



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ XXI ВЕК»

«Принята»
Педагогическим советом
ДЮСШ «Старт XXI век»
Протокол № 2
«11» 06 2015 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДОД
ДЮСШ «Старт XXI век»
А.В. Утусиков
«11» 06 2015 г.

Дополнительная предпрофессиональная
образовательная программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта
«ВЕЛОСПОРТ»

Программа рассчитана на детей
и подростков в возрасте *от 10 до 18 лет*
Срок реализации программы – *5 лет*

Авторы программы:

*(тренер – преподаватель,
велоспорт)*
Насибулина Е.В.
(методист)

Рецензенты:

А.Р. Кайсаров
(заместитель директора)
Чирятьев А.С.,
(Тренер – преподаватель I кат.)

г. Тюмень
2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1.1. Характеристика велосипедного спорта	2
1.2. Специфика организации обучения	2
1.3. Структура системы подготовки в ДЮСШ «Старт XXI век»	3
1.4. Режим учебно-тренировочной работы	5
1.5. Условия комплектования учебных групп по годам обучения	6
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
2.1. Соотношение объемов подготовки по годам обучения	7
2.2. Учебный план распределения учебных часов по годам обучения	8
2.3. Учебный план теоретической подготовки	8
2.4. Примерный план соревновательной деятельности	9
2.5. План – схема годичного цикла тренировки	10
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	11
3.1. Организационно-методические рекомендации к построению этапа начальной подготовки 1 – 3 года обучения (10 – 13 лет)	11
3.2. Организационно-методические рекомендации к построению учебно - тренировочного этапа спортивной подготовки (14-18лет)	14
3.3. Программный материал	16
3.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка	23
3.5. Восстановительные средства и мероприятия велосипедистов	28
3.6. Инструкторская и судейская практика	30
3.7. Педагогический и врачебный контроль	32
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	34
V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	41
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	42
Приложение 1 «Программный материал для практических занятий»	43
Приложение 2 Индивидуальная карта спортсмена	55

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика велосипедного спорта

Велосипедный спорт в нашей стране – один из самых массовых видов спорта. Юношеский велосипедный спорт стал культивироваться у нас с 1935 г., а юношеские достижения и рекорды фиксируются с 1949 г.

Велосипедисты России неоднократно становились олимпийскими чемпионами, чемпионами мира, победителями велогонки Мира и многих международных соревнований на шоссе и треке. Успешно выступали на шоссе и треке и юниоры, которые также выигрывали чемпионаты мира. Соревнования по велосипедному спорту проводятся для четырёх возрастных групп: 1-я группа – 13-14 лет, 2-я – 15-16, 3-я – 17-18, 4-я – 19 лет и старше.

Велосипедный спорт – прекрасное средство общефизического развития: он способствует воспитанию таких качеств, как выносливость, быстрота, сила, ловкость, смелость.

Рациональная система тренировки, правильная организация и управление этим процессом – главный путь к достижению высоких результатов в велосипедном спорте.

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа «Велоспорт» (гонки на шоссе) разработана на основе нормативных документов Министерства образования РФ, Минспорта РФ, Минздравсоцразвития РФ, в соответствии с Федеральными государственными требованиями.

1.2. Специфика организации обучения

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

1. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, содействие разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся
2. Создание условий в процессе занятий велосипедным спортом для формирования у занимающихся устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом
3. Профессиональное самоопределение
4. Подготовка спортивного резерва
5. Подготовка инструкторов и судей по велосипедному спорту

Сроки начала и окончания учебного года зависят от специфики вида велосипедного спорта, календарного плана соревнований, климатических условий и периодизации спортивной подготовки. В Учреждении учебный год начинается 1 сентября, длительность 42 недели.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: практические (групповые и индивидуальные) учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более эффективного режима спортивной подготовки и обучения спортсменов в общеобразовательных и других учреждениях.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с учебной программой.

1.3. Структура системы подготовки в ДЮСШ «Старт XXI век»

Продолжительность занятия не должна превышать:

- ✓ в ГНП 1 года обучения – 2-х часов;
- ✓ в ГНП свыше года и в УТГ – 3-х часов;

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

В условиях ДЮСШ комплектуются следующие учебные группы спортивной подготовки:

- начальной подготовки (1-3 года обучения);
- учебно-тренировочные (1-2 года обучения);

Условия комплектования учебных групп, недельный режим учебно-тренировочной работы по годам обучения в спортивной школе представлены в таблицах 1, 2. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься велосипедным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. Минимальный возраст, установленный для зачисления учащихся в группы начальной подготовки отделения велосипедного спорта (гонки на шоссе) - 10 лет. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм

общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям велосипедным спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники велосипедного спорта и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учитывая практические условия проведения тренировочных занятий с занимающимися, уделяется повышенное внимание освоению «Правил дорожного движения велосипедиста». Этот раздел программы включает как освоение теоретического раздела, так и формирование устойчивых практических навыков движения на велосипеде в условиях интенсивного дорожного движения. Курс освоения «Правил дорожного движения велосипедиста» должен завершаться сдачей комплексного экзамена. Юные велосипедисты, по каким либо причинам не освоившие курс и не выполнившие экзаменационные требования в полном объеме, к последующим занятиям на шоссе не допускаются.

При рекомендации к продолжению обучения в учебно-тренировочных группах особое внимание обращается на уровень мотивации обучающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в велосипедном спорте.

В учебно-тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники велосипедного спорта;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической и технической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

Основными критериями для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения являются:

- состояние здоровья и динамика физического развития и функциональной подготовленности;
- освоение элементов базовой технической подготовленности и выполнение норм общей физической и специализированной подготовленности;
- освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

Определяя перспективы юных спортсменов для продолжения занятий велосипедным спортом на дальнейших этапах многолетней подготовки, учитывается способность занимающихся к проявлению волевых качеств и уровень их мотивации к совершенствованию спортивного мастерства в гонках на шоссе.

Обучающиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в группах НП.

Выпускниками спортивной школы являются обучающиеся, прошедшие данные этапы подготовки и сдавшие итоговые нормативы. Выпускникам выдается зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему спортивному совершенствованию.

1.4. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица 1

Этап подготовки	Период обучения	Требования по ОФП, СФП, ТТП	Требования по спортивной подготовке (разряд) на конец учебного года
Начальной подготовки	1 год	Выполнение норм для НП-1г: ОФП	Без разряда
	2 год	Выполнение норм для НП-2г: ОФП	
	3 год	Выполнение норм для	

		НП-3г: ОФП	
Учебно-тренировочный	1 год	Выполнение норм для УТ-1г: ОФП, СФП, ТТП	1 юн- III разряд
	2 год	Выполнение норм для УТ-2г: ОФП, СФП, ТТП	III- II разряд

1.5. Условия комплектования учебных групп по годам обучения

Таблица 2

Этап подготовки	Возраст	Период обучения	Наполняемость учебных групп		Объем учебной нагрузки	Выполнение норм	Уровень спорт. подг. на конец уч. года
			Мин.	Макс.			
Начальной подготовки	10-11	1 год	12 чел.	24 чел.	6 час/нед.	Переводные экзамены	б/разряда
	11-12	2 год	10 чел.	20 чел.	9 час/нед.	Переводные экзамены	б/разряда
	12-13	3 год	10 чел.	20 чел.	9 час/нед.	Переводные экзамены	б/разряда
Учебно - тренировочный	13-14	1 год	8 чел.	16 чел.	12 час/нед.	Переводные экзамены	1 юн.-3 разряд
	14-15	2 год	8 чел.	16 чел.	14 час/нед.	Переводные экзамены	3-2 разряд

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом, годовым календарным учебным графиком и расписаниями занятий, разрабатываемыми и утверждаемыми образовательным учреждением самостоятельно.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

1. Ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
2. Соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
3. Учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической и специализированной подготовки. Эта тенденция по годам обучения в спортивной школе представлена в таблице 3.

2.1. Соотношение средств подготовки по годам обучения

Таблица 3

Разделы подготовки	Этап подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	1 год	Свыше года	1 год	2 год
Общая физическая подготовка (%)	40	25	20	15
Специальная физическая подготовка (%)	30	40	48	50
Техническая подготовка (%)	18	15	10	9
Тактическая подготовка	3	7	7	10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1	5	7	8
теоретическая, психологическая подготовка, врачебный контроль (%)	8	8	7	8
	100 %	100 %	100 %	100 %

2.2. Учебный план распределения учебных часов по годам обучения
отделения велоспорта (на 42 недели)

Таблица 4

№	Средства подготовки	Этап				
		НП			УТ	
		1 г/о	2 г/о	3 г/о	1 г/о	2 г/о
1	Теоретическая подготовка	8	12	12	14	18
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	102	80	80	84	78
3	Специальная физическая подготовка (СП)	74	134	134	198	266
4	Техническая и тактическая подготовка	42	64	64	42	52
5	Психическая подготовка	4	8	8	16	24
6	Соревновательная подготовка	8	12	12	24	36
7	Врачебный контроль	4	4	4	4	4
8	Техническое обслуживание (велосипедов)	6	10	10	18	26
9	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6
10	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	4
	Нагрузка в неделю (час)	6	8	8	10	12
	ВСЕГО часов:	252	336	336	420	504

Таблица 5

2.3. Учебный план теоретической подготовки

№	Наименование разделов и тем теоретической подготовки	НП			УТ	
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год
1	Физическая культура и спорт в РФ	1				
2	Велосипедный спорт как компонент физической культуры					
3	Правила дорожного движения велосипедиста	1	2	2		
4	Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта		1			
5	Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные	1	1			

	возможности организма человека					
6	Гигиенические основы велосипедного спорта	1	1	1		
7	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом	1	1	1	1	1
8	Основы безопасности занятий велосипедным спортом	1	1	1	1	1
9	Техническое обслуживание велосипедов	1	1	1	2	2
10	Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту				1	2
11	Общая характеристика системы спортивной подготовки в велосипедном спорте				1	1
12	Средства и методы подготовки велосипедиста				1	1
13	Нагрузка и тренировочный эффект			1	1	1
14	Физическая подготовка велосипедиста		1	1	1	1
15	Техническая подготовка велосипедиста	1	1	1	2	2
16	Тактическая подготовка велосипедиста		1	1	1	2
17	Психологическая подготовка велосипедиста		1	1		
18	Соревновательная подготовка велосипедиста			1	1	1
19	Система факторов повышения эффективности тренировочной деятельности велосипедиста				1	1
20	Основы построения системы подготовки велосипедиста					
21	Основы методики оздоровительно – кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде					
	ВСЕГО часов:	8	12	12	14	18

2.4. План соревновательной деятельности

Таблица 6

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап
	До года	Свыше года	
	До двух лет		
Контрольные	5-10	10-15	15-20
Отборочные	-	10-15	15-20
Основные	-	1-3	10-15

2.5. План – схема годовичного цикла тренировки

Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годовичного цикла обучающиеся школы должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Учебно-тренировочный этап.

Одной из основных методических особенностей данного этапа (УТГ-1; УТГ-2) является повышение объема специализированных средств подготовки, как в абсолютном, так и в относительном значении со средствами ОФП. В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке велосипедиста. Двигательные действия доводятся до стадии прочно закрепленных. Основы техники велосипедного спорта должны быть уже освоены

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов. При этом, объем специализированных тренировочных воздействий (общий километраж составляет к концу этапа порядка 45% к общему объему на этапе высших достижений.

Структура годовичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально - подготовительную фазы.

Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организационно-методические рекомендации к построению этапа начальной подготовки 1 – 3 года обучения (10 – 13 лет)

Основные задачи: всестороннее развитие личности, воспитание общей выносливости, овладение техникой езды на велосипеде, укрепление здоровья и закаливание организма.

Годичный цикл состоит из осенней (сентябрь - ноябрь), зимней (декабрь - март), весенней (апрель-май) и летней (июнь - август) подготовки.

На осеннем этапе проводится отбор в группы и начинаются тренировочные занятия. Тренер знакомит ребят с основами спорта, задачами тренировки и техникой езды на велосипеде. Тренировки проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

В тренировках на этом этапе тренер, воспитывая у ребят желание заниматься, основное внимание уделяет постепенному увеличению объема выполняемых нагрузок. Интенсивность выполнения упражнений небольшая. Применяются в основном те средства и методы, которые хорошо знакомы детям по их предыдущим занятиям в школе. Технике езды на велосипеде начинающие велосипедисты обучаются на специально оборудованных трассах, дорожках стадионов, в зале на велотренажерах. Занятия проводятся эмоционально, с использованием в основном игровых методов, которые создают условия для адаптации новичков к нагрузкам и снижают утомляемость. Чтобы осуществлять контроль за реакцией организма на нагрузки, с первых занятий подростки самостоятельно учатся подсчитывать пульс. Спортсмены после небольшой практики довольно быстро находят пальпаторно пульс в области виска или шеи.

Целесообразно подсчитывать пульс за 10 сек. После непродолжительной тренировки велосипедисты с достаточной точностью выполняют работу на заданном пульсовом режиме. Эта способность спортсменов, в значительной степени облегчит контроль за выполнением нагрузок. Рекомендовано научить детей ежедневно контролировать тренированность и восстановление работоспособности организма по ортодоксальной пробе: подсчитывать пульс после пробуждения от сна в положении лежа и стоя. Уменьшение разности показателей пульса лежа и стоя свидетельствует о нормальном протекании тренировочного процесса и росте тренированности. Увеличение разности пульса говорит о замедленном ходе восстановительных процессов в организме подростка вследствие чрезмерно большой нагрузки, нарушения режима или недостаточного отдыха.

На зимнем этапе основное внимание обращается на развитие общей выносливости при помощи неспецифических упражнений (бег, лыжи, коньки, спортивные игры). Одновременно совершенствуется техника езды,

педалирование на велосипедном станке (обязательно наличие велосипедных туфель с шипами).

На первом этапе в подготовительном периоде техникой педалирования дети занимаются на велосипедном станке в течение 30 мин. В первой половине занятия (в неутомленном состоянии) 3-4 раза в неделю. Подбирается такая передача на велосипеде, чтобы спортсмен без всякого напряжения мог педалировать с частотой 90 об/мин, которая наиболее подходит для освоения правильного навыка педалирования. На втором этапе совершенствовать технику педалирования необходимо также в течение 30 мин., но в конце тренировки (в состоянии утомления).

На весеннем этапе наряду с занятиями по ОФП и СФП включаются тренировки на велосипеде на специальных несложных трассах. Занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2-3 часа, в основном на улице, причем езда на велосипеде совмещается с упражнениями из других видов спорта (бег, игры, прыжки, многоскоки). В марте, в наиболее теплые дни, вместо работы на велостанке можно включать езду на велосипеде в лесу или в парке по тропинкам и дорожкам. В холодную погоду нужно тепло одеваться. В мае в хорошую погоду, если запланированная тренировочная нагрузка на велосипеде выполнена, можно провести один-два контрольных старта на дистанцию 5, 8, 10 км индивидуально.

Летний этап подготовки включает следующие основные задачи: развитие общей выносливости средствами ОФП и СФП, развитие специальной выносливости и совершенствование техники езды и педалирование на велосипеде. Эти задачи решаются главным образом в июне – августе. Тренировка на этом этапе проводится 3-4 раза в неделю по 2-3 часа.

Первые два года работы на этапе начальной подготовки в возрасте от 10-11 лет направлены на обучение техники езды, и ведется она в основном игровым методом; отводится большой объем разносторонней физической подготовке. В этом возрасте в тренировках по ОФП большое внимание уделяется упражнениям, направленным на развитие выносливости. Тренировочный процесс следует разнообразить увлекательными играми и упражнениями, так как заинтересованность побуждает к активным действиям, что содействует нормальному физическому развитию. В этом возрастном периоде дети наиболее склонны к езде на велосипеде, не боятся стартов, любят различные игры с использованием велосипеда: «Восьмерка», «Змейка», «Качающийся мост», «Дотронься колесом», «Прыжки на велосипеде» и т.д. Поскольку основная задача этого этапа - качественное обучение и совершенствование технической подготовки, большое внимание уделяется посадке юных гонщиков и технике рационального педалирования. Во второй половине этапа начальной подготовки (возраст от 12 до 13 лет) осуществляется поиск двигательного одаренных детей, при этом задача тренера заключается не только в том, чтобы увидеть проявляемый интерес, но и заметить те качества у детей, которые являются решающими. При

тренировках по ОФП необходимо избегать односторонней нагрузки на какие-либо определенные группы мышц, увеличивать долю упражнений, симметричного характера, после тренировок обязательно проводить комплекс упражнений коррегирующего характера. В этом возрастном периоде развиваются такие качества, как ловкость, подвижность, что способствует совершенствованию технико-тактических навыков, происходит наибольший прирост быстроты, хорошо развивается гибкость, но они еще имеют низкие показатели мышечной силы и выносливости. Поэтому на тренировках необходимо использовать преимущественно игры и игровые упражнения. Силовые и статические упражнения вызывают быстрое развитие охранительного торможения, и поэтому дети более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям и к неоднократному выполнению скоростной работы на коротких отрезках.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки. К концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается от 55 до 45%. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных велосипедистов является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники велосипедиста. Соревнования проводятся по упрощенной программе на укороченные дистанции. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации обучающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в велосипедном спорте.

Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает к третьему году

Структура и содержание годичного цикла подчинены учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планирует на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней,

то в период летних каникул это 3-2 мезоцикла, близких по продолжительности месячной. В период каникул подготовка строится с учетом пребывания юных велосипедистов в лагере с дневным пребыванием, где количество тренировочных занятий в микроцикле значительно увеличивается. Проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период. В сравнении с обычным месячным объемом (3 тренировочных занятия в неделю) в течение учебного года это составляет более чем двукратное увеличение объема тренировочных нагрузок. Однако, такое значительное увеличение нагрузки представляется методически оправданными и, не противоречащим принципу постепенности.

Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.

Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления, сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузки.

3.2. Организационно-методические рекомендации к построению спортивной подготовки учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения (14 - 18 лет)

Этап углубленной спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности велосипедиста. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего, спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки, как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП (см. табл. 3).

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке велосипедиста. Наряду, с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата, более значительное место, отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие

проявление силовых возможностей в избранном виде велосипедного спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создает предпосылки для углубленного воспитания специальной выносливости - способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жестких» временных режимах. В качестве эффективного средства подготовки постепенно начинают использоваться серийные старты, следующие друг за другом с небольшим восстановительным интервалом и 4-дневные (многодневные) гонки.

Основные задачи тренировок в учебно-тренировочных группах следующие: дальнейшее развитие физических качеств средствами общей и специальной физической подготовки, овладение техникой физических упражнений в неспецифических средствах подготовки и совершенствование элементов техники велосипедного спорта. Наибольший эффект на тренировке дает разносторонняя подготовка, где средства ОФП занимают 60 – 65% общего объема нагрузки. В тренировку необходимо так же включать специально-подготовительные упражнения, развивающие группы мышц, участвующие в педалировании на велосипеде. Большое место на тренировке должно отводиться и езде на велосипеде. Однако следует учитывать, что увлечение специальными упражнениями на велосипеде, натаскивание на результат могут привести к быстрому росту спортивных результатов, а далее и к их стабилизации в возрасте 17 – 18 лет.

Годичный цикл подготовки для этой группы состоит из подготовительного периода, включающего зимний и весенний этапы, соревновательного и переходного.

На зимнем этапе подготовительного периода (с 25 ноября по 15 марта) тренировки проводятся 4 – 5 раз в неделю по 2 – 3 часа. Основное внимание уделяется развитию общей выносливости средствами ОФП. Для этого используют продолжительный бег в различных условиях, с установлением снежного покрова бег на лыжах с разной степенью интенсивности в режиме ЧСС не более 140 – 160 уд/мин.

С конца апреля в тренировки можно включать индивидуальные контрольные старты на дистанции 8, 10, 15 км и командные на дистанции 10, 15, 20 км, но не чаще чем раз в две недели. Обычно, с этого времени спортсмены уже участвуют и в официальных соревнованиях по календарному плану.

В подготовительный период необходимо давать теоретический материал по программе СДЮСШОР, а к концу его изучить правила соревнований по велосипедному спорту. Спортсмены сдают зачеты по технике езды на велосипеде, правилам дорожного движения на велосипеде и правилам соревнований на шоссе.

К соревновательному периоду (с мая по сентябрь) спортсмены уже прошли на велосипеде 1800-2000 км, овладели прочными навыками техники езды и педалирования, приобрели хороший уровень общефизической подготовки.

Тренировки в этот период проводятся в основном на велосипеде по 5 раз в неделю, но не следует полностью исключать СФП и ОФП, так как даже временное прекращение этих занятий может снизить развитие необходимых физических качеств юношей этого возраста.

Переходный период длится 1,5 – 2 месяца (октябрь - ноябрь). Основные задачи его – постепенное снижение объема и интенсивности тренировочных нагрузок на велосипеде и увеличение объема ОФП, совершенствование техники езды по кроссу.

Для поддержания необходимого уровня интенсивности специальной нагрузки и эмоциональной разрядки спортсмены должны участвовать в нескольких соревнованиях по велокроссу на коротких и несложных трассах.

В 15 – 16-летнем возрасте в основном уже определилась специализация спортсменов в определенных видах велосипедных гонок. Шоссейники подразделяются на гонщиков, готовящихся к индивидуальным и командным гонкам, к групповым гонкам. При этом необходимо учитывать, что в этом возрасте нельзя проводить никаких форсированных тренировок или выступать в соревнованиях без подготовки, особенно если они проходят в режиме анаэробной нагрузки при пульсе 180 уд/мин и более.

Для подготовки к основному соревнованию сезона необходимо за три-четыре недели перейти к специализированной подготовке с учетом регламента этого соревнования.

При подготовке к гонкам-критериум или групповым гонкам необходимо нацеливать спортсменов на длительную работу с переменной интенсивностью, с финишами в различных местах трассы. Причем нужно ставить задачу финишировать с разных позиций, чтобы спортсмены могли проверить свои силы и возможности в различных условиях борьбы с соперником.

3.3. Программный материал

3.3.1. Теоретическая подготовка

В условиях современного велосипедного спорта теоретическая подготовка приобрела значение одной из важных составных частей подготовки гонщика. Общий интеллектуальный уровень спортсмена и его специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность учебно-тренировочного процесса. Это выражается как в общем уровне культуры спортсмена, так и в конкретных формах спортивной деятельности, например восприятию и переработке

информации, способности к анализу своих действий, самостоятельности принятия решения в сложных условиях соревновательной борьбы и т.д.

Под теоретической подготовкой велосипедиста следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики велосипедного спорта.

Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих велосипедистов. Контроль уровня усвоения знаний проводится в виде зачета. Этот раздел подготовки планируется так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности велосипедиста (физической, технической, тактической, психической). Изучение теоретического материала соотносится с учебным графиком освоения практического материала по разделу «Инструкторская и судейская практика».

Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как в важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др.

Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации. Физическое воспитание детей и подростков.

Тема 2. Велосипедный спорт как компонент физической культуры.

Формы использования велосипеда в качестве средства оздоровительно-реактивной физической культуры, активного отдыха и развлечения, лечебной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры.

Общая характеристика видов велосипедного спорта, не представленные в программе Олимпийских игр. Всероссийский и международный календарь соревнований по велосипедному спорту.

Развитие детско-юношеского велосипедного спорта. Программные и нормативные основы велосипедного спорта. Программные и нормативные основы велосипедного спорта. Разрядные нормативы и требования Единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) по велосипедному спорту. Цели, задачи и организация работы в ДЮСШ по велосипедному спорту. Обязанности и права учащихся спортивных школ.

Тема 3. Правила дорожного движения велосипедиста

Освоение теоретического материала и формирование устойчивых практических навыков движения на велосипеде в условиях интенсивного дорожного движения

Тема 4. Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта

Периоды развития велосипедного спорта в России. Основные соревнования по велосипедному спорту. Ведущие гонщики России, их спортивные достижения. Спортивные сооружения, техническая характеристика велосипедов и экипировки гонщиков.

Развитие велосипедного спорта в мире. Создание Международного союза велосипедистов – UCI. Становление и развитие велосипедного спорта в СССР. Ведущие советских спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Развитие велосипедного спорта в современной России. Достижения российских велосипедистов на крупных международных соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

Тема 5. Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма юного спортсмена

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий велосипедным спортом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечнососудистую системы организма велосипедиста.

Тема 6. Гигиенические основы велосипедного спорта

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима для спортсмена с учетом тренировочных занятий и соревнований. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний. Питание велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе.

Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в велосипедном спорте. Подготовка в условиях высоких и низких температур.

Тема 7. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом

Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья учащихся.

Значение педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль и информационное обеспечение подготовки велосипедиста. Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержание тренировочного процесса. Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья учащихся.

Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Требования к ведению дневника самоконтроля велосипедиста.

Тема 8. *Основы безопасности занятий велосипедным спортом*

Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщиков. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия.

Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врожденных и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другим причинами.

Меры профилактики и предупреждение травматизма.

Изучение правил дорожного движения (выполнение зачетных требований). Изучение правил соревнований в гонках на шоссе (выполнение зачетных требований). Специальные правила проведения тренировочных занятий (на шоссе, треке и других видах велосипедного спорта).

Тема 9. *Техническое обслуживание велосипедистов*

История изобретения велосипеда и процесс модернизации его конструкции, узлов и деталей. Первые изобретатели велосипедов.

Классификация велосипедов и специального оборудования. Размерные параметры велосипедов, предназначенных для занятий спортом и оздоровительным туризмом.

Устройство спортивного велосипеда, основные узлы и детали. Рама. Передняя вилка. Руль. Колеса. Каретка. Педали. Тормоза. Задний и передний переключатели передач. Трещотка. Цепной привод. Седло. Дополнительное оборудование велосипеда.

Классификация и спортивно-технические требования к однотрубкам (шинам).

Технология установки посадки велосипедиста с учетом конструкции велосипеда и вида гонок. Технология замены деталей оборудования велосипеда. Регулировка и техническое обслуживание деталей и узлов велосипеда.

Современные тенденции совершенствования конструкции велосипедов и экипировки гонщиков.

Тема 10. *Организация и судейство соревнований*

Виды и характер соревнований по велосипедному спорту. Классификации соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.). Характер соревнований (личные, командные, лично-командные).

Участки соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности гонщиков. Личные номера гонщиков. Тренеры и представители спортивных организаций (команд).

Организационные вопросы. Положение о соревнованиях. Программ и заявки. Протесты. Календарь и организация соревнований. Велосипеды (требования к размерам велосипеда и его деталям).

Судейская коллегия. Правила проведения соревнований по шоссе. Техническая помощь и сопровождающий транспорт. Разметка и измерение дистанции. Старт и финиш.

Тема 11. *Общая характеристика системы спортивной подготовки в велосипедном спорте*

Основные компоненты системы спортивной подготовки. Система соревнований. Система тренировки (физическая, техническая, тактическая, психическая подготовка). Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки.

Тема 12. *Средства и методы подготовки велосипедиста*

Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как основное средство подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений (соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные).

Общая характеристика технических средств, естественных природных (средовых) факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки велосипедиста.

Классификация методов подготовки (строго регламентированного упражнения, упражнения в игровой и соревновательной форме). Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям.

Тема 13. *Нагрузка и тренировочный эффект*

Понятие «нагрузка» и тренировочный «эффект». Типы тренировочных эффектов (ближайший, отставленный, суммарный, кумулятивный).

Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки. Специализированные и общеподготовительные нагрузки. Нагрузки избирательной и комплексной направленности. Способы регулирования направленности параметров нагрузки (интенсивность и длительность упражнения, количество повторений, продолжительность и характер отдыха). Классификация нагрузок по интенсивности. Величина нагрузки. Психологическая и координационная обусловленность эффекта нагрузки.

Тема 14. *Физическая подготовка велосипедиста*

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной).

Основные методики воспитания силовых особенностей (максимальной силы, скоростно-силовой способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц.

Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Основы методики воспитания гибкости. Основы методики воспитания двигательных-координационных способностей. Контроль физической подготовки.

Тема 15. *Техническая подготовка велосипедиста*

Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык). Биомеханический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста при подъеме в гору и на повороте. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды.

Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша.

Техника равномерного движения по дистанции.

Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное, время реакции; время сбрасывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсивное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое). Техника сюрпляса.

Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворотов.

Техника прямолинейного движения.

Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.

Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Техника «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

Тема 16. *Тактическая подготовка велосипедиста*

Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста» и др. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста.

Теоретические основы тактики в гонках на шоссе. Индивидуальная гонка на время. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования. Тактика многодневных гонок.

Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста. Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки.

Тема 17. *Психическая подготовка велосипедиста*

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста. Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте.

Специальная психическая подготовка. Совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания. Совершенствование регуляции мышечной деятельности. Контроль психической подготовленности. Уровень мотивации достижений. Темперамент. Волевой контроль. Способность к переносимости стресса.

Предстартовые психические состояния велосипедиста. Средства и методы регуляции предстартового состояния.

Тема 18. *Соревновательная подготовка велосипедиста*

Основные понятия: «соревнование», «система соревнований», «календарь соревнований». Функции соревнований. Классификация соревнований (главные, подготовительные, контрольные).

Система соревнований как компонент индивидуальной подготовки велосипедиста. Варианты построения системы соревнований. Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности велосипедиста. Профиль трасс. Просмотр и анализ соревнований.

Разработка тактического (индивидуального и командного) плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе конкретных условий гонки. Анализ результатов конкретных соревнований.

Тема 19. *Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста*

Подходы к использованию факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Питание и фармакологические средства. Режим питания в условиях тренировочной и

соревновательной деятельности. Проблема допинга и организация антидопингового контроля в велосипедном спорте.

Физиотерапевтические средства. Средства психотерапевтического воздействия. Биомеханические факторы. Совершенствование биомеханических свойств организма велосипедиста. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

Планирование и контроль применения средств повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 20. *Основы построения подготовки велосипедиста.*

Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы тренировочных занятий (тренировочные, контрольные). Структура тренировочного занятия. Подготовительная часть (организационная фаза, общая часть разминки, специальная часть разминки). Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Тренировочное занятие с одной (избирательной) направленностью. Тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть тренировочного занятия.

Способы передвижения велосипедистов по трассе: общегрупповой, с разделением на группы, индивидуальный и комбинированный.

Микроцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание микроцикла. Методические подходы к сочетанию нагрузок в микроцикле.

Мезоцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов. Периодизация годового цикла подготовки. Варианты периодизации годового цикла подготовки. Понятие «спортивная форма».

Построение подготовки на основе годового макроцикла. Построение годового цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годовом цикле подготовки.

Многолетняя подготовка. Факторы, определяющие построение многолетней подготовки. Возрастные границы становления спортивного мастерства в велосипедном спорте. Возрастные особенности развития двигательных возможностей велосипедиста. Постепенное повышение тренировочных воздействий. Преимущество тренировочных средств и методов подготовки велосипедиста.

3.3.2. *Практические занятия (Приложение 1)*

3.4. *Воспитательная работа и психологическая подготовка*

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная

деятельность, связанная с занятием велосипедным спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой велосипедиста.

В процессе воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы идет приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества. Патриотическое воспитание представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие обучающихся.

Формы работы разнообразны:

Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны;

Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных Дню Победы и др.

Конкурсы рисунков, плакатов;

Экскурсии по историческим местам и местам боевой славы области и городов России.

Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в процессе нравственного воспитания играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (велосипедного спорта), так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Таким образом, юный велосипедист видит, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренер соблюдает ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания оценивается степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер помогает ученику разобраться в себе, тактично указывает на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в велосипедном спорте и вообще жизни, и побуждает его к самовоспитанию, а затем постоянно направляет его на самостоятельную работу над собой. Поэтому воспитательные воздействия подбираются с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям велосипедным спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье. Поэтому тренер пытается найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными велосипедистами уделяется формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств велосипедиста - одна из важнейших задач деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Первостепенная задача волевой подготовки - приучение велосипедиста тренироваться и участвовать в соревнованиях в сложных условиях. Специфика велосипедного спорта предполагает, что гонщик должен быть способен преодолеть многие километры дистанции, например, под дождем или в условиях изнуряющей жары, ветра, затяжных подъемов. Постоянно уделяется внимание воспитанию у велосипедистов волевых способностей, позволяющих вести спортивную борьбу в гонке, несмотря на наступающую усталость. Систематические занятия и выступления в различных видах гонок, в различных условиях - наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у велосипедистов.

В процессе многолетней подготовки велосипедиста вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Учитывается, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния велосипедиста. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект имеет дружеское участие и одобрение тренера, чем наказание.

Практика учебно-тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным

объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности уделяется уже с первых занятий велосипедным спортом. Строгое соблюдение правил дорожного движения, организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это постоянно обращает внимание тренер.

В целях повышения эффективности воспитания тренер так организывает тренировочный процесс, чтобы перед юными велосипедистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Методика психической подготовки велосипедиста

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей этого раздела подготовки в велосипедном спорте является достижение состояния *психической готовности* гонщика к эффективной деятельности в избранном виде велосипедного спорта.

Психическая готовность к деятельности - всегда результат психологической подготовки, даже если она осуществляется стихийно и незаметна как организованный процесс. Подготовка к соревновательной деятельности в современном велосипедном спорте - сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности велосипедиста. Психическая

подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи.

Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

- *общую психическую подготовку*, понимаемую, как систему воздействий в ходе тренировочных занятий и соревнований, нацеленных на формирование психических функций и психологических качеств личности, необходимых гонщику для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде велосипедного спорта;
- *специальную психическую подготовку*, предполагающую непосредственную психическую подготовку велосипедиста к конкретному ответственному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением гонщика в условиях данного соревнования.

3.5. *Восстановительные средства и мероприятия велосипедистов*

Велосипедисты получают большую нагрузку во время тренировок, а затем во время соревнований. Такой процесс получения нагрузки постоянно повторяется у велосипедистов в течение всего сезона. На этом этапе многие велосипедисты совершают большие ошибки. Они вкладывают всю свою энергию в тренировочный процесс и в выступления на гонках, порой забывая, что их прогресс зависит не только от их участия в соревнованиях, но и от их отдыха. Сезон получения пиковых нагрузок должен быть организован таким образом, чтобы мышцы были способны восстанавливаться и отдыхать после каждой тяжелой тренировки или соревнования. Очевидно, что чем лучше велосипедисты восстанавливаются, тем лучше результаты. Это означает, что восстановлению следует уделять не меньшее значение, чем участию в соревнованиях. Точно так же, как и в том случае, когда велосипедисты готовят свой организм к преодолению тяжелых нагрузок, они должны подготавливать его к полному восстановлению, чтобы вернуться к тренировкам и гонкам более сильными.

Нет сомнения в том, что соревнование это лучшая тренировка. Участие в соревнованиях приводит к тактическим улучшениям, повышает скоростные качества, выносливость и силу как ни одна тренировка. Однако когда вы начинаете выступать в гонках, необходимо помнить, что восстановительная езда на велосипеде имеет неотъемлемое значение для достижения успеха. Организация подходящего соотношения между восстановительной и тренировочной ездой на велосипеде в период между гонками необходима для дальнейшего прогресса в соревнованиях, и для того, чтобы избежать "застоя", а также самого худшего - перетренированности и полной потери спортивной формы. Даже те велосипедисты, которые не участвуют постоянно в соревнованиях, но предпочитают быструю групповую езду по

выходным, нуждаются в восстановительном катании для отдыха и восстановления мышц.

Дни между соревнованиями или тяжелыми тренировками должны быть посвящены велосипедной езде с пониженной нагрузкой, называемой восстановительным катанием. Во время восстановительной езды следует проезжать столько, сколько необходимо для восстановления вашего организма, но не для тренировки. Во время восстановительного катания следует проводить на велосипеде от 1,5 до 2-х часов при частоте сердечных сокращений 60-65 % от максимального пульса (МЧСС), и при низкой частоте педалирования. Такое "активное восстановление" ускорит регенерацию организма за счет улучшения кровообращения, ускорения циркуляции питательных веществ, снижения мышечных болей и отдыха нервной системы во время спокойной и тихой езды на велосипеде.

Продолжительность и вид тренировки	Период восстановления
Тренировка на выносливость в аэробной зоне - до 6 часов	8 часов
Темповая работа - 30-60 минут	8 - 10 часов
Темповая работа - 75-120 минут	24 - 36 часов

Данная таблица дает некоторые простые указания по планированию восстановительных периодов между гонками и тренировками.

Для велосипедистов восстановительная неделя проходит следующим образом: они катаются на велосипеде ежедневно от одного до двух часов при низкой частоте педалирования, чтобы дать своим мышцам возможность расслабиться. Для большинства велосипедистов активный отдых заключается в ежедневной 30-минутной велосипедной езде при небольшой частоте педалирования.

Хотя большая часть восстановительной работы осуществляется на велосипеде, она не обеспечивает полного восстановления организма. Для ускорения процесса восстановления можно добавить в рацион после нагрузки незначительное количество протеина. Протеин стимулирует действие инсулина - гормона, который способствует транспортировке глюкозы по кровеносной системе к мышцам, ускоряя, тем самым, процесс восстановления гликогена. Кроме того, протеин помогает восстановлению поврежденной мышечной ткани, после чего вы очень быстро почувствуете себя значительно лучше. Для гонщика весом 68 кг это означает, что на 75 граммов принятых углеводов должно приходиться 20 граммов протеина. Такое соотношение может быть достигнуто при употреблении двух кусочков постной индейки или ростбифа и одного рогалика, приготовленного из цельного зерна.

Во время тренировочного процесса и во время соревнований у велосипедистов происходит обезвоживание организма. При выделении пота теряется не только вода в организме. При этом также теряются драгоценные минеральные вещества. Когда баланс этих минеральных веществ нарушается, например, при получении высоких нагрузок, мышцы начинают уставать и переходят в судорожное состояние. Лучший способ избежать обезвоживания организма, это постоянное употребление напитков во время получения нагрузки при интенсивном выделении пота. Это означает, что необходимо употреблять около 240 г спортивного напитка каждые 20 минут в жаркую погоду, во время утомительной езды, продолжительностью более часа. После завершения езды на велосипеде вовремя получения большой нагрузки, необходимо пополнить организм водой в виде спортивных напитков, соков, которые помогут восстановить баланс электролитов. Практическое правило: не должны потеряться более 0,9 кг после изнурительной тренировки. Необходимо следить за весом до и после следующей тяжелой тренировки. Если потеряно более 0,9 кг, необходимо выпить 480 г жидкости на каждые дополнительные 0,5 кг потерянного во время тренировки веса.

Большинство велосипедистов включают в свой рацион пищу, богатую антиоксидантами, как, например, фрукты и овощи, для поддержания своих мышц в нормальном состоянии (добавлять в пищу от 200 до 400 единиц витамина Е и от 500 до 1000 мг витамина С для дополнительной антиоксидантной защиты).

Продолжительная езда на велосипеде, при которой мышцы тела находятся в одном положении, приводит к потере эластичности связок, что в свою очередь, сужает диапазон движений и снижает мощность педалирования. При этом велосипедисты становятся более восприимчивыми к вывихам и растяжениям. Единственный способ избежать этого - сделать связки более эластичными. Для этого необходимо выполнять упражнения на растягивание мышц.

3.6. Инструкторская и судейская практика

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить обучающихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по велосипедному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений на велосипеде, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по велосипедному спорту.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики

- спортивной подготовки в велосипедном спорте;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с велосипедистами массовых разрядов;
 - приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
 - овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;
 - приобрести опыт организации и судейства соревнований по велосипедному спорту.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с обучающимися учебно-тренировочных групп. Занятия следует проводить в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практическая и теоретическая подготовка велосипедиста с учетом возраста и квалификации обучающихся.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп, в процессе занятий, должны овладеть принятой в велосипедном спорте терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки велосипедистов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера, обеспечивая подготовку мест занятий, велосипедов, специального инвентаря и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими велосипедистами, выявлять ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятия и др.), регистрации спортивных результатов в различных видах гонок, тестирований.

В процессе практики учащиеся должны закрепить базовые практические навыки технического обслуживания велосипедов, овладеть основами технологии установки посадки на велосипеде, замены деталей и узлов велосипеда, регулировки и их обслуживания.

Формой итогового контроля должно быть выполнение зачетных требований по разделу «Инструкторская и судейская практика».

3.7. Педагогический и врачебный контроль

Врачебный и педагогический контроль - необходимое условие управления процессом подготовки велосипедиста. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определён состав средств и методов педагогического и врачебного контроля.

Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля в велосипедном спорте являются:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль уровня подготовленности гонщика.

Контроль соревновательной деятельности является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена в велосипедном спорте. *Контроль соревновательной деятельности* велосипедиста осуществляется по следующим основным направлениям:

- контроль за структурой и характером технико-тактических действий в условиях соревнований;
- контроль за параметрами (объем, интенсивность, характер распределения в циклах подготовки) соревновательных нагрузок.

В основе контроля за соревновательной деятельностью лежит деление дистанции гонки на составные части (отрезки) с последующей регистрацией наиболее информативных параметров соревновательной деятельности на этих отрезках.

Контроль тренировочной деятельности. Основная составляющая педагогического контроля тренировочной деятельности - контроль параметров тренировочных нагрузок, состав тренировочных средств и методов подготовки. Различается контроль нагрузок в структуре отдельного тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годового цикла подготовки.

Врачебный контроль

Врачебный контроль - обязательное условие занятий велосипедным спортом. В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям велосипедным спортом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся велосипедным спортом, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения.

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется врачом спортивной школы, специалистами врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами,

занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.85 г. №1672).

В группы начальной подготовки принимаются дети с учетом минимального возраста зачисления в спортивную школу, желающие заниматься велосипедным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

В учебно-тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

Полученные данные важны для выработки рекомендации по методике тренировки и режиму питания.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Условием эффективной подготовки юных велосипедистов является система педагогического контроля уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достигнуть обучающийся на соответствующем году обучения.

Определение на каждом из этапов уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с нормативными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить слабые звенья и своевременно устранить недостатки в методике тренировки.

Упражнения, используемые для контроля состояния велосипедистов, должны быть доступны для обучающихся ГНП, УТГ и занимать минимум времени для выполнения.

Таблица ...

Критерии оценки уровня базовой технической подготовленности велосипедистов в баллах

Уровень базовой технической подготовленности велосипедиста	Общее количество баллов
Высокий	15-14
Выше среднего	13-12
Средний	11-10
Ниже среднего	9
Низкий	8 и меньше

Таблица 4

Нормативные требования к оценке показателей физических качеств и двигательных способностей (Юноши)

№	Упражнение	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы, лет						
			10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 60 м. (с)	5	10,0	9,8	9,7	9,4	9,0	8,7	8,6
		4	10,3	10,0	9,9	9,6	9,2	8,9	8,7
		3	10,5	10,3	10,1	9,8	9,4	9,1	8,8
		2	10,8	10,5	10,3	10,1	9,8	9,4	9,0
		1	11,2-	10,8	10,7	10,5	10,0	9,8	9,5
2	Прыжки в длину с места (см)	5	186 и бол.	196 и бол.	211 и бол.	226 и бол.	236 и бол.	251 и бол.	266 и бол.
		4	171 – 185	181 – 195	196 – 210	211 – 225	221 – 235	236 – 250	241 – 265
		3	156 – 170	166 – 180	181 – 195	196 – 210	206 – 220	221 – 235	236 – 240
		2	141 – 155	151 – 165	166 – 180	181 – 195	191 – 205	206 – 220	221 – 235
		1	140 и мен.	150 и мен.	165 и мен.	180 и мен.	190 и мен.	205 и мен.	220 и мен.
3	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	14	16	19	25	30	34	38
		4	12	14	17	23	28	32	36
		3	10	12	15	21	26	30	34
		2	8	10	13	19	23	27	30
		1	6	8	10	16	20	24	28
4	Приседание (кол-во раз)	5	100	130	150	170	185	210	230
		4	85	115	140	160	175	195	220
		3	75	100	130	150	170	185	210
		2	60	85	120	130	155	170	190
		1	45	70	100	120	130	150	170

5	<i>Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)</i>	5	55	70	90	105	115	120	120
		4	45	60	80	95	110	115	117
		3	35	55	70	90	105	110	115
		2	25	45	55	75	80	95	100
		1	15	30	45	60	70	75	80
6	<i>12-минутный бег (м)</i>	5		2400	2600	2750	2900	3000	3100
		4		2300	2500	2650	2800	2950	3050
		3	<i>б/у</i>	2200	2400	2600	2750	2900	3000
		2	<i>дистанции</i>	2100	2200	2500	2600	2800	2900
		1		2000	2100	2300	2400	2600	2800
7	<i>Поднимание ног из положения лёжа (кол-во раз)</i>	5	20	24	28	32	36	40	44
		4	18	22	26	30	34	38	42
		3	16	20	24	28	32	36	40
		2	14	18	22	26	28	34	38
		1	12	14	18	22	24	30	34
8	<i>Вис на согнутых руках (с)</i>	5	18	23	27	31	35	40	44
		4	16	20	24	29	33	37	42
		3	14	18	23	27	31	35	40
		2	12	16	20	25	28	31	37
		1	10	12	16	20	25	27	32
9	<i>Наклон вперед из положения стоя (см)</i>	5							
		4							
		3	5	5	6	5	5	5	5
		2							
		1							
10	<i>СФП (выносливость)</i>	5				9-30	8-50	8-10	7-30
		4	<i>Не сдают</i>			9-40	9-00	8-20	7-40

	5 км с места	3		9-50	9-10	8-30	7-50
	индивидуальная	2		10-00	9-20	8-40	8-00
	гонка на время (мин., с)	1		10-10	9-30	8-50	8-10

Упражнения 1-6 (ОФП) являются обязательными.

Упражнения 7, 8, 9 – по выбору 2 упражнения.

Для перевода на другой год обучения необходимо набрать 24 балла.

Упражнение 10 (СФП) является обязательным.

Нормативные требования к оценке показателей физических качеств и двигательных способностей (Девушки)

№	Упражнение	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы, лет						
			10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 60 м (с)	5	10,6	10,3	10,1	9,9	9,8	9,6	9,4
		4	10,7	10,4	10,2	10,0	9,9	9,7	9,5
		3	10,8	10,6	10,3	10,1	10,0	9,8	9,6
		2	10,4	10,5	10,4	10,2	10,1	9,9	9,7
		1	10,2	10,3	10,5	10,3	10,2	10,1	9,9
2	Прыжки в длину с места (см)	5	186 и бол.	196 и бол.	211 и бол.	226 и бол.	236 и бол.	251 и бол.	266 и бол.
		4	171 – 185	181 – 195	196 – 210	211 – 225	221 – 235	236 – 250	241 – 265
		3	156 – 170	166 – 180	181 – 195	196 – 210	206 – 220	221 – 235	236 – 240
		2	141 – 155	151 – 165	166 – 180	181 – 195	191 – 205	206 – 220	221 – 235
		1	140 и мен.	150 и мен.	165 и мен.	180 и мен.	190 и мен.	205 и мен	220 и мен

3	<i>Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)</i>	5	8	10	13	15	18	21	24
		4	7	9	12	14	16	19	22
		3	6	8	10	13	15	18	21
		2	5	7	9	11	13	16	19
		1	4	6	8	10	11	13	17
4	<i>Приседание (кол-во раз)</i>	5	90	110	125	140	155	175	185
		4	70	100	115	130	145	165	180
		3	60	90	110	125	140	155	175
		2	50	75	90	105	120	140	160
		1	35	55	75	90	100	120	140
5	<i>Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)</i>	5	40	55	65	75	80	85	90
		4	30	50	60	70	77	82	87
		3	25	40	55	65	75	80	85
		2	20	35	45	55	70	75	80
		1	15	25	35	45	60	65	75
6	<i>12-ти минутный бег (м)</i>	5		2200	2350	2450	2500	2550	2600
		4		2150	2300	2400	2475	2575	2575
		3	б/у дистанции	2100	2250	2350	2450	2500	2550
		2		2000	2200	2300	2400	2450	2500
		1		1900	2000	2100	2300	2400	2450
7	<i>Поднимание ног из положения лежа (кол-во раз)</i>	5	18	21	23	25	28	32	34
		4	16	20	22	24	26	30	33
		3	14	18	21	23	25	28	32
		2	12	16	18	21	23	25	30
		1	10	14	16	18	20	22	25
8	<i>Вис на согнутых руках (с)</i>	5	16	20	23	25	27	30	33
		4	14	18	21	24	26	28	31

		3	12	16	20	23	25	27	30
		2	10	14	18	21	23	25	27
		1	8	12	15	18	20	23	25
9	Наклон вперед из положения стоя (см)	5 4 3 2 1	6	6	8	7	7	7	7
10	СФП (выносливость) 5 км с места индивидуальная гонка на время (мин., с)	5 4 3 2 1	Не сдают			10-05 10-15 10-25 10-35 10-45	9-25 9-35 9-45 9-55 10-05	8-45 8-55 9-05 9-15 9-25	8-05 8-15 8-25 8-35 8-45

Упражнения 1-6 являются обязательными.

Упражнения 7, 8, 9 – по выбору 2 упражнения.

Для перевода на другой год обучения необходимо набрать 24 балла.

Упражнение 10 (СФП) является обязательным.

Таблица ...

Элементы техники для контроля уровня базовой технической подготовленности велосипедиста

№ п/п	Оцениваемые элементы техники	Оценка в баллах			
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
		Упражнение выполнено правильно и уверенно	Упражнение выполнено с незначительными ошибками,	Упражнение выполнено с ошибками, ведущими к незначительному	Упражнение не выполнено или выполнено с грубыми ошибками, ведущими к

			<i>ведущими к неточному выполнению деталей техники</i>	<i>искажению основ техники</i>	<i>искажению основ техники</i>
<i>1</i>	<i>Техника посадки: сидя в седле (высокая, средняя, низкая) стоя над седлом</i>				
<i>2</i>	<i>Техника старта и стартового разгона стартовый разгон (с ассистентом и без ассистента) рывок («спурт») бросок велосипеда на линию финиша</i>				
<i>3</i>	<i>Техника преодоления препятствий объезд препятствий переезд через препятствие преодоление препятствия прыжком</i>				

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 2329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
4. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»
5. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 г. № 731 «Об Утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»
6. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 261 ЗН «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
7. Приказ Минспорта России 636 от 16.08.2013 г. «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки».
8. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 N2BM-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
9. Письмо Минспорта России от 22.07.2013 г. № ВМ 03-09/4229
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе от 21 января 2014 г., регистрационный № 31057
11. Устав МАОУ ДОД ДЮСШ «Старт XXI век», локальные нормативные документы

1. *Захаров А.А.* Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. – 160с.
2. *Захаров А.А.* Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
3. *Захаров А.А.* Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
4. *Захаров А.А.* Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.
5. *Никитушкин В.Г.* Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
6. *Никитушкин В.Г.* Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
7. *Ермаков С.В.* Тренировка велосипедистов - шоссейников.: Физическая культура и спорт , 1990.
8. *Крылатых Ю.Г., Минаков С. М.* Подготовка юных велосипедистов.: М.: ФиС, 1982.
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
10. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
11. *Тимошенко В.В.* Тренажеры в велосипедном спорте. Минск, 1994.
12. *Щукаев В.П.* Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры., Смоленск: СГИФК, 1996.

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

ГАРАНТ.РУ:

<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70475670/#ixzz3ggwNsNZ3>

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
Тренировка в группах начальной подготовки (10-12 лет).

Примерный микроцикл осеннего этапа тренировки

Вторник (стадион, лес, парк). Ходьба, медленный бег, бег с малой интенсивностью (пульс 120 – 130) по небольшому кругу – 13 – 15 мин.; общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте и в движении – 15 – 20 мин.; подвижные игры, игра в футбол или ручной мяч по упрощенным правилам на небольшой площадке – 12 – 15 мин.; прыжки с места в длину, многоскоки, выпрыгивания вверх – 10 – 15 мин.; медленный бег – 8 – 10 мин.; упражнения на гибкость, растягивание, расслабление и дыхательные упражнения – 10 – 12 мин. Время занятия – 1 час – 1 час 15 мин.

Четверг (стадион, специальная площадка). Ходьба, медленный бег, бег с малой интенсивностью – 15 – 20 мин.; ОРУ на месте и в движении – 15 – 20 мин.; обучение технике езды на велосипеде: определение посадки, начало движения, езда по прямой, повороты по большому радиусу, повороты вокруг определенного предмета, езда змейкой, восьмеркой, торможение и остановка в указанном месте (все упражнения на велосипеде выполняются индивидуально или поточным методом с интервалом в 10 – 15 м между спортсменами) – 30 – 45 мин.; ходьба и упражнения на гибкость, растягивание, расслабление и дыхательные упражнения – 10 – 12 мин. Время занятия – 1 час 15 мин. – 1 час 30 мин.

Суббота (стадион, специальная площадка). Ходьба, бег с малой интенсивностью (пульс 130 – 140) – 15 – 20 мин.; ОРУ на месте и в движении индивидуально и в парах – 15 – 20 мин.; эстафеты в беге на 30 – 50 м с прыжками через скамейку, яму или через любое препятствие (пульс 150 – 160) – 12 – 15 мин.; упражнения с набивными мячами весом 1, 2, 3 кг, лазание по канату, перетягивание каната – 10 – 15 мин.; езда на велосипеде (пульс 130 – 150) – 20 – 30 мин.; упражнения на расслабление, растягивание, гибкость и дыхательные упражнения – 8 – 10 мин. Время занятия – 1 час 30 мин. – 1 час 50 мин.

Воскресенье (лес, парк). Ходьба (200 – 300 м), ходьба спортивная (100 – 200 м), бег по слабопересеченной местности с переменной интенсивностью (пульс 130 – 150) – 30 – 35 мин.; различные прыжковые упражнения, метания, подтягивания на деревьях – 40 – 50 мин.; подвижные игры, эстафеты – 40 – 50 мин.; упражнения на расслабление, растягивание, гибкость и дыхательные упражнения – 8 – 10 мин. Время занятия – 2 часа – 2 часа 30 мин.

На зимнем этапе тренировки проводятся 3-4 раза в неделю до 2-2,5 часа. Основное внимание обращается на развитие общей выносливости при помощи неспецифических упражнений (бег, лыжи, спортивные игры). Одновременно совершенствуется техника езды, педалирование на велосипедном станке (обязательно наличие велосипедных туфель с шипами).

На первом этапе в подготовительном периоде техникой педалирования следует заниматься на велосипедном станке в течение 30 мин. В первой половине занятия (в неустоленном состоянии) 3-4 раза в неделю. Подбирается такая передача на велосипеде, чтобы спортсмен без всякого напряжения мог педалировать с частотой 90 об/мин, которая наиболее подходит для освоения правильного навыка педалирования. На втором этапе совершенствовать технику педалирования необходимо также в течение 30 мин., но в конце тренировки (в состоянии утомления).

Примерный микроцикл зимнего этапа тренировки

Вторник (зал, стадион, лес). Ходьба и бег (пульс 120 – 140) – 10 – 12 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; обучение технике езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130 – 150) – 2x15 мин. (велосипеды и станки должны быть подготовлены до тренировки); между сериями езда по залу на велосипеде – 5 мин.; бег в лесу или по стадиону (пульс 140 – 150) – 20 – 25 мин.; прыжковые упражнения – 10 мин.; спортивные игры на улице – 25 – 30 мин.; дыхательные упражнения и упражнения на растягивание и расслабление – 3 – 5 мин. Время занятия – 1 час 40 мин. – 2 часа.

Четверг (зал, парк, лес). Ходьба и бег (пульс 130 – 150) – 10 – 12 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; обучение технике езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130 – 150) – 2x15 мин., сделать 2 ускорения по 15 – 20 сек.; между сериями езда по залу на велосипеде – 5 мин.; бег на лыжах по маленькому кругу (пульс 130 – 150) – 40 – 60 мин.; упражнения на расслабление и дыхание – 3 – 5 мин. Время занятия – 2,5 – 3 часа.

Суббота (зал, стадион). Ходьба и бег – 15 мин.; ОРУ – 15 – 20 мин.; езда на велостанке (пульс 130 – 150) – 2x10 мин.; упражнения и игры с набивными мячами весом 2 – 3 кг – 10 – 15 мин.; прыжковые упражнения и многоскоки – 8 – 10 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда – 15 мин.; подвижные игры силовой направленности (эстафеты с набивными мячами, игры «тачка», «чехарда» и т. п.) – 10 мин.; игра в футбол или в ручной мяч – 2x15 мин.; бег трусцой – 5 мин.; упражнения на растягивание, гибкость, расслабление и дыхание – 5 мин. Время занятия – 2 – 2,5 часа.

Воскресенье (лес, парк). Ходьба, бег (пульс 120 – 130) – 10 мин.; ОРУ – 10 – 12 мин.; ходьба и бег на лыжах (пульс 130 – 150) – 1,5 – 2 часа с включением 2 – 3 остановок, во время которых проводятся подвижные игры, прыжки. Время занятия – 2,5 – 3 часа. В марте в наиболее теплые дни вместо работы на велостанке можно включать езду на велосипеде в лесу или в парке по тропинкам и дорожкам. Тренеру необходимо проследить, как одеты спортсмены: в холодную по воду нужно тепло одеваться.

На весеннем этапе наряду с занятиями по ОФП и СФП включаются тренировки на велосипеде на специальных несложных трассах. Занятия проводятся 3-5 раз в неделю по 2-3 часа, в основном на улице, причем езда на

велосипеде совмещается с упражнениями из других видов спорта (бег, игры, прыжки, многоскоки).

Примерный микроцикл весеннего этапа тренировки

Вторник (шоссе). Ходьба и бег (пульс 130 – 140) – 20 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; езда по шоссе (пульс 130 – 150) индивидуально и в парах на небольших передачах с равномерной скоростью – 1 – 1,5 часа; на повороте остановка и выполнение ОРУ и прыжковых упражнений – 8 – 10 мин.; в конце занятия дыхательные упражнения – 3 – 5 мин. Время занятия – 2,5 – 3 часа.

Среда (стадион, зал). Ходьба, бег (пульс 130 – 150) – 20 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда – 10 – 12 мин.; упражнения с набивными мячами весом 2 – 3 кг – 10 мин.; прыжковые упражнения – 10 мин.; игра в футбол или ручной мяч – 2x20 мин., в перерыве – дыхательные упражнения; совершенствование техники педалирования на велосипедном станке – 2x10 мин.; во время работы на станке 2 – 3 ускорения произвольно с соблюдением техники педалирования; упражнения на расслабление и дыхание – 3 – 5 мин. Время занятия – 2 – 2,5 часа.

Четверг (лес, парк). Ходьба и бег (пульс 130 – 150) – 20 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; езда на велосипеде по несложной кроссовой дистанции (пульс 130 – 150) – 40 – 50 мин.; совершенствование техники езды на велосипеде по тропинкам, фигурная езда на специально оборудованной площадке (змейки, восьмерки, повороты, преодоление небольших подъемов, ям с песком, бег с велосипедом, прыжком сесть на велосипед и соскочить с него и т. п.) – 30 – 40 мин.; езда индивидуально по кругу 500, 800, 1200 м (пульс 150 – 160) – 15 – 20 мин.; возвращение на базу на велосипедах. Время занятия – 2,5 – 3 часа.

Суббота (стадион, парк). Ходьба и бег (пульс 120 – 150) – 30 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; упражнения с набивными мячами весом 2 – 3 кг в парах – 10 – 12 мин.; прыжки и многоскоки – 10 мин.; упражнения на гимнастической стенке – 5 – 8 мин.; подвижные игры – 15 мин.; спортивные игры – 2x15 мин.; упражнения на расслабление, растягивание и дыхание – 3 – 5 мин. Время занятия – 2 – 2,5 час.

Воскресенье (шоссе). Ходьба и бег (пульс 120 – 140) – 10 мин.; ОРУ – 10 – 12 мин.; езда на велосипеде по шоссе в парах со сменой через 200 – 300 м (пульс 130 – 150) – 15 – 20 км; езда индивидуально с интервалом в 15 – 20 м (пульс 150 – 160) – 8 – 10 км; остановка, во время которой выполняются прыжковые упражнения и ОРУ, – 5 – 8 мин.; езда в парах (пульс 130 – 150) – 15 – 20 км; езда индивидуально (пульс 150 – 160) – 5 – 8 км; возвращение на базу (езда в парах) – 5 – 7 км; упражнение на расслабление и дыхание – 3 – 5 мин. Время занятия – 2,5 – 3 часа.

В марте в наиболее теплые дни вместо работы на велостанке можно включать езду на велосипеде в лесу или в парке по тропинкам и дорожкам. Тренеру необходимо проследить, как одеты спортсмены: в холодную погоду нужно тепло одеваться. В мае в хорошую погоду, если запланированная

тренировочная нагрузка на велосипеде выполнена, можно провести один-два контрольных старта на дистанцию 5, 8, 10 км индивидуально.

Летний этап подготовки включает следующие основные задачи: развитие общей выносливости средствами ОФП и СФП, развитие специальной выносливости и совершенствование техники езды и педалирование на велосипеде. Эти задачи решаются главным образом в июне – августе в летних спортивных лагерях. Тренировка на этом этапе проводится 3-4 раз в неделю по 2-3 часа.

Примерный микроцикл летнего этапа тренировки

Вторник (шоссе). Ходьба, бег, ОРУ, специально-подготовительные упражнения – 15 – 20 мин.; езда на велосипеде по шоссе колонной по 2 спортсмена (пульс 120 – 150) – 15 – 20 км; езда в команде по 2 человека со сменой лидера через 150 – 200 м (пульс 130 – 150) – 5 км; езда в команде по 3 – 4 человека со сменой через 200v250 м (пульс 130 – 160) – 2x5 км; между выполнением работы в команде отдых в движении – 2 – 3 км; езда колонной по два человека (пульс 130 – 150) – 15 км; езда индивидуально (пульс 120 – 140) – 3 – 5 км; езда в группе – 10 км; упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3 – 5 мин. Время занятия – 2,5 – 3 часа.

Среда (стадион, парк). Ходьба и бег (пульс 120 – 140) – 20 – 25 мин.; ОРУ – 10 – 12 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда на все группы мышц ног – 20 – 25 мин.; спортивные игры – 2x20 мин.; бег и ходьба (пульс 130 – 150) – 10 – 15 мин.; упражнения на растягивание, гибкость, расслабление и дыхание – 3 – 5 мин. Время занятия – 1 час 40 мин. – 2 часа.

Четверг (шоссе). Ходьба, бег, ОРУ, специально-подготовительные упражнения – 15 мин.; езда на велосипеде по шоссе колонной по 2 человека (пульс 130 – 150) – 15 – 20 км; совершенствование техники прохождения поворотов индивидуально – 2 – 3 раза, в парах – 2 – 3 раза, тройках и четверках – 5 – 6 раз; совершенствование техники езды в команде по 4 человека (пульс 130 – 150) – 2 серии по 10 – 15 км; езда индивидуально в посадке (пульс 160 – 170) – 4 – 5 км; езда в группе (пульс 130 – 140) – 8 – 10 км; упражнения на расслабление и дыхание – 3 – 5 мин. Время занятия – 2,5 – 3 часа.

Суббота (лес, парк). Ходьба и бег с переменной интенсивностью (пульс 120 – 150) – 30 мин.; ОРУ – 10 – 12 мин.; силовые упражнения в парах с набивными мячами, прыжковые и специально-подготовительные упражнения без велосипеда – 30 – 40 мин.; спортивные игры – 2x10 – 15 мин.; совершенствование техники езды на велосипеде в кроссе, разучивание всех способов преодоления подъемов (пульс 130 – 150) – 30 – 40 мин.; упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3 – 5 мин. Время занятия – 2 – 2,5 часа.

Воскресенье (шоссе; лес). Езда на велосипеде в группе (пульс 130 – 140) – 2,5 часа, во время 2 – 3 остановок выполняются ОРУ и прыжковые

упражнения; в заключение тренировки упражнения на растягивание, расслабление и дыхание. Время занятия – 3 – 3,5 часа.

Кроме тренировок в летних спортивных лагерях целесообразно проводить двух-трехдневные походы.

Если есть возможность, то на всех этапах подготовки, особенно в летнее время, желательно 1 – 2 раза в неделю отводить занятиям по плаванию.

По окончании каждого этапа подготовки проводятся контрольные испытания по тем средствам, которые больше всего использовались в тренировке в данный период. Например, в феврале можно провести лыжные соревнования на 1 – 3 км; на весеннем этапе – контрольную тренировку на велосипедном станке по технике и частоте педалирования, соревнования по прыжкам, много скокам и многоборью ОФП и СФП и т. п. Соревнования на велосипеде проводятся после того, как спортсмены пройдут в тренировках 1000 – 1500 км. В них включаются 3, 5, 8 – 10-километровые контрольные отрезки на время индивидуально, а также 5 – 10-километровые в парах, тройках, четверках. Форсировать подготовку к соревнованиям не следует. По мере выполнения тренировочного объема на велосипеде ребята, естественно, сами захотят проверить свои силы и возможности. Тогда и нужно провести контрольные старты. Всего же в возрасте 10 – 12 лет за год можно планировать до 3500 – 4000 км езды на велосипеде.

Тренировка в учебно-тренировочных группах (14 – 18 лет)

Примерный микроцикл зимнего этапа тренировки

Вторник (Зал, стадион, лес). Ходьба и бег (пульс 120 – 140) – 10 – 12 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; совершенствование техники езды и педалирования на велосипедном станке – 2x15 мин. (с 3 – 4-й недели тренировки включаются ускорения по 10 – 15 сек. 2 – 4 раза и по 30 – 45 сек. 3 – 4 раза, выполняемые с интенсивностью 80 – 100% от максимальной с сохранением техники педалирования); бег в лесу или на стадионе (пульс 130 – 150) – 30 мин. (во время бега сделать 2 – 3 ускорения по 100 – 150 м с интенсивностью 80 – 90%); многоскоки по 5, 10, 20 шагов с ноги на ногу с места и с хода – 5 – 10 попыток с отдыхом в движении – 8 – 10 мин.; 3 – 4 выпрыгивания вверх по 20 раз с отдыхом в движении – 10 мин.; бег в легком темпе – 5 – 8 мин.; упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3 – 5 мин. Время занятия – 1 час 50 мин. – 2 часа 10 мин.

Среда (зал). Ходьба и бег (пульс 130 – 150) – 10 – 12 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; упражнения с партнером – 5 – 7 мин.; упражнения с набивными мячами весом 2 – 3 кг в парах – 8 – 10 мин.; упражнения с гантелями весом 1 – 3 кг на все группы мышц рук и туловища – 8 – 10 мин.; подвижные игры с прыжками в длину и вверх – 8 – 10 мин.; совершенствование техники езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130 – 150) – 2x15 мин. (первая серия, на утяжеленном станке, вторая – на обычном), в перерыве и после

работы на станке езда по залу на велосипеде – 2х7 – 8 мин.; спортивные игры – 15 – 20 мин.; упражнения на расслабление и дыхание – 3 – 5 мин. Время занятия – 1 час 30 мин. – 2 часа.

Четверг (парк, лес). Ходьба и бег (пульс 120 – 140) – 8 – 10 мин.; ОРУ – 8 – 10 мин.; выпрыгивание вверх – 4х25 раз, отдых между ними – 2 – 3 мин. в движении; бег (пульс 140 – 160) – 30 мин.; упражнения на расслабление и дыхание – 3 – 5 мин. С середины декабря легкоатлетический бег заменяется бегом на лыжах, соревнования на лыжах проводятся в январе – феврале. Время занятия – 1 час 40 мин. – 2 часа.

Суббота (зал, стадион, лес). Ходьба и бег (пульс 130 – 150) – 10 – 12 мин.; ОРУ – 10 – 12 мин.; упражнения с набивными мячами и гантелями – 15 – 20 мин.; упражнения на гимнастической стенке – 5 мин.; специально-подготовительные упражнения с эспандером – 15 мин.; велосипедный станок – 2х15 мин. (2 ускорения по 10 сек., 2 ускорения по 30 сек. и 1 ускорение 60 сек.); спортивные игры – 2х20 мин.; упражнения – 3 – 5 мин. Время занятия – 2 часа.

Воскресенье (парк, лес). Бег с ходьбой с переменной интенсивностью (пульс 130 – 150) или бег на лыжах, во время 2 остановок на 15 – 20 мин. выполняются ОРУ в чередовании с выпрыгиваниями вверх и многоскоками. Время занятия – 2,5 – 3,5 часа.

С января в тренировку во вторник и в субботу можно включать бег по глубокому снегу – 3 – 4 мин. 2 – 3 раза, который выполняется на пульсе 160 – 170 уд/мин.

С февраля, когда температура воздуха не более 5 – 7°, обязательно включается, езда на велосипеде в лесу или в парке по тропинкам или очищенным от снега дорогам. Езду на велосипеде можно давать 2 – 4 раза в неделю от 30 мин, до 1 часа.

На весеннем этапе подготовительного периода (с 16 марта по 15 мая) постепенно переходят к СФП. В марте и начале апреля еще продолжаются занятия по ОФП с включением тренировок на велосипеде. С конца апреля и в мае тренировки проводятся только на велосипеде с сохранением необходимого объема занятий средствами ОФП.

Примерный микроцикл весеннего этапа тренировки

Вторник (шоссе). Ходьба и бег (пульс 130 – 150) – 20 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; езда на велосипеде по шоссе (пульс 140 – 150) – в колонне по двое, смена через 200 – 250 м, на небольших передачах с равномерной скоростью – 1 – 1,5 часа; на повороте остановка и выполнение ОРУ, многоскоков с ноги на ногу и выпрыгиваний вверх – 20 – 25 мин.; в конце занятия дыхательные упражнения – 3 – 5 мин. Время занятия – 2,5 – 3 часа.

Среда (зал, стадион, лес). Ходьба и бег (пульс 130 – 150) – 20 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда – 15 мин.; упражнения с набивными мячами весом 2 – 3 кг, с гантелями; 2 – 3 кг, в парах – 25 мин.; выпрыгивание вверх – 2 серии 4х25 раз, между сериями легкий бег – 5 – 7 мин.; игра в футбол – 20 мин.; бег

(пульс 150 – 160) – 2x8 – 10 мин.; ходьба – 2 – 3 мин.; упражнения на расслабление и дыхание – 3 – 5 мин. Время занятия – 2,5 – 3 часа.

Четверг (шоссе). Самостоятельная разминка (бег, ОРУ) – 15 мин.; езда на велосипеде в колонне по двое со сменой через 200 – 250 м (пульс 130 – 140) – 15 км; езда в командах по 4 человека со сменой через 150 – 200 м (пульс 150 – 160) – 10 км, отдых в движении – 5 мин.; индивидуально с интервалом между спортсменами 25 м (пульс 160 – 170) – 4 – 5 мин., отдых в движении – 5 мин.; в команде по 4 человека (пульс 150 – 160) – 10 км; в группе (пульс 130 – 140) – 15 – 20 км; упражнения на расслабление, растягивание, дыхание – 5 – 7 мин. Время занятия – 3 часа.

Суббота (зал, лес, парк). Ходьба и бег (пульс 130 – 150) – 25 мин.; ОРУ – 10 – 12 мин.; упражнения с набивными мячами, гантелями, с партнером – 15 мин.; бег в гору – 100 – 150 м 4 – 5 раз; спортивные игры – 2x15 – 20 мин.; совершенствование техники езды на велосипедном станке, 2 – 3 ускорения по 45 – 60 сек. с сохранением техники педалирования (передачи средние) – 25 – 30 мин.; дыхательные упражнения – 3 – 5 мин. Вместо езды на велостанке можно включать езду по велокроссу – до 1 часа. Время занятия – 2 – 2,5 часа.

Воскресенье (шоссе). Самостоятельная разминка (бег, ОРУ) – 15 мин.; езда на велосипеде в колонне по двое со сменой через 250 – 300 м (пульс 140 – 150) – 15 – 18 км; индивидуально (пульс 150 – 170) – 5 – 8 км, отдых 3x5 мин.; обучение старту и его совершенствование в команде по 4 человека и прохождение командой поворота – 4 раза (старт, прохождение поворота через 1 км и финиш на месте старта), отдых в движении – 1 – 2 мин.; в команде (пульс 160 – 170), смена через 250 м (желательно по ветру) – 10 км, отдых – 5 мин., 2 финиша по 3 – 4 человека по 500 – 600 м на определенном месте; езда в группе (пульс 130 – 140) – 10 – 12 км; дыхательные упражнения – 3 – 5 мин. Время занятия – 3 – 3,5 часа.

С конца апреля в тренировки можно включать индивидуальные контрольные старты на дистанции 8, 10, 15 км и командные на дистанции 10, 15, 20 км, но не чаще чем раз в две недели. Обычно, с этого времени спортсмены уже участвуют и в официальных соревнованиях по календарному плану.

В подготовительный период необходимо давать теоретический материал по программе СДЮСШОР, а к концу его изучить правила соревнований по велосипедному спорту на шоссе. Спортсмены сдают зачеты по технике езды на велосипеде, правилам дорожного движения на велосипеде и правилам соревнований на шоссе.

К соревновательному периоду (с 15 мая до конца сентября) спортсмены уже прошли на велосипеде 1800 2000 км, овладели прочными навыками техники езды и педалирования, приобрели хороший уровень общефизической подготовки.

Тренировки в этот период проводятся в основном на велосипеде по 5 – 6 раз в неделю, но не следует полностью исключать СФП и ОФП, так как

даже временное прекращение этих занятий может снизить развитие необходимых физических качеств юношей этого возраста.

Большой объем работы на велосипеде целесообразно планировать на период, когда ребята находятся в летних спортивных лагерях.

Примерный микроцикл соревновательного периода подготовки

Вторник (шоссе). Езда на велосипеде в колонне по двое (пульс 120 – 150) – 12 – 15 км, 2 – 3 ускорения по 250 – 300 м в парах или тройках с отдыхом в движении – 2 – 3 км; езда индивидуально в посадке (пульс 160 – 180) – 2 – 4 раза по 5 км, отдых 3 – 4 км; езда в группе – 15 – 20 км с 4 – 5 финишами на равнине, спуске, по ветру; езда в колонне по двое – 8 – 10 км. Время занятия – 2,5 – 3 часа.

Среда (стадион, лес). Ходьба и бег (пульс 120 – 150) – 20 – 25 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда на все группы мышц ног – 20 – 25 мин.; бег. 2 раза по 5 – 7 мин. (пульс 160 – 170), отдых в движении – 6 – 7 мин.; спортивные игры – 2х20 мин.; ходьба и упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 5 – 7 мин. Время занятия – 2 часа – 2 часа 15 мин.

Четверг (шоссе). Езда на велосипеде по шоссе в колонне по двое (пульс 130 – 150) – 15 – 20 км; совершенствование техники езды в команде по 4 человека и воспитание специальной выносливости в командной гонке – 3 раза по 5 – 6 км (пульс 150 – 170), 2 раза по 4 – км (пульс 160 – 180) и 1 раз 4 – 5 км (пульс 170—190), отдых в движении – 3 – 4 км; езда в группе – 10 – 15 км. В середине соревновательного периода отрезки, проходимые в команде, можно увеличить до 8 – 10 км, но не более 3 – 4 из 6. Время занятия – 3 часа.

Пятница. Если тренировки проводятся 5 раз в неделю, то в этот день предусмотрен отдых; если 6, — рекомендуются следующие упражнения: после 25 мин. разминки – спортивные игры (футбол, волейбол, ручной мяч или другие) – 1 час – 1 час 15 мин. Спортивные игры можно заменить бегом с ходьбой по пересеченной местности (до 2 – 2,5 часа) или, если есть возможность, греблей на любых лодках (до 1,5 – 2 час.). Вместо тренировки можно косить и стоговать сено, колоть и рубить дрова или делать другую работу.

Суббота (стадион, лес, парк). Ходьба и бег с переменной интенсивностью (пульс 120 – 160) – 35 – 40 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; прыжковые и специально-подготовительные упражнения без велосипеда – 20 – 25 мин.; силовые упражнения с гантелями, набивными мячами, штангой и гирями весом 12 – 16 кг – 15 – 20 мин.; езда на велосипеде по кроссу – 30 – 40 мин. или игры на велосипеде на площадке, поляне; спортивные игры – 15 – 20 мин.; упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3 – 5 мин. Время занятия – 2,5 часа.

Воскресенье (шоссе, лес). Езда на велосипеде в группе (пульс 130 – 150) – 20 км; ускорения в группе 3 – 4 раза по 500 м с отдыхом в движении – 3 – 4 км; езда в колонне по одному (8 – 10 спортсменов) со сменой через 150

– 200 м (пульс 150 – 170) – 2 раза по 8 – 10 км; езда в группе с переменной интенсивностью (пульс 130 – 170) – 25 – 30 км. Время занятия – 3 – 3,5 часа.

При плохой погоде проводится тренировка по ОФП и СФП до 3 – 3,5 часа. В тренировку включается бег с ходьбой с переменной интенсивностью, прыжковые и другие упражнения, а также спортивные игры. В этот день проводятся также контрольные тренировки и соревнования по календарному плану на дистанции от 5 до 25 км (индивидуальные, командные и групповые). В тренировках соревновательного периода передачи используются с частотой педалирования 90 – 120 об/мин. В соревнованиях на шоссе для 13-летних применяются передачи не более 48x18 (72 дм), для 14-летних – не более 48x15 (86,4дм).

В тренировках на треке нужно использовать передачи 48x16 или 48x15. На трековых тренировках основное внимание следует уделять освоению и совершенствованию техники езды по треку и обучению некоторым техническим приемам (старт с места, ускорение с виража, работа стоя на педалях, езда в команде и смена лидера в команде и т. д.)

Переходный период длится 1,5 – 2 месяца (от конца сентября до середины ноября).

Основные задачи его – постепенное снижение объема и интенсивности тренировочных нагрузок на велосипеде и увеличение объема ОФП, совершенствование техники езды по кроссу.

Для поддержания необходимого уровня интенсивности специальной нагрузки и эмоциональной разрядки спортсмены должны участвовать в нескольких соревнованиях по велокроссу на коротких и несложных трассах.

Тренировки в этот период проводятся 3 – 4 раза в неделю, причем иногда их можно проводить самостоятельно.

С 15 лет начинается этап начальной спортивной специализаций, в котором можно переходить к постепенному увеличению как объема, так и интенсивности тренировочных нагрузок непосредственно на велосипеде.

На этом этапе наряду с дальнейшим физическим развитием подростков должны решаться задачи повышения уровня специальной подготовленности, развития дистанционной выносливости и скорости, совершенствования техники езды на велосипеде на шоссе, в кроссе, на треке, обучения тактике индивидуальных, командных и групповых гонок и ее совершенствования.

Годичный цикл подготовки состоит из подготовительного (зимний и весенний этапы), соревновательного и переходного периодов.

На зимнем этапе подготовительного периода (середина ноября – март) в ноябре – январе тренировки проводятся 4 – 5 раз, в феврале – марте – 5 – 6 раз в неделю. В тренировках большее место должна занимать езда на велосипеде в зимних условиях. Для нее нужно выбрать бесснежные трассы, соответствующую погоде одежду и оборудование для велосипедов. Кроме езды на велосипеде в естественных условиях необходимо включать тренировку на велосипедных станках. Они способствуют совершенствованию посадки гонщиков и техники педалирования.

Велостанки с отягощением или велоэргометры с успехом можно использовать также для совершенствования специальной функциональной, технической и тактической подготовки спортсменов этой группы.

Основная тренировочная нагрузка должна выполняться главным образом за счет средств ОФП (бег, ходьба, бег на лыжах, катание на коньках, спортивные игры) и специально-подготовительных упражнений без велосипеда.

Для развития выносливости, (соревновательной) скорости и силовой выносливости с января в тренировки необходимо включать упражнения, выполняемые на пульсе 170 – 190 уд/мин. Для выполнения их целесообразно применять повторный и контрольный методы тренировки на следующих временных параметрах: 5, 10, 15, 20, 30, 45, 60 сек. с отдыхом между повторениями 2 – 5 мин. и 2, 3, 5, 10, 15 мин. с отдыхом до 8 – 10 мин.

С февраля увеличиваются нагрузки, выполняемые на велосипеде.

Во вторник вместо работ на велосипедном станке можно ездить на велосипеде на шоссе. Для этого следует использовать дорожки и аллеи парков или безопасные шоссейные трассы. По пятницам нужно проводить только шоссейные тренировки в группе на 40 – 60 км с равномерной скоростью (пульс 130 – 150 уд/мин) со средними передачами при частоте педалирования 90 – 100 об/мин. В субботу в тренировки вместо езды по кроссу можно включать езду по шоссе на 30 – 40 км.

По воскресным дням целесообразно проводить тренировки на сухом шоссе с равномерной скоростью до 60 – 80 км и более.

Тренировки в кроссе и на шоссе зимой способствуют совершенствованию техники езды в сложных условиях. Было отмечено, что спортсмены, которые регулярно проводят тренировки на велосипеде зимой и используют его как транспорт для поездок на тренировки и обратно, имеют лучшие результаты в соревновательном сезоне.

На весеннем этапе подготовительного периода (апрель—середина мая) тренировки проводятся в основном на велосипеде, а занятиям по ОФП отводится 1—2 раза в неделю.

В этот период наряду с воспитанием общей выносливости повышают скоростно-силовые качества и дистанционную выносливость. Тренеру необходимо следить за тем, чтобы при работе на шоссе частота педалирования спортсменов была в диапазоне 90 – 125 об/мин. Спортсмены должны участвовать в контрольных соревнованиях на шоссе и треке, которые способствуют совершенствованию техники езды и мастерства выполнения технических приемов.

С середины апреля в субботу и воскресенье можно проводить контрольные тренировки на шоссе на дистанциях 5 – 15 км индивидуально, 10 – 25 км в командах и 20 – 50 км в групповых гонках, а на треке – во всех видах трековых гонок.

С мая начинают проводиться официальные соревнования, поэтому тренировочные микроциклы планируются с расчетом подготовки к выступлению в основных соревнованиях сезона.

В соревновательном периоде (середина мая – октябрь) тренировки проводятся 5 – 6 раз в неделю, в основном на велосипеде.

Один раз в неделю нужно проводить контрольные тренировки, матчевые встречи, квалификационные соревнования или принимать участие в календарных соревнованиях.

Участвовать в соревнованиях нужно как на шоссе, так и на треке на соответствующих для данного возраста дистанциях, но только после необходимой специальной подготовки. Если спортсмен болел, форсировать соревновательную деятельность нецелесообразно.

В 15 – 16-летнем возрасте в основном уже определилась специализация спортсменов в определенных видах велосипедных гонок. Шоссейники подразделяются на гонщиков, готовящихся к индивидуальным и командным гонкам, к групповым гонкам. При этом необходимо учитывать, что в этом возрасте нельзя проводить никаких форсированных тренировок или выступать в соревнованиях без подготовки, особенно если они проходят в режиме анаэробной нагрузки при пульсе 180 уд/мин и более.

Этот план предусматривает многоуровневую подготовку шоссейников. Для подготовки к основному соревнованию сезона необходимо за три-четыре недели перейти к специализированно подготовке с учетом регламента этого соревнования.

Если эта подготовка к гонкам с раздельным стартом, то во вторник, среду и пятницу проводятся тренировки на дистанционной или близкой к ней скорости индивидуально на передачах, позволяющих поддерживать тот темп педалирования, который необходим в соревнованиях. В субботу или воскресенье назначается контрольная тренировка на всю или часть предполагаемой дистанции с задачей показать планируемый результат. Командные тренировки проводятся в том составе, который будет выступать в основных соревнованиях, и на той трассе, где будут соревнования. Спортсмены отрабатывают взаимодействие в команде, технику старта, поворота, лидирования и смены лидера. Скорость на тренируемых отрезках соревновательная или чуть выше (на 2—3%). Обращается внимание на ровное прохождение команды и четкую смену лидера, прямолинейность езды и т. п.

В воскресенье желательно провести контрольную тренировку или выступить в соревнованиях.

При подготовке к гонкам-критериум или групповым гонкам необходимо нацеливать спортсменов на длительную работу с переменной интенсивностью, с финишами в различных местах трассы. При этом нужно ставить задачу финишировать с разных позиций, чтобы спортсмены могли проверить свои силы и возможности в различных условиях борьбы с соперником.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Ф.И.О. _____

Дата и место рождения _____

Год, месяц начала занятия спортом _____

велоспортом _____

Спортивная школа _____

Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Физическое развитие							Заключение врача
		рост (см)	масса тела (кг)	длина стопы, (см)	сила сгибатель кисти (кг)	ЖЕЛ	МПК		
							мл/мин.	мл/мин./кг	
Исходные данные для зачисления в СДЮСШ									
Этапы начальной подготовки: 1-й 2-й 3-й									
Учебно-тренировочный этап: 1-й 2-й									

Этап и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность						Тренировочная и соревновательная деятельность		Лучшие спортивные результаты
		общая					специальная	количество		
		бег на 30 (м.с)	прыжок в длину с места	челночный бег 3x10(м.с)	сгибание и разгибание рук в висе (кол-во повторений) (юноши)	бег на 1000 (м.с)		тренир. дней/занятий	соревноват. дней/стартов	
Исходные данные для зачисления в ДЮСШ										
НП: 1-й 2-й 3-й										
УТ: 1-й 2-й										

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА
на 20____ - 20____ год

1. Персональные данные спортсмена:

ФИО	Год рождения	Полных лет
Вид спорта	Основная дисциплина	
Город проживания	Субъект РФ	
Личный тренер, ФИО	Тел.	
Тренер сборной, ФИО	Тел.	

2. Итоги прошедшего сезона:

2.1. Результаты выступлений на главных и основных соревнованиях (ЛРС – лучший результат сезона):

№	Название соревнований	Дата проведения		Место проведения	Дисциплина	Возр. группа
		с	по			
ЛРС						
ЛРС						
1						
2						
3						
4						

2.2. Итоги выполнения планов подготовки в прошедшем сезоне:

(степень реализации планов, причины расхождения планируемых и фактических параметров тренировочных нагрузок, уровень адаптации организма спортсмена к предложенным тренировочным, соревновательным нагрузкам и т.п. _____)

Стороны подготовки	Недостатки, выявленные в предыдущем сезоне	Средства, упражнения, методы для устранения недостатков
Аэробная общая		
ОФП		
Скоростно-силовая		
Силовая		
Техническая		
Тактическая		
Соревновательная		
Психологическая		

Средства восстановления		
БАД-обеспечение		
Медицинское сопровождение		

3. Стратегия подготовки на предстоящий сезон:

3.1. Перечень основных задач на предстоящий сезон

4. Годовой план на 20__ - 20__ учебный год

Основные средства тренировки	XII		I		II		III		IV		V		VI		VII	
	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В
Аэробные по зонам																
Аэробные, выполняемые в утяжеленных условиях (в гору на привязи и т.п.)																
Анаэробные – гликолитические («жесткие»)																
Анаэробные- алактатные (спринт)																
Силовые («на массу», «на силу» на основные и неосновные мышечные группы																
Скоростно-силовые																
Координационные																
Технические, тактико- технические																
Восстановительные мероприятия																
УТС																
Участие в соревнованиях																
Врачебный контроль																