тяжести смещается на заднее колесо. | Преодоление поворотов различной крутизны, на разной скорости, индивидуально и в группе. |
| Прыжки на велосипеде | При горизонтально расположенных педалях гонщик поднимается над седлом и прыгает вверх, подтягивая велосипед руками за руль и ногами закреплёнными на педалях. | Прыжки на разной скорости, через предметы, индивидуально и в группе. |
| Рывок | Гонщик поднимается с седла и применяет способ «танцовщица», используя вес тела и с силой нажимая на одну педаль, в то время как другая нога подтягивает вверх противоположную педаль. Руль держать крепко и тянуть на себя. После того как скорость увеличится, сесть в седло и поддерживать набранную скорость. | Рывки на различные расстояния индивидуально, командой, группой; с «колеса». |
| Разворот | Плавное торможение за 10-15 м до разворота, левая нога вверх – в сторону, туловище наклоняется влево, центр тяжести на заднее колесо | Разворот на широкой, узкой полосе дороги, с разной скоростью, индивидуально, командой, группой |
| Бросок | Энергично педалируя, гонщик сдвигается на переднюю часть седла и сгибает при этом руки или смещает вперёд туловище, делает сильный нажим на педаль и выбрасывает велосипед вперёд | Финиширование командой, группой |
| Езда в команде | Гонщик, находящийся впереди, проехав свой отрезок, отходит вправо (если ветер дует справа), вся команда сидит на «колесе» друг у друга с левой стороны. Затем постепенно отстаёт, как бы садясь на «колесо» к каждому, поравнявшись с последним велосипедистом, он резким рывком обходит его и садится на «колесо». | Езда в команде по 2, 3, 4 … с минимальной и максимальной скоростью. |

*Упражнения на технику для групп начальной подготовки:*

- наклонившись друг к другу и соединив плечи, ехать с большим наклоном велосипеда

- наклонившись друг к другу и соединив плечи, ехать с большим наклоном велосипеда и стремиться столкнуть едущего рядом с прямого пути

- сесть на раму боком

- на ходу снять куртку

- на ходу поднять с земли предмет

- присесть то на одной, то на другой педали

- встать ногами на седло

- спрыгнуть и запрыгнуть на велосипед

- езда «восьмёркой» вокруг фишек

- игра «квадрат» - задача вытолкнуть соперника на ходу из очерченного «квадрата»

- езда с одной рукой, без рук

- касание передним колесом заднего колеса ведущего

- прыжок на велосипеде – задним колесом, передним колесом через предмет

- прыжки на велосипеде в сторону, вперёд

- соревнование «Кто медленнее проедет?»

- соревнование «Кто дольше простоит на месте на велосипеде?»

3.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯПОДГОТОВКА

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

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

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

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

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

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

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

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листок, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.; методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуются способность к саморегуляции и нервно – психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путём педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

3.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

 Восстановительные мероприятия включают в себя широкий круг средств: педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических, используемых для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учётом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Для учебно-тренировочного этапа /до 2 – х лет/ - восстановление происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

 Тренировочный этап /свыше 2-х лет/ - основными являются педагогические средства восстановления, т.е рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ 1 и 2 года обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико – биологических средств восстановления: витаминизации, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, баня и сауна .

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимнее – весенний период, а также в период напряжённых тренировок.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления. При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Так, постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объёме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочных эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

3.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в велоспорте терминологией, основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведению протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления на соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся в разучивании отдельных упражнений и приёмов.

Так же учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятии в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

4.1 Система контроля включает в себя конкретизацию подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта велоспорт-маунтинбайк

 *Таблица 6*

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

Условные обозначения

3-значительное влияние;

2-среднее влияние;

1-незначительное влияние.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической и специальной подготовленности велосипедистов на этапах спортивной подготовки применяется комплекс контрольных упражнений

 *Таблица 7*

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество |  Контрольные упражнения ( тесты) |
| Юноши  | девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м ( не более 5,8 с) | Бег на 30 м ( не более 5,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места ( не менее 130 см) | Прыжок в длину с места ( не менее 125 см) |
| Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы ( не менее 3,7 м) | Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы ( не менее 3,7 м) |
| Выносливость | Бег 800 м ( не более 4 мин 45 с) | Бег 800 м ( не более 4 мин 45 с) |
| Индивидуальная гонка на время -5 км (не более 12 мин) | Индивидуальная гонка на время -5 км (не более 12 мин) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине ( не менее 2 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа( не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине ( не менее 15 раз) |  Подъем туловища, лежа на спине ( не менее 15 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м( не более 10,5 с) | Челночный бег 3х10 м( не более 11,0 с) |

 *Таблица 8*

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество |  Контрольные упражнения ( тесты) |
| Юноши  | девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м ( не более 4,8 с) | Бег на 30 м ( не более 4,8 с) |
| Бег на 60 м с ходу ( не более 9,0) | Бег на 60 м с ходу ( не более 10,8) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места ( не менее 150 см) | Прыжок в длину с места ( не менее 140 см) |
| Выносливость | Бег 1500 м ( не более 5 мин 50 с) | Бег 1500 м ( не более 6 мин 40 с) |
| Индивидуальная гонка на время -15 км (не более 26 мин) | Индивидуальная гонка на время -10 км (не более 22 мин) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине ( не менее 3 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа( не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | В висе удержание ног в положении прямого угла ( не менее 15 сек) |  В висе удержание ног в положении прямого угла ( не менее 15 сек) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м( не более 8 с) | Челночный бег 3х10 м( не более 9,5 с) |
| Спортивный разряд |  Третий спортивный разряд |

 *Таблица 9*

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество |  Контрольные упражнения ( тесты) |
| Юноши  | девушки |
| Скоростные качества | Бег на 100 м ( не более 14,5 с) | Бег на 60 м ( не более 7,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места ( не менее 200 см) | Прыжок в длину с места ( не менее 190 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с ( не менее 15 раз) | - |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с ( не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с ( не менее 8 раз) |
| Выносливость | Бег 1500 м ( не более 5 мин 30 с) | Бег 1500 м ( не более 6 мин 15 с) |
| Индивидуальная гонка на время -20 км (не более 33 мин) | Индивидуальная гонка на время -15 км (не более 28 мин) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине ( не менее 12 раз) |  Подтягивание на перекладине ( не менее 5 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз) | Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз) |
| Приседание со штангой весом до 80 % своего веса (не менее 6 раз) | Приседание со штангой весом до 50 % своего веса (не менее 6 раз) |
| Спортивный разряд |  Кандидат в мастера спорта |

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1.Список литературы:

 1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: Издательский центр «Академия». 2012 г, 264 с.

2. Ерофеева Т.И. Современные образовательные программы для дошкольных учебных заведений. Уч.пособие для студентов высших и средних уч.заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2009 г,344 с.

3. Захаров А.А. Примерные программы спортивных школ. М.: Советский спорт, 2008 г, 160 с.

4. Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. М.: Физкультура и спорт, 2006 г, 192 с.

5. Медведев А.И. Пути дальнейшего совершенствования теории и методики спортивной тренировки. Человек в мире спорта. Тезисы докладов Международного конгресса. М.: Физическая культура, образование и наука, 2008г.

6. Платонов В.Н, Полищук Д.А. Организационно – методические проблемы подготовки велосипедистов. Велосипедный спорт. Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2009 г, 72 с.

7.Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, внетренировочной и соревновательной деятельности. Часть 4. Перспективное планирование. М.: Российский спорт, 2010 г, 84 с.

8.Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. Запорожанов В.А., Платонов В.Н., Келлер В.С и др. Под. ред. В.А. Запорожанова, В.Н. Платонова. К.: Здоров, 2009, 192 с.

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших уч. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2011 г, 480 с.

10.Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М.: Физкультура и спорт, 2008 г, 157с.

11. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Под.ред Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Учебник. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2010. – 520с.

2. Интернет-ресурсы:

 1. <http://ru.wikipedia.org/wiki/-> велосипедный спорт

 2. [http://dic.academic.ru/dic.nsf/es/11925/-велословарь](http://dic.academic.ru/dic.nsf/es/11925/-%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8C)

 3. <http://www.velocip.ru/-> все о велоспорте

 4. <http://znamus.ru/page/velosport-> история велоспорта

 5. [http://fvsr.ru/ -официальный](http://fvsr.ru/%20-%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9) сайт Федерации велосипедного спорта России