

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Принята на заседании
методического (тренерского) совета
Протокол №1 от 29 августа 2019 года

«Утверждаю»
И.о. директора МБУ ДО ДЮСШ №1
Дьяконов С.В.
Приказ №221 от 29 августа 2019 года



**Дополнительная (общеобразовательная)
общеразвивающая программа
по виду спорта «Велоспорт-шоссе»**

Срок реализации: 3 года

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 10 до 18 лет

Автор-составитель:
Сергуц Игорь Владимирович
тренер-преподаватель по велоспорту

**г. Константиновск
Ростовская область**

2019 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	4
2. Нормативная часть Программы.....	9
2.1. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и наполняемость групп.	9
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Велоспорт-шоссе».	10
2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	11
2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Велоспорт-шоссе» (%)... Таблица №2.....	11
2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Велоспорт-шоссе».	15
2.6. Возрастные особенности физического развития и функциональной подготовленности.	16
2.7. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Велоспорт-шоссе»..... Таблица №4.....	18
2.8. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	19
2.9. Перечень тренировочных сборов	20
2.10. Оборудование и спортивный инвентарь	21
2.11. Спортивная экипировка	22
3. Учебный план Программы	23
4. Содержание Программы	24
4.1. Содержание и методика работы.	24
4.1.1. Область теории и методики физической культуры и спорта (теоретическая подготовка).	25
5. Методическая часть Программы.....	50
5.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. Специфика организации обучения.....	50
5.2. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	54
5.3. Медицинский контроль.....	56
5.4. Воспитательная работа	57
5.5. Психологическая подготовка.....	64
5.6. Антидопинговые мероприятия	71
5.7. Инструкторская и судейская практики	72
5.9. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы .	74
6. Система контроля и зачетные требования	78

<i>6.1. Контрольно-переводные нормативы (нормативы общей физической и специальной физической подготовки) для групп на этапе начальной подготовки.....</i>	<i>78</i>
<i>6.3. Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы.....</i>	<i>82</i>
<i>7. Литература.....</i>	<i>86</i>
<i>Приложения.....</i>	<i>87</i>
<i>Приложение №1. Учебный план-график распределения учебных часов.....</i>	<i>87</i>
<i>Приложение 2. Календарно-тематическое планирование.....</i>	<i>88</i>

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Велоспорт-шоссе» (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1» (далее – спортивная школа) разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей. Программа является основным документом при организации и проведении занятий в учебно-тренировочных группах спортивной школы.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности велосипедного спорта

Умение управлять велосипедом является жизненно важным навыком, который используется человеком как двигательное действие. Оздоровительное значение велоспорта давно не вызывает ни у кого сомнения и поэтому часто применяется как профилактическое и даже оздоровительное средство. Велосипед на сегодняшний день можно считать не только самым эффективным способом укрепления здоровья, но и самым доступным. С его помощью можно укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, поправить фигуру и пополнить мышечную массу.

Велосипедный спорт является одним из популярных быстроразвивающихся зрелищных видов спорта в России и мире, он получил широкое распространение и занял в России достойное место не только среди детей, но и среди взрослого населения. Имея свои древни корни

возникновения, велосипедный спорт получил свое развитие во многих странах.

В конце 1882 года было организовано первое русское общество велосипедистов, которое начало заниматься проведением спортивных состязаний. Летом 1883 году уже состоялась первая велосипедная гонка, она была организована на Московском ипподроме. В последующие годы велосипедные гонки стали проводиться в других городах России.

В 1895 году в Риге открылась велосипедная фабрика. В 1895 году прошла первая в России шоссейная гонка 700 км между Петербургом и Москвой. За границей русские гонщики бьют мировые рекорды и доказывают свою силу в самых различных видах велосипедных соревнований.

Велосипедный спорт – один из самых популярных и зрелищных видов спорта в мире. Он давно широко представлен в программах Олимпийских игр. Ежегодно по различным видам велосипедного спорта проводятся чемпионаты мира. В настоящее время 168 стран являются членами Международного союза велосипедистов. Не менее популярен велосипедный спорт и как средство передвижения, общего физического укрепления и проведения здорового досуга. Статистика показывает, что в тех странах, где больше велосипедистов, меньше сердечных заболеваний, а там, где больше автомобилей, и сердечных, и всяких других заболеваний значительно больше. Увлечение велосипедным спортом – это кратчайший путь к здоровому образу жизни.

Шоссейный велоспорт – вид велосипедного спорта, в котором спортсмены выступают на шоссейных велосипедах по дорогам с твердым покрытием общего пользования.

Существует шесть основных видов шоссейной велогонки – групповая гонка, индивидуальная гонка, гонка-критериум, многодневная гонка, парная и командная гонки.

Езда на велосипеде развивает у детей смелость, настойчивость, находчивость, быстроту, гибкость, силу, выносливость, ловкость, чувство равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями. Велоспорт содействует воспитанию организованности и дисциплины.

Актуальность Программы заключается в том, что в настоящее время велоспорт завоевывает всемирную популярность. Во всех странах велосипед признан самым экологичным видом транспорта. Велосипед стал символом молодости, здоровья и современного стиля жизни. Простота, доступность и при этом высокая эффективность занятий велоспортом влияют на гармоничное физическое развитие организма ребенка.

Актуальность Программы и в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом,

привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привитие обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Новизна Программы, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка. Теоретическая и практическая значимость программы заключается в оптимизации структуры подготовки юных спортсменов, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития велоспорта.

Педагогическая целесообразность Программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в воспитании чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания этих качеств. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной Программы.

Велоспорт-шоссе относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборью.

Форма обучения – очная. Формы проведения занятий: аудиторные (теоретические) и внеаудиторные. Формы промежуточной аттестации: контрольно-переводные нормативы (нормативы общей физической и специальной физической подготовки), зачет по теории и методике физической культуры и спорта, результаты участия в соревнованиях.

Образовательная деятельность по данной Программе направлена на:

- формирование и укрепление здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;

- обучение технике и тактике велосипедного спорта;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания обучающихся с использованием казачьего регионального компонента;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Программа направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Цель Программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях велосипедным спортом, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности

Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих задач:

Образовательные:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники велоспорта;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами велосипедного спорта;
- научить обучающихся правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям в спортивной секции;
- развитие двигательных качеств – ловкости, координации, силовых качеств, сохранения равновесия, двигательных навыков.

Воспитательные:

- привлечение к активному образу жизни детей с самого раннего возраста;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;
- воспитание навыков самостоятельной работы.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательного и тренировочного процессов: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства обучающихся, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры-преподаватели вносят свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Ведущие современные **методы** тренировки велосипедистов сведены к следующим двум группам: однократная непрерывная работа (равномерная или переменная) и прерывистая работа, повторяющаяся через определенные интервалы отдыха.

К первой группе относятся: **метод равномерных усилий** (метод равномерной скорости), **переменный, контрольный и соревновательный методы**. Для них наиболее характерен умеренный темп выполнения упражнений, который поддерживается на протяжении большого промежутка времени (25 мин. и более).

Ко второй группе относятся: **метод ускорений, повторный и интервальный методы тренировки**, а также различные варианты их сочетаний. Эти методы основываются на одном и том же принципе – разделении всей работы на несколько отдельных периодов, выполняемых с определенными интервалами отдыха. Характер физиологического воздействия определяется исключительно самим упражнением – длиной дистанции и скоростью ее прохождения.

Метод равномерных усилий характеризуется прохождением дистанции или ее части с постоянной интенсивностью. Применяется для постепенного втягивания в работу, воспитания выносливости, восстановления и совершенствования технической и тактической подготовки, а также в контрольных тренировках.

Переменный метод характеризуется прохождением дистанции или ее частей с переменной скоростью. Применяется для повышения выносливости, особенно на длинных и средних дистанциях. При этом велосипедист одновременно повышает скоростные качества и специальную выносливость.

Соревновательный метод характеризуется высокой интенсивностью тренировочной работы. Он содействует воспитанию волевых и двигательных качеств, совершенствованию технического и тактического мастерства.

Повторный метод характеризуется прохождением отрезков дистанции со скоростью, превышающей среднюю дистанционную, и отдыхом между отрезками до полного восстановления работоспособности.

Интервальный метод характеризуется прохождением различного количества отрезков со средней дистанционной скоростью, с ограниченным временем отдыха между ними. Этот метод тренировки напоминает повторный, но он более жесткий и вызывает более заметные сдвиги в организме.

Метод ускорений характеризуется равномерным увеличением скорости проходимых отрезков до максимальной. Он способствует приобретению: максимальной финишной скорости, запасной скорости, специальной спринтерской выносливости, совершенной техники педалирования, старта с хода и с места, рывка, финишного броска.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся отделения велоспорта.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса велосипедистов на этапе начальной подготовки.

2. Нормативная часть Программы

2.1. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и наполняемость групп.

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе с велосипедистами является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

- строгого следования дидактическому принципу – «от простого – к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

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

Этап, в свою очередь, может подразделяться на периоды. Этап начальной подготовки разделяется: до года и свыше года; тренировочный этап (этап спортивной специализации): до двух лет (этап начальной специализации) и свыше двух лет (этап углубленной специализации).

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки велосипедиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в данном виде велосипедного спорта, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало, и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход велосипедиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

Для обеспечения этапов подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Велоспорт-шоссе».

Таблица №1

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный количественный состав (человек)

Этап начальной подготовки	До года	10	10	14 - 16
	Свыше года		8	12 - 14

Для успешного осуществления многолетней спортивной подготовки велосипедистов на каждом этапе, учитываются следующие показатели:

- оптимальный возраст обучающихся для достижения высоких результатов на каждом этапе многолетней подготовки;
- преимущественную направленность тренировок на этапе подготовки;
- уровни физической, технической, тактической подготовки которых должны достигнуть обучающиеся на каждом из этапов многолетней подготовки на шоссе;
- допустимые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки на каждом из этапов многолетней подготовки велосипедистов на шоссе;
- комплексы средств, методов, организационных форм подготовки по видам и дисциплинам велосипедного спорта на каждом этапе многолетней подготовки;
- контрольно-переводные нормативы (нормативы общей физической и специальной физической подготовки) на этапах многолетней подготовки;
- результаты участия в соревнованиях.

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Планирование спортивной работы является основой всей системы управления процессом тренировки. В настоящее время планирование тренировочного процесса выглядит, прежде всего, как создание системы планов, рассчитанных на различные периоды, в которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей. Главная задача подготовки к достижению высоких спортивных результатов заключается в научно обоснованном подведении велосипедистов к состоянию спортивной формы.

После того, как поставлены цели и задачи подготовки, определяется содержание тренировочного процесса. Определение необходимого объема теоретических знаний, тактической, технической, морально-волевой подготовленности осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики ведения гонки, объема опыта, накопленного теорией и практикой.

2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Велоспорт-шоссе» (%)

Таблица №2

Предметные области (виды подготовки)	Этап спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		
	До года	Свыше года	
	1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения
<i>Область теории и методики физической культуры и спорта:</i>			
Теоретическая подготовка (%)	4,0	3,6	3,6

<i>Область общей физической и специальной физической подготовки, других видов спорта и подвижных игр:</i>			
Общая физическая подготовка (%)	43,5	37,5	37,5
Специальная физическая подготовка (%)	27,2	31,5	31,5
<i>Область избранного вида спорта:</i>			
Техническая и тактическая подготовка (%)	12,0	11,7	11,7
Соревнования (%)	5,4	5,7	5,7
Техническое обслуживание велосипедов (%)	6,5	9,0	9,0
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-
Промежуточная и итоговая аттестации (%): -контрольно-переводные нормативы (нормативы ОФП и СФП) - зачет по теории и методике ФК и С - результаты участия в соревнованиях	1,4	1,0	1,0

Тренировочный процесс каждого года делится на три периода: **подготовительный, соревновательный и переходный.**

Однако лишь к концу этапа начальной подготовки структура годового цикла приобретает признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода. Структура и содержание годового цикла, как правило, подчинены, учебному режиму обучающегося. Наибольший объем тренировочной работы планируется 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 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных велосипедистов в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период. Объем тренировочной работы за месячный мезоцикл пребывания в спортивном лагере может составить 70-85 часов.

В сравнении с обычным месячным объемом 35-50 часов (3-4 тренировочных занятия в неделю) в течение учебного года это составляет более чем двукратное увеличение объема тренировочных нагрузок. Однако такое значительное увеличение нагрузки представляется методически оправданным 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 и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

В зависимости от местных климатических условий, квалификации велосипедистов и календарного плана соревнований, длительность каждого из вышеперечисленных периодов может несколько изменяться. Подготовительный период направлен на создание базы для достижения высоких спортивных результатов. Особое внимание уделяется совершенствованию общей и специальной физической подготовленности, укреплению здоровья, повышению спортивной работоспособности (общей и специальной выносливости).

Подготовительный период условно делится, по содержанию задач и направленности занятий, на 2 этапа: этап предварительной подготовки. Этап специализированной – предсоревновательной подготовки и приобретения спортивной формы.

В соревновательном периоде основное внимание уделяется совершенствованию технической и тактической подготовленности гонщиков, повышению уровня их тренированности и дальнейшему совершенствованию спортивной формы. Соревновательный период, в зависимости от календарного плана, участия в соревнованиях может также состоять из двух этапов: этапа предварительных соревнований и этапа участия велосипедистов в наиболее ответственных соревнованиях года.

В переходном периоде главное внимание уделяется активному отдыху, укреплению здоровья, общей физической подготовке и переключению на занятия с упражнениями из других видов спорта.

Этап начальной подготовки. Методика подготовки групп на этапе начальной подготовки до года предусматривает использование 40-55 % средств общефизической подготовки (ОФП) и 30-45 % средств специальной подготовки (СФП). Использование тех же средств в группах на этапе начальной подготовки свыше года – 25-40 % и 40-55 %, соответственно (табл.7). Возраст 10-12 лет характеризуется большим приростом быстроты, развивается гибкость, ощущается недостаточный уровень силы и выносливости. Учитывая эти особенности, а также психологическую сферу, необходимо проводить занятия с использованием игрового метода, физиологическое развитие ребёнка в этом возрасте позволяет проводить кратковременные скоростно-силовые упражнения, неоднократные скоростные упражнения на коротких отрезках. Однако, основная направленность – это постепенное развитие аэробных возможностей организма.

Длительность подготовительного периода 4-5 месяцев. Занятия должны проводиться с определенной последовательностью решения задач.

На первой тренировке недели развивают: быстроту, ловкость, силу. Для этого используют средства:

1. ОФП - л/а спринтерские и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, спортивные игры;

2. СФП - быстрое педалирование на станке, изучение технических приемов при езде на велостанке, быстрое педалирование на утяжелённом велостанке.

Занятия могут проводиться в зале или совмещаться с занятиями на воздухе. Упражнения по ОФП должны проводиться по биомеханической схеме, близкой к специальной работе велосипедиста.

На второй тренировке недели развивают силовую выносливость средствами:

1. ОФП – ходьба и бег по песку, снегу, в гору, с отягощением, кроссовый бег, спортивные игры на «тяжёлом» поле.

2. СФП – длительное педалирование на утяжелённом велостанке, на велостанке на больших соотношениях передач, преодоление подъёмов, езда против ветра.

При проведении тренировок следует учитывать возраст и подготовку велосипедистов.

На третьей тренировке в неделю решаются задачи развития выносливости. Как основного качества велосипедистов. При этом можно использовать средства:

1. ОФП – длительный бег марш-броски, походы;

2. СФП – длительная езда на велосипеде и велостанке.

В течение периода нагрузку понедельно надо увеличивать на протяжении 4-5 недель (9 нагрузочный цикл) и уменьшать на протяжении 2-2,5 недель (разгрузочный цикл), что будет соответствовать научно-обоснованной системе волнообразных нагрузок.

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

Длительность соревновательного периода 5-6 месяцев. Трёх разовые недельные занятия проводятся в той же последовательности, но добавляется четвёртое, которое проводится обычно в воскресный день в форме соревнований или контрольной тренировки. Соревнования проводятся на шоссе на дистанции от 5 до 25 км с использованием соотношения передач до $52 \times 16 = 6,94$ м. Средствами подготовки в основном являются упражнения на велосипеде:

Для развития быстроты – ускорения на прямых, на спусках, по ветру на малом соотношении передач, финиширование;

Для развития специальной силы – старты с хода и с места, рывки, ускорения в подъём;

Для развития силовой выносливости – преодоление подъёмов, езда против ветра, на завышенном соотношении передач;

Для развития выносливости – длительная езда на велосипеде;

Для развития специальной выносливости прохождение дистанции на соревнованиях или тренировках.

В процессе тренировок необходимо наряду с физической подготовкой изучать и совершенствовать основные элементы техники велоспорта, ознакомиться с основами тактики велоспорта.

Соревновательная деятельность на этапе начальной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе или клубе. 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.

Длительность переходного периода до 2-х месяцев. Решаются задачи перехода обучающихся, сдавших нормативы общей физической и специальной физической подготовки на более высокий и в количественном, и в качественном отношении уровень подготовки к следующему сезону.

Объём тренировочных нагрузок в переходном периоде несколько снижается. Обучающиеся изучают технику езды по кроссу, участвуют в соревнованиях по велокроссу и этим поддерживают интенсивность работы на определённом уровне.

2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Велоспорт-шоссе».

Таблица №3

Виды соревнований	Этап и периоды спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	5-10	10-15
Отборочные	-	10-15
Основные	-	1-3

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта велоспорт-шоссе;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта велоспорт-шоссе;
- выполнение плана подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются спортивной школой на спортивные соревнования в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), в спортивно-образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах;
- самостоятельная работа обучающихся.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

2.6. Возрастные особенности физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе развития организм человека претерпевает закономерные морфофункциональные изменения. Многочисленные исследования онтогенеза позволили выявить определенную гетерохронность в формировании различных органов и систем организма, характерную для различных периодов. Возрастные особенности биологического созревания различных функциональных систем сказываются на эффективности обучения технике двигательных действий и совершенствовании физических качеств.

Педагогическая практика многократно показала, что эффект обучения, кроме других факторов, зависит от возраста обучаемых. В детском возрасте значительно легче, чем во взрослом, научить человека ездить на велосипеде, плавать, выполнять акробатические упражнения, поскольку в эти годы активно развиваются функциональные системы организма, обеспечивающие проявление координационных возможностей, и одновременно мало еще выражены защитные реакции, связанные с чувством страха. Зависимость между возрастом и эффективностью обучения меняется по мере чередования в онтогенезе периодов, отличающихся различным уровнем «обучаемости», восприимчивости к тренировочным воздействиям и переработке информации. Такая же закономерность прослеживается и в отношении совершенствования двигательных (физических) качеств.

Возрастные периоды, когда специфические тренировочные воздействия на организм человека вызывают повышенную ответную реакцию, обеспечивающую значительные темпы роста тренируемой функции, получили название «сенситивных» (или «критических») периодов.

Если в процессе многолетней подготовки велосипедиста не использовать периоды, особо благоприятные для совершенствования

двигательных качеств, то возместить потерянное оказывается часто невозможным.

Определить возрастные границы «сенситивных» периодов, ориентируясь только на календарный (паспортный) возраст, бывает трудно, поэтому рекомендуется учитывать еще и биологический возраст. Биологический возраст определяют по уровню физиологического развития, двигательным возможностям детей, стадии полового созревания и степени окостенения скелета (то есть замены хрящевой ткани костной). Календарный возраст может значительно отличаться от биологического.

Различные двигательные качества достигают своего максимального развития в различном возрасте в зависимости от темпов созревания функциональных систем, обеспечивающих их проявление. С этим фактором в значительной степени связан оптимальный возраст начала занятий велосипедным спортом, преимущественная направленность тренировочных воздействий на начальных этапах многолетней подготовки, а также ориентировочные границы высших достижений.

Выраженный прогресс в совершенствовании координационных способностей и гибкости связан с возрастом 6-10 лет и достигает максимума к 14-15 годам у девушек и на 1-2 года позже - у юношей.

Наибольший прирост быстроты под влиянием тренировочных воздействий происходит в возрасте 9-12 лет, а к 13-15 годам по ряду своих проявлений достигает максимума. По данным специалистов максимальная частота движений при педалировании (без нагрузки) повышается у мальчиков и девочек до 13 лет. В этот период преимущество тренированных детей перед нетренированными особенно велико. Если в этом возрасте не уделять внимание совершенствованию быстроты, то в последующие годы возникшее отставание трудно ликвидировать.

Силовые способности юных велосипедистов тесно связаны с ростом костной и мышечной ткани, развитием суставно-связочного аппарата. Наибольший прирост силы отдельных мышц происходит в период от 14 до 17 лет. В целом выраженная тенденция к улучшению показателей мышечной силы и выносливости в велосипедном спорте может сохраняться до 25-30 и более лет.

Особенностью возрастного развития двигательных качеств является разнонаправленность их изменения в период полового созревания.

Скоростно-силовые качества в этот период растут интенсивно, а координационные качества (в частности, точность дифференцирования и воспроизведения усилий) могут даже снизиться. Происходит это в связи с наблюдающейся в этот период гормональной перестройкой в организме подростков, которая приводит к росту возбудимости и к увеличению подвижности нервных процессов.

Учитываются и анатомо-морфологические изменения, происходящие в этот период в организме. Увеличение длины тела и конечностей приводит к изменению биомеханической структуры движений, требует выработки новой

координации, что сопровождается ухудшением соразмерности и согласованности движений.

Уделяя внимание быстроте, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости – двигательного качества, необходимого велосипедистам различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

2.7. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Велоспорт-шоссе»

Таблица №4

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе;

в) отбор перспективных обучающихся на соревнованиях.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Специфической особенностью тренировочных занятий в группах начальной подготовки по велоспорту на шоссе является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и изучению техники избранного вида спорта, совершенствование форм и функций организма, формирование двигательных навыков, умений и связанных с ними

знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие обучающихся, а также воспитание нравственных, эстетических качеств.

На занятиях в группах начальной подготовки тренеру-преподавателю необходимо быть доброжелательным, а обучающимся – активными.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья обучающихся;
- всестороннее физическое развитие;
- первоначальное овладение техникой езды на велосипеде;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Порядок формирования групп подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе определяется спортивной школой самостоятельно.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта велоспорт-шоссе определяются следующие особенности тренировочного процесса:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта велоспорт-шоссе осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

2.8. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица №5

Этапный норматив	Этап и годы спортивной подготовки	
	этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Количество тренировок в неделю	3	4
Общее количество часов в год	312	468
Общее количество тренировок в год	156	208

Пр
облема
нагрузок

в системе спортивной подготовки обучающихся занимает одно из центральных мест, так как именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, с теми реакциями организма, которые они вызывают.

Под тренировочной и соревновательной нагрузкой понимается прибавочная функциональная активность организма относительно уровня покоя или другого исходного состояния.

В теории и практике спорта существует целый ряд классификаций тренировочных нагрузок, исходя из моторной специфики видов спорта, энергетики и мощности мышечной работы, педагогических задач, решаемых в процессе тренировки, влияния на восстановительные процессы и эффект последующей работы и других критериев.

По характеру воздействия нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на: тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

В спортивной практике выделяют «внешние» и «внутренние» показатели у тренировочных и соревновательных нагрузок.

«Внешние» показатели нагрузок в наиболее общем виде выражаются через суммарный объем работы и ее интенсивность.

Но наиболее полно нагрузки характеризуются «внутренние» показателями, то есть реакциями организма на выполняемую работу. «Внешние» и «внутренние» показатели нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличения объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Большая нагрузка вызывает различную внутреннюю реакцию: у велосипедистов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

У тренированных спортсменов по сравнению с нетренированными появляется значительно более выраженная реакция симпатоадреналовой системы. Все это обеспечивает адаптированному к физическим нагрузкам человеку большую работоспособность, проявляющуюся в большей продолжительности и напряженности работы.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

2.9. Перечень тренировочных сборов

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Таблица №6

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов на этапе спортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников сбора

		Этап начальной подготовки	
1. Специальные тренировочные сборы			
11	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Обучающиеся спортивной школы на данном этапе подготовки

2.10. Оборудование и спортивный инвентарь

Количественный расчёт кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерско-преподавательского состава, планово - расчётных показателей количества обучающихся и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Используемая материально-техническая база и инфраструктура спортивной школы и иные условия:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- осуществление медицинского обеспечения обучающихся, в том числе организация медицинских осмотров;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для проведения тренировочного процесса;
- обеспечение спортивной экипировкой.

Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица №7

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2	Велостанок универсальный	штук	1
3	Камеры	штук	10
4	Капсула каретки	штук	20
5	Набор передних шестеренок	штук	6
6	Насос для подкачки покрышек	штук	2
7	Покрышки	штук	10
8	Спицы	штук	50
9	Тормозные колодки	комплект	20
10	Тормозные диски	штук	7
11	Троса и рубашки переключения	штук	100
12	Цепи с кассетой	штук	20
13	Чашки рулевые	комплект	10
14	Эксцентрики	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
15	Верстак железный с тисками	штук	1
16	Доска информационная	штук	1

17	Дрель электрическая	штук	1
18	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
19	Мяч набивной (медицинбол) 3,0 кг	штук	3
20	Мяч футбольный	штук	1
21	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
22	Набор слесарных инструментов	штук	1
23	Насос для подкачки покрышек	штук	2
24	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
25	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
26	Секундомер	штук	1
27	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
28	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
29	Станок сверлильный	штук	1

Таблица №8

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
N п/п	Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на обучающегося	1	2
2	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	2	1
3	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на обучающегося	2	1
4	Грязевые щитки	комплект	на обучающегося	1	2
5	Велобачек	штук	на обучающегося	1	1
6	Держатель для велобачка	штук	на обучающегося	1	1
7	Велошлем	штук	на обучающегося	1	2

2.11. Спортивная экипировка

Таблица № 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				Кол-во	Срок эксплуатации

	пользования				(лет)
1	Веломайка	штук	на обучающегос я	2	1
2	Велоперчатки летние	пар	на обучающегос я	2	1
3	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегос я	1	2
4	Велотрусы	штук	на обучающегос я	2	1
5	Велотуфли байк	пар	на обучающегос я	1	2
6	Велешапка летняя	штук	на обучающегос я	2	1
7	Велешапка теплая	штук	на обучающегос я	1	2

3. Учебный план Программы

Учебный план многолетней подготовки обучающихся, отделения велоспорта – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки велосипедистов по возрастным этапам и годам обучения.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе велосипедисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности учебно-тренировочных занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

Учебный план содержат следующие разделы:

- теория избранного вида спорта;
- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- технико-тактические мероприятия (ТТМ);
- контрольные испытания по избранному виду спорта;
- соревнования.

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

- учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта «Велоспорт-шоссе», а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности, преимущественности технической, тактической, физической, психологической подготовки;

- повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости, использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них – 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Учебный план составлен в академических часах.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах-3-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю. Учебный план-график распределения учебных часов для групп НП и УТГ представлен в Приложении №1.

Распределение программного материала в учебных часах проводится на усмотрение тренера-преподавателя, с учётом:

- количества занятий в неделю
- количества часов отведённых на одно учебно-тренировочное занятие
- наличие материальной базы и размеров спортивного зала, спортивной площадки.

4. Содержание Программы

4.1. Содержание и методика работы.

В спортивной подготовке выделяют относительно самостоятельные предметные области (виды подготовки), имеющие существенные признаки, отличающиеся друг от друга: технические, тактические, физические,

психологические, теоретические и другие. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления образовательным и тренировочным процессом. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, то есть от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности.

Таким образом, в процессе образовательной деятельности обучающиеся приобретают знания, умения и навыки по:

- теории и методике физической культуры и спорта;
- общей физической и специальной физической подготовке;
- в области избранного вида спорта;
- в области других видов спорта и подвижных игр.

4.1.1. Область теории и методике физической культуры и спорта (теоретическая подготовка).

В условиях современного велосипедного спорта теоретическая подготовка приобрела значение одной из важных составных частей подготовки обучающихся отделения велоспорта. Общий интеллектуальный уровень велосипедиста и его специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность тренировочного процесса. Это выражается как в общем уровне культуры обучающегося, 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.

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.

По мере спортивного совершенствования велосипедиста отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Таблица № 9

Тематический план теоретической подготовки в виде спорта велоспорт-шоссе

Наименование разделов и тем теоретической подготовки	Этап подготовки		
	Этап начальной подготовки		
	До года	Свыше года	
	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1. Физическая культура и спорт в РФ	0,5	0,5	0,5
2. Велосипедный спорт как компонент физической культуры	0,5	0,5	0,5
3. Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта		0,5	0,5
4. Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека	1	1	1
5. Гигиенические основы велосипедного спорта	1	1	1
6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом	1	1	1
7. Основы безопасности занятий велосипедным спортом	4	4	4
8. Техническое обслуживание велосипедов	2	2	2
9. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту		0,5	0,5
10. Общая характеристика системы спортивной подготовки в велосипедном спорте			
11. Средства и методы подготовки велосипедиста			
12. Нагрузка и тренировочный эффект			
13. Физическая подготовка велосипедиста		1	1
14. Техническая подготовка велосипедиста	1	1	1
15. Тактическая подготовка велосипедиста			
16. Психическая подготовка велосипедиста			
17. Соревновательная подготовка велосипедиста			
18. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста			
19. Основы построения системы подготовки велосипедиста			
20. Основы методики оздоровительно - кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде			
ВСЕГО часов:	11	13	13

Программный материал по теоретической подготовке для групп начального этапа (до года обучения) (1-й год обучения):

Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации (0,5 часа).

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

Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Физическое воспитание детей и подростков.

Тема 2. Велосипедный спорт как компонент физической культуры (0,5 часа).

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

Общая характеристика видов велосипедного спорта, включенных в программу Олимпийских игр. Виды 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. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) по велосипедному спорту.

Тема 3. Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека (1 час).

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, сердечно-сосудистую системы организма велосипедиста.

Тема 4. Гигиенические основы велосипедного спорта (1 час).

Личная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня велосипедиста 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 5. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом (1 час).

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

Значение педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль и информационное обеспечение подготовки велосипедиста. Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания тренировочного процесса.

Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья велосипедистов.

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

Тема 6. Основы безопасности занятий велосипедным спортом (4 часа).

Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения 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 другими причинами.

Меры профилактики и предупреждения травматизма.

Правила дорожного движения. Правила соревнований в гонках на шоссе. Специальные правила проведения тренировочных занятий (на шоссе, треке и других видах велосипедного спорта).

Тема 7. Техническое обслуживание велосипедов (2 часа).

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 8. Техническая подготовка велосипедиста (1 час).

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, на повороте и виражах. 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 («спурт»), бросок на линию финиша.

Техника равномерного движения по дистанции.

Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, 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 поворота. Техника прохождения сложных 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).

Программный материал по теоретической подготовке для групп начального этапа (свыше года обучения) (2-3-й год обучения):

Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации (0,5 часа).

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

Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Физическое воспитание детей и подростков.

Тема 2. Велосипедный спорт как компонент физической культуры (0,5 часа).

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

Общая характеристика видов велосипедного спорта, включенных в программу Олимпийских игр. Виды 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. Разрядные нормы и требования

Единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) по велосипедному спорту.

Тема 3. Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта (0,5 часа).

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

Развитие велосипедного спорта в мире. Создание Международного союза велосипедистов - UCI. Становление и развитие велосипедного спорта в СССР. Ведущие советские велосипедисты и их спортивные результаты. Достижения советских велосипедистов 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 4. Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека (1 час).

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, сердечно-сосудистую системы организма велосипедиста.

Тема 5. Гигиенические основы велосипедного спорта (1 час).

Личная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня велосипедиста 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 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом (1 час).

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

Значение педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль и информационное обеспечение подготовки велосипедиста. Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания тренировочного процесса.

Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья велосипедистов.

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

Тема 7. Основы безопасности занятий велосипедным спортом (4 часа).

Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения 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 другими причинами.

Меры профилактики и предупреждения травматизма.

Правила дорожного движения. Правила соревнований в гонках на шоссе. Специальные правила проведения тренировочных занятий (на шоссе, треке и других видах велосипедного спорта).

Тема 8. Техническое обслуживание велосипедов (2 часа).

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 9. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту (0,5 часа).

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

Участники соревнований. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанности гонщиков. Экипировка гонщиков. Личные номера гонщиков. Тренеры-преподаватели и представители спортивных организаций (команд).

Организационные вопросы. Положение о соревнованиях. Программа 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 10. Физическая подготовка велосипедиста (1 час).

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

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

Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых 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 подготовленности.

Тема 11. Техническая подготовка велосипедиста (1 час).

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, на повороте и виражах. 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 («спурт»), бросок на линию финиша.

Техника равномерного движения по дистанции.

Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, 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 поворота. Техника прохождения сложных 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).

4.1.2. Область общей физической и специальной физической подготовки (физическая подготовка).

Физическая подготовка велосипедиста представляет собой процесс воспитания физических качеств. Каждый вид велосипедного спорта предъявляет специфические требования к уровню физической подготовленности обучающегося.

Изучение взаимосвязи показателей соревновательной деятельности и уровня физической подготовленности велосипедистов позволяет выделить, с одной стороны, факторы, определяющие потенциальные возможности обучающегося, а с другой – факторы, их лимитирующие. Определение основных требований к уровню физической подготовленности гонщика конкретизирует методические направления процесса физической подготовки велосипедиста.

Существует четкая взаимосвязь между элементами структуры соревновательной деятельности и уровнем физической подготовленности велосипедиста.

Различные элементы структуры соревновательной деятельности преимущественно обеспечиваются и различными физическими способностями, и функциональными системами организма велосипедиста.

Процесс роста спортивных результатов непосредственно зависит от изменения ведущих компонентов физической подготовленности в направлении максимальной реализации индивидуальных возможностей, имеющих преимущественное развитие у данного гонщика.

Ориентация физической подготовки на совершенствование только отстающих физических качеств и способностей оказывается недостаточно эффективной в подготовке обучающихся.

Выбор состава тренировочных средств и методов физической подготовки велосипедиста определяется наряду с уровнем индивидуального развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства гонщика в процессе многолетней подготовки. С учетом этого можно выделить два уровня задач физической подготовки.

Первый из них ориентирован на общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном

гармоническом развитии человека и создание базы для последующего совершенствования в избранном виде велосипедного спорта. Решение этого уровня задач связывают с понятием «общая физическая подготовка» (ОФП).

1). Строевые упражнения.

Построения и перестроения. Ходьба в строю с изменением темпа и направлений движения. Повороты на месте и в движении. Строевые упражнения с велосипедом.

2). Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя и лежа) в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах - сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения. В упоре лежа сгибание и разгибание рук.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: из различных исходных положений наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз – прогибания с различными положениями и движениями руками и ногами. Из упора лежа переходы в упор лежа боком, в упоре присев. Из положения лежа на спине – поочередное и одновременное поднятие рук и ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола, "мост".

Упражнения для ног. Из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на одной и обеих ногах с различными движениями руками. Маховые поочередные движения ногами, стоя на месте и в движении, то же держась одной рукой за опору. Выпады в разные стороны с различными движениями рук и туловища, с пружинящими движениями ногами, упражнения на растягивание и расслабление.

Упражнения для всех частей тела. В положении стоя, стоя на коленях, сидя и лежа – различные движения руками, ногами и туловищем. Разноименные движения руками и ногами на координации движений, движения с большой амплитудой махового характера.

Парные и групповые упражнения. Упражнения для ног и туловища, парами, тройками, группами – сгибания и разгибания рук, ног и туловища, выпады, приседания, наклоны, вращения с сопротивлением. Приседания с партнером, переноска на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления. Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад и в стороны с помощью партнера и самостоятельно. "Мост" из положения лежа, через стойку на руках (с помощью партнера). Прыжки: с места и с небольшого разбега, полет – кувырок в длину (с помощью партнера).

3). Упражнения с предметами.

Гимнастическая палка. Движения руками, наклоны и повороты туловища при различных положениях палки. Маховые и круговые движения палкой – переворачивание, вкручивание, выкручивание палки, переносы ноги через палку, прыжки через палку, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной. Упражнения с палкой вдвоем с сопротивлением партнера. Короткая

скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад в различном темпе, стоя на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки. Эстафеты со скакалками. Упражнения с набивными мячами (вес 2-4 кг). Различные движения руками и туловищем с мячом в руках, броски вверх и ловля мяча одной и двумя руками, толчки мяча одной рукой, броски мяча на дальность одной и двумя руками, парные и групповые упражнения с мячами, эстафеты. Гантели 1-3 кг, мешочки с песком 5-10 кг.

Упражнения для различных групп мышц стоя на месте и в движении. Упражнения со штангой. Вес штанги до 35-50 % веса обучающегося для женщин и до 70-80% для мужчин. Подтягивание штанги до уровня плеч, подъем штанги на грудь, на плечи. Повороты и наклоны туловища со штангой на плечах, ходьба со штангой, приседания, выталкивание штанги лежа на спине. Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка. В висе поднимания прямых и согнутых ног, разведение, сведение и круговые движения ног, подтягивания в висе, раскачивание в висе. В висе поднимание ног с их отягощением набивным мячом. Упражнения для развития гибкости стоя у стенки, упражнения с помощью партнера. Канат, шест. Лазание с помощью рук и ног, и с помощью рук (мужчины). Бревно и гимнастическая скамейка. Упражнения в равновесии на месте и с различными движениями руками, ходьба с различными движениями руками, ходьба вперед, боком и с поворотами, ходьба с предметами в руках, ходьба с преодолением препятствий. Перекладина, брусья низкие и разновысокие, кольца. Подтягивание из различных исходных положений, подъемы силой и махом вперед и назад, перемахи (мужчины), различные соскоки.

Опорные прыжки (козел), наскоки с места и с разбега, соскоки, прыжки опорные через козла – согнув ноги, ноги врозь с различного разбега.

4). Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, семенящий бег, бег с изменением скорости и частоты шагов. Бег скоростной на 30, 40, 50, 60, 80 и 100 м. Бег на дистанции 200, 300, 400 метров. Бег на местности (кроссы), чередование бега и ходьбы. Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега. Метание гранаты, диска, толкание ядра.

5). Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты на месте и в движении. Подъемы в гору и спуски с горы различными способами торможения при спусках и поворотах. Прогулка и туристские походы на лыжах.

6). Конькобежный спорт. Катание на простых и беговых коньках, игра в хоккей по упрощенным правилам.

7). Плавание. Плавание любым способом, проплывание дистанции от 25 до 1500 м.

8). Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, теннис, футбол.

Второй уровень задач физической подготовки предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом

специфики вида спортивной деятельности. В соответствии с этим принято выделять «специальную физическую подготовку» (СФП).

1). Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с отягощениями, гантели, набивные мячи, мешки с песком, упражнения со штангой, применяемые для общей физической подготовки с некоторым увеличением веса, количества повторений и скорости выполнения отдельных упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах с преодолением собственного веса, с сопротивлением партнера и применением отягощений.

2). Упражнения для развития быстроты. Повторный бег на короткие дистанции, бег под гору, бег с горы, скоростные упражнения со скакалками, скоростной бег на коньках.

3). Упражнения для развития быстроты педалирования. Имитация педалирования лежа на спине, в висе, максимальное педалирование на велостанке, педалирование на малом соотношении передач, со спуска, по ветру, в езде за лидером. Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста. Педалирование на велостанке на различных передаточных отношениях, педалирование на "тяжелом", велостанке, езда по снегу, по песку, преодоление различных по крутизне и длине подъемов на велосипеде, езда на больших передаточных отношениях на равнинных участках, против ветра, старты, ускорения, финиширование и броски на различных отрезках.

4). Упражнения для развития специальной выносливости. Длительная езда на велостанке, езда на велосипеде зимой и летом, индивидуально и в командах. Упражнения для совершенствования техники, быстроты, реакции и ориентировки. Фигурное катание на велосипеде с постоянным усложнением условий (одиночное и групповое), преодоление различных естественных и искусственных препятствий на площадке и на местности, различные игры на велосипеде и эстафеты, соскакивание с велосипеда на ходу и быстрая посадка (по сигналу).

4.1.3. Область избранного вида спорта.

1). Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме обучающегося, обеспечить красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий обучающегося в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность обучающегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и световое усиление;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимся каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации обучающегося, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

В велосипедном спорте "техника" означает совокупность приемов езды на велосипеде. Технику следует рассматривать как специализированную систему движений, направленную на достижение возможно более высоких результатов или выполнение определенных тактических действий.

Физические качества не существуют вне движений и являются формирующимися звеньями пространственных характеристик, в которых они проявляются. Техника велосипедиста - есть форма проявления этих качеств, являющихся содержанием ведущей стороны движения. Этим можно объяснить большое влияние темпа движений и характера усилий во времени на формирование правильной техники. Следовательно, физические качества - сила и быстрота - проявляются только в движениях через свою форму - технику.

Уровень технического мастерства определяет коэффициент полезного действия гонщика. Недостатки в технике не могут быть компенсированы за

счет больших объемов и высокой интенсивности тренировочных нагрузок. Общая и специальная физическая подготовка создает только предпосылки для овладения совершенной техникой движений и является фундаментом для проявления технического мастерства. Высокое техническое мастерство гонщика является мощным средством обеспечения отличных стабильных результатов в соревнованиях самого высокого ранга.

Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия принято характеризовать тремя основными критериями.

1. Физическая готовность. Решение двигательной задачи требует определенного уровня развития физических качеств. Поэтому перед началом обучения следует выяснить уровень физических качеств велосипедистов. Для этого обучающемуся предлагается выполнить несколько контрольных тестовых упражнений, дающих представление об уровне развития данного физического качества. Если уровень физической подготовленности недостаточен для освоения запрограммированных двигательных действий, следует спланировать необходимый период предварительной физической подготовки или скорректировать двигательную задачу.

2. Двигательная готовность. Продолжительность овладения новым двигательным действием зависит от тех двигательных умений и навыков, которыми располагает велосипедист.

Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться соответствующий новый двигательный навык. Например, навык техники езды на колесе в условиях шоссе существенно облегчает задачи обучения технике езды в командной гонке на треке. Если же двигательный опыт обучающегося недостаточен, то тренер-преподаватель должен предложить такие подводящие упражнения, которые будут доступны велосипедисту, позволят сформировать необходимые двигательные представления. Такая предварительная подготовка должна быть спланирована заранее на основе анализа двигательного опыта обучающегося по отношению к особенностям структуры двигательного действия, намеченного к изучению.

3. Психологическая готовность. Ее основой является мотивация велосипедиста к тренировочной деятельности. Обучение будет успешным только в случае, если достижение поставленной цели станет доминирующим мотивом учения. Когда необходимое качество мотивации обеспечено, то успех обучения зависит от настойчивости, смелости, двигательной одаренности велосипедиста. Смелость и решительность действий гонщика во многом зависят от предшествующего двигательного опыта, наличия и надежности мер безопасности, оберегающих от возможности получить травму при выполнении задания.

При обучении велосипедиста действиям, связанным с риском получить травму, чувством страха или другими отрицательными эмоциями, особенно важно предварительно сформировать позитивную психологическую установку, создать достаточно сильный стимул к преодолению

психологических трудностей и выработать необходимую уверенность (в частности, с помощью подводящих упражнений).

Проблема подготовки к обучению сложным двигательным действиям решается в целом на основе умелой реализации принципов доступности и индивидуализации, систематичности и постепенности повышения требований.

Этапы обучения технике двигательного действия. В процессе технической подготовки велосипедиста, направленной на обучение конкретному двигательному действию, выделяют три взаимосвязанных этапа, каждый из которых отличается специфическими задачами и особенностями методики:

I этап – ознакомление и начальное разучивание техники;

II этап – детализированное (углубленное) разучивание техники;

III этап – совершенствование техники.

Каждому этапу соответствует определенный уровень овладения двигательным действием.

1). Ознакомление и начальное разучивание техники.

Общей задачей обучения на этом этапе является овладение основой техники двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения.

В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;

- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;

- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;

- сформировать общий ритм двигательного действия.

Отличительной особенностью методики обучения велосипедиста на этом этапе является ее направленность на овладение основой техники действия.

Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения. Тренер-преподаватель должен обратить внимание велосипедиста именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. Это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности покрытия трассы, свойства конструкции велосипеда, величина передаточного соотношения. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют «основными опорными точками», а их совокупность, составляющая программу действия, получила название «ориентировочная основа действия».

Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений. В стихийном самостоятельном обучении велосипедистов по так называемому способу «проб и ошибок» обучающийся самостоятельно и

в значительной мере случайно выделяет основные опорные точки и формирует ориентировочную основу действия. При этом он может включать в формируемую ориентировочную основу действия как истинные, так и ложные основные опорные точки.

Поэтому неорганизованный процесс обучения может затянуться на долгое время, иногда на годы. Если же тренер-преподаватель управляет формированием ориентировочной основы действия, то сроки обучения сокращаются в десятки раз.

Основой для успешного построения движения является правильная постановка смысловой задачи. Например, в качестве смысловой основы «кругового» педалирования велосипедистам рекомендуется предложить следующую словесную формулу: «стопа равномерно, мягко и мощно проводит педаль по кругу без остановок, замедлений и ускорений»; при обучении «инерционному» педалированию рекомендуется словесная формула в следующей модификации: «свободно, без усилий стопа сопровождает педаль в движении по кругу».

Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками исполнения действия или его частей. Сначала целесообразно продемонстрировать действие по возможности в совершенном исполнении. После первой демонстрации, создающей у обучающегося общее представление, следует выделить основные элементы техники движения и условия правильного выполнения.

Например, в процессе обучения «круговому» педалированию рекомендуется в качестве основы техники выделять не кинематические и ритмовые характеристики движений, а особенности динамики педалирования. Предметом освоения должны являться не характеристики посадки (например, углы сгибания звеньев тела велосипедиста в суставах), а рациональная динамическая структура двигательного действия, характерная для данного способа педалирования.

Соответственно формулируются и задачи обучения. Например, задачи обучения технике «инерционного» педалирования могут иметь следующую форму: а) сформировать навык бессилового сопровождения педали в цикле вращения; б) сформировать навык удержания скорости передвижения при инерционном педалировании; в) сформировать навык произвольного общего и локального расслабления при выполнении инерционных оборотов.

При обучении технике преодоления препятствия прыжком на велосипеде подчеркивается значение разгона, положения шатунов, момент отталкивания. После объяснения способ решения двигательной задачи демонстрируется еще 2-3 раза (большее количество демонстраций не улучшает восприятия), при этом внимание велосипедиста концентрируется на указанных основных опорных точках (элементах двигательной задачи и способах решения).

Для того чтобы обучающиеся смогли хорошо рассмотреть основные особенности техники, следует наряду с натуральным показом использовать и

так называемый адаптивный показ, при котором движения демонстрируются замедленно и, по возможности, выразительно.

Если велосипедист имеет достаточный двигательный опыт и отчетливо представляет необходимые действия по каждой из основных опорных точек, то двигательное действие может быть выполнено сразу же после постановки двигательной задачи. Если же действия, которые должны быть выполнены, не знакомы обучающемуся, то есть не имеют аналогов в его прошлом опыте, то решение двигательной задачи невозможно до тех пор, пока не сформированы представления о действиях, необходимых в каждой фазе движения. Выделение, осознание, запоминание нужных ощущений в каждой из основных опорных точек - необходимое условие формирования полноценной ориентировочной основы действия.

Чтобы помочь велосипедисту сконцентрировать внимание на нужном двигательном действии и осознать ощущения, возникающие при его выполнении, применяют подводящие упражнения, позволяющие выполнять двигательное действие только единственно правильным способом. Многократно выполняя упражнения, обучающийся фиксирует внимание на основных опорных точках и осознает ощущения, формирует необходимые двигательные представления.

Приступая к непосредственному разучиванию техники действия, тренер-преподаватель, в первую очередь, намечает ведущий метод обучения - по частям (аналитический) или в целом (целостный). Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать сразу в целостном исполнении. При изучении двигательного действия, техника которого достаточно сложна и в ней можно выделить несколько фаз, используется метод разучивания по частям с последующим объединением частей в целое. В большинстве случаев обучение по этому методу начинается с овладения определяющим звеном техники. Начинать обучение с подготовительной фазы целесообразно в тех случаях, когда ведущая часть техники существенно от них зависит (например, бросок велосипеда на линию финиша). Иногда возникает необходимость начинать разучивание с завершающей части двигательного действия. Это особенно важно в тех случаях, когда неумело выполняемое завершение двигательного действия может привести к травме.

Например, обучение велосипедистов технике преодоления препятствия прыжком надо начинать с обучения их «мягкому» приземлению.

Целостное двигательное действие осмыслено и целенаправленно. Смысл действия сохраняется в операциях, составляющих действие, но может утрачиваться при расчленении операции на более мелкие элементы. Последние в этом случае приобретают свои, особенные цели, не связанные смыслом с основным действием, из которого они вычленены. Утрата смысла целостного действия в его элементах происходит в тех случаях, когда действие делится на блоки, но при этом разбивается операция.

При освоении новых двигательных действий происходит быстрое утомление нервной системы, поэтому на этапе начального разучивания нельзя слишком длительно работать над формированием нового двигательного

действия, нежелательно давать много заданий и требовать большого количества повторений. В то же время занятия по обучению новому действию должны быть по возможности систематическими. Длительные перерывы будут вызывать угасание еще не стойких двигательных рефлексов.

Начальное разучивание должно осуществляться в благоприятных для занятий условиях.

Двигательные действия необходимо выполнять с такими усилиями и скоростями, которые позволяют велосипедистам контролировать свои движения в пространстве.

Первые попытки выполнить двигательное действие часто сопровождается различного рода ошибками: движения искажаются по амплитуде и направлению; появляются лишние, ненужные движения; нарушается ритм двигательного действия; движения закрепощены. Некоторые из этих ошибок обусловлены закономерностями формирования двигательного действия. Например, избыточная закрепощенность двигательного аппарата связана с естественным стремлением блокировать лишние степени свободы или необходимостью удержания позы. На этом этапе подобные отклонения целесообразны и не рассматриваются как серьезные ошибки, требующие немедленного устранения. В первую очередь необходимо исправить те ошибки, которые могут привести к травмам. К исправлению допущенных ошибок нужно приступать сразу, как только они обнаружены и не закрепились при многократном повторении.

Типичной ошибкой является поспешность в выполнении главных усилий в двигательном действии. В этом случае хорошо помогают звуковые сигналы в момент осуществления усилия. Причиной ошибок может быть недостаточный уровень развития физических качеств. Ошибка в одной фазе двигательного действия может быть обусловлена ошибкой в предшествующей фазе движения. Причинами ошибок могут быть факторы психолого-педагогического характера: обучающийся не понял смысла задания, неблагоприятное состояние (болезненное или угнетенное состояние, перевозбуждение, чувство страха). Опытный тренер-преподаватель заранее предвидит возможные типичные ошибки и применяет меры к их предупреждению. Отмечая допущенные ошибки, не следует фиксировать внимание велосипедиста более чем на одной - двух допускаемых им ошибках. Желательно избегать замечаний, которые подчеркивают только недостатки, нужно отметить и положительные стороны, внушить гонщику уверенность в своих силах и успехе обучения.

Детализированное (углубленное) разучивание техники.

Общей задачей на этом этапе обучения является освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка.

В зависимости от особенностей техники двигательного действия частными задачами могут быть:

- детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям;
- достижение слитности фаз и частей техники;

- обучение основным вариантам техники;
- выявление индивидуальных особенностей владения техникой;
- достижение автоматизма действий.

Основной метод формирования двигательного навыка – стандартное многократное повторение упражнения. Действия, результат которых главным образом зависит от величины физических усилий, необходимо выполнять с усилиями, близкими к соревновательным, но такими, которые не вызывали бы искажений техники. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия в каждом занятии. Можно увеличивать как количество занятий технической направленности, так и количество повторений в занятии.

При овладении техникой сложных по координации, но не требующих больших затрат энергии, двигательных действий (старт с места, прыжок через препятствие) велосипедисты могут улучшать качество техники действия примерно до 5-6 попытки, затем техника стабилизируется до 10-12 попытки, после чего ухудшается (интервал отдыха между попытками - 1-2 минуты). Велосипедистам лучше выполнять изучаемое действие сериями до 5 повторений с 3-5-минутным интервалом отдыха между сериями, всего 3-4 серии.

По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение надо прекратить.

Упражнение целесообразно выполнять в целостном виде с уточнением деталей техники.

Вначале уточнение происходит при многократном повторении основного варианта техники движений с сохранением постоянных условий выполнения. Затем вводятся варианты техники действий, но в такой мере, чтобы это не влекло существенных искажений в структуре движения. В некоторых случаях бывает методически эффективно выполнение вариативных заданий, что способствует уточнению мышечных дифференцировок движения. Так, при отработке техники старта с места можно рекомендовать выполнить задания на горизонтальной поверхности, на наклонной - вверх и вниз, на различных передаточных соотношениях.

Качество исполнения действия, выполняемого в одну из сторон, может улучшаться после того, как велосипедисты попробуют несколько раз выполнять его в другую сторону - латеральный контраст (например, смена в парной гонке, выполненная другой рукой).

Углубленное разучивание техники двигательного действия должно приобретать на этом этапе все более индивидуализированный характер. Это требует внимательного учета особенностей гонщика (телосложение, уровень развития физических качеств). На основе этих данных должна уточняться индивидуальная модель техники велосипедиста.

В процессе формирования навыка очень важно обратить внимание на координацию дыхания и движения. В зависимости от структурных

особенностей техники, условий выполнения действия изменяется способ дыхания и его характер. В ходе работы дистанционного характера дыхание производится ритмично, в органическом сочетании с выполняемыми движениями.

На данном этапе обучающиеся должны получить более точные и полные сведения об особенностях техники двигательного действия, а также детальную информацию о том, как ими выполняются учебные задания. На этом этапе изменяется характер словесных воздействий. Они направлены на углубленное познание особенностей техники действия, а также осознание велосипедистами результатов своей деятельности по овладению техникой (словесный разбор и анализ выполнения учебных заданий, отчеты и самоотчеты гонщиков, мысленное «самопроговаривание» ими своих действий перед выполнением заданий).

Характер воздействий зависит также от наглядности, используемой на этапе начального разучивания техники. Средства наглядного воздействия (схемы, кинограммы, видеозапись) применяются с целью самоанализа, объяснения ошибок, деталей техники, то есть с целью коррекции техники.

Желательно, особенно к концу этапа, применять соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение базовых элементов техники, а не на его максимальный результат.

3). Совершенствование техники.

Общей задачей этапа является достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности.

Частные задачи:

- закрепление сформированного навыка;
- обучение различным вариантам техники действия;
- формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности;
- обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия;
- повышение экономичности техники.

Методика закрепления навыка характеризуется систематическим многократным целостным воспроизведением двигательного действия.

В качестве ведущего метода используется повторное упражнение, выполняемое в следующих формах:

1. Многократное повторение действия с полными или сокращенными интервалами отдыха между повторениями (подходами).

2. Серийно-повторное упражнение. Действие повторяется несколько раз подряд непрерывно, что и составляет серию. Количество серий и интервалы отдыха между ними могут быть различными. Этот метод по сравнению с предыдущим в большей мере способствует достижению устойчивости техники действия к утомлению.

3. Повторное выполнение при различном состоянии организма и психики обучающихся.

Здесь двигательное действие выполняется в состоянии утомления (например, в конце тренировочного занятия, в состоянии эмоционального возбуждения, волнения, при исключении или затруднении зрительного контроля).

4. Повторное, непрерывное выполнение действия с максимальным количеством повторений («до отказа»). Действие выполняется подряд, до тех пор, пока сохраняется правильная его техника.

Решающее значение в процессе совершенствования техники двигательного действия приобретает соревновательный метод. Участие в соревнованиях различного уровня позволяет гонщику обеспечить более надежное, чем в тренировке, закрепление двигательного навыка и придает психологическую устойчивость велосипедисту при выполнении освоенных движений.

В процессе совершенствования необходимо предусматривать постепенное повышение напряженности соревнований (степени их ответственности, уровня подготовленности соперников, сложности трасс).

Важным условием закрепления сформированного навыка и дальнейшего его совершенствования является варьирование усилий и регулирование условий выполнения движений.

На начальном этапе обучения, чтобы правильно выполнить осваиваемое движение, следует значительно ограничивать скорость и величину прилагаемых усилий. Внутреннее противоречие в овладении техникой состоит в том, что при медленном выполнении упражнений техника, а следовательно, и двигательные ощущения, возникающие и закрепляющиеся при этом, не соответствуют тем параметрам техники и тем ощущениям, которые типичны при быстром выполнении. Поэтому, как только велосипедист пытается выполнить движение на максимальной скорости, нарушается техника. Если в технической подготовке стоит задача довести владение данным двигательным действием до уровня совершенства, то простое многократное повторение упражнения в стандартных условиях часто оказывается неэффективным. Необходим другой методический подход, который заключается в следующем: как только техника изучаемых движений начинает приобретать стабильность параметров, следует варьировать применяемые усилия, повышать их контрастность, допустимо некоторое изменение условий двигательной задачи. Критерием допустимой степени варьирования является способность сохранять заданную структуру двигательного действия.

Наряду с варьированием усилий необходимо регулировать условия, сопутствующие выполнению движений.

Методика формирования способности эффективно выполнять элементы техники в различных условиях и ситуациях предполагает следующие формы:

- выполнение действия при изменяющихся условиях внешней обстановки (на различных трассах, при различных метеорологических условиях, при различных внешних помехах, в условиях подвижной игры);
- различные сочетания с другими технико-тактическими действиями;

- выполнение двигательных действий с предельными физическими усилиями на фоне утомления, в том числе в условиях прикидок и соревнований.

В практике велосипедного спорта некоторое распространение получают тренажеры с программным управлением, позволяющие моделировать действия соперника.

В зависимости от назначения двигательного действия, в одних случаях следует специально уделять внимание закреплению навыка и доведению его до высокой степени устойчивости, в других случаях этого делать не следует. Закрепление навыка бывает необходимо в тех случаях, когда технику действия не предполагается в дальнейшем изменять.

Когда двигательное действие и условия его выполнения относительно стандартны, совершенствование техники будет заключаться главным образом в частичном изменении деталей техники и в овладении ее вариантами, позволяющими приспособлять двигательное действие к различным условиям решения двигательной задачи.

Этап совершенствования техники двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий велосипедным спортом. Совершенствование техники сливается в единый процесс с воспитанием специализированных физических качеств велосипедиста.

Программный материал по технической подготовке:

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, на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды.

Функции управления в системе «гонщик – велосипед – среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирование, взаимодействие с партнерами и соперниками.

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 («спурт»), бросок на линию финиша.

Техника равномерного движения по дистанции.

Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное;

прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).

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

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

Общая характеристика процесса технической подготовки. Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия (физическая, двигательная, психическая готовность). Этапы обучения технике двигательного действия.

Особенности методики технической подготовки на этапах ознакомления и начального разучивания техники, детализированного (углубленного) разучивания техники, совершенствования техники.

2). Тактическая подготовка

Тактическая подготовка должна строиться на основе современной информационной базы данных. Формирование такой базы данных предполагает процесс накопления и анализа знаний, методик освоения практических умений и навыков в данном виде велосипедного спорта.

Накопление информации по тактике происходит с помощью широкого круга методов. Самые распространенные и доступные методы - наблюдение и анализ соревновательной практики, беседы с тренерами-преподавателями, гонщиками, специалистами. Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов и графиков прохождения дистанций сильнейшими гонщиками мира.

Тактическая подготовка велосипедиста строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста обучающегося. На начальных этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований в различных видах гонок и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объема тактических действий, которыми необходимо овладеть гонщику (команде) на каждом этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки должен согласовываться с планом по другим разделам подготовки велосипедиста (физической, технической, психической).

Преимущественное внимание уделяется подготовке гонщиков к главным соревнованиям. Выбор тактики обусловлен возможностью наиболее полно

реализовать потенциал гонщика и приобретает значение своего рода системообразующего фактора по отношению к другим компонентам подготовки велосипедиста. Приоритетное внимание в тактической подготовке приобретают задачи по изучению и анализу тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трасс (треков).

Важным разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и приемы психологического воздействия на соперников. Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем других компонентов подготовленности гонщика. Чем выше уровень физической, технической, психологической подготовленности, тем больше возможности велосипедиста в освоении разнообразных вариантов спортивной тактики.

При построении процесса тактической подготовки следует учитывать определенную последовательность в применении методов овладения элементами тактики.

На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы в гонке. По мере освоения простейших тактических приемов тренировочные задания усложняются. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия предполагает использование метода тренировки с партнером. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем – с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода – парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности.

На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков гонщик должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия трасс (треков)).

Для велосипедистов, специализирующихся в гонках на время, в качестве упражнений и методических приемов овладения практическими элементами тактики можно рекомендовать на начальном этапе освоения рациональных

вариантов тактики прохождения дистанции, создание облегченных условий распределения усилий (лидирование, корректирующая информация о скорости движения). По мере закрепления тактических навыков рекомендуется постепенно усложнять условия выполнения заданий. Например, преодолевать отрезки дистанции в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления, выполнять задания в непривычных условиях, вводить дополнительные помехи.

Опираясь на систематический сбор информации, разрабатывается тактический план на конкретные соревнования.

При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

- стратегический план выступления в конкретных соревнованиях, многодневном туре, серии соревнований;
- уровень подготовленности гонщика (с учетом отдельных компонентов: физической, технической, тактической, психической);
- подготовленность партнеров и команды в целом (командные виды велосипедного спорта);
- подготовленность соперника, проявляющаяся как в индивидуальных, так и в командных действиях;
- соревновательные условия (покрытие трека, профиль трасс, климатические и погодные условия).

Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приемов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. И хотя такой анализ не гарантирует защиты от неожиданных действий соперника, предварительная разработка тактического плана на конкретную гонку и специальная подготовка к ней, с учетом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности гонщика. Детально разработанные модели оказываются наиболее эффективными в соревнованиях с хорошо знакомыми соперниками, а также в дисциплинах велосипедного спорта, где соревновательные действия соперников строго детерминированы (например, различные виды гонок на время).

Что касается групповых и многодневных гонок, то здесь не удастся предвидеть все возможные варианты спортивной борьбы. В подобных видах следует разрабатывать несколько моделей тактических действий, которые могли бы быть реализованы в зависимости от условий, сложившихся в конкретной гонке. Гонщика высокого класса отличает способность оперативно корректировать свои действия в сложных вариативных условиях спортивной борьбы.

Тактическая борьба позволяет проявить творческие возможности гонщика, его интеллектуальный потенциал. Эти возможности, хотя и являются проявлением своеобразного таланта, в значительной степени совершенствуются в процессе участия в многочисленных гонках с различными по манере ведения соревновательной борьбы соперниками,

разнообразной, проникнутой творческой атмосферой тренировочной деятельностью.

На основе конкретной информации обо всем комплексе факторов могут вноситься коррективы в отработанный модельный вариант тактики, включающие конкретные тактические элементы, позволяющие добиться цели в данных соревнованиях.

Процесс совершенствования тактического мастерства происходит значительно эффективнее, когда тренер-преподаватель и гонщик постоянно анализируют итоги каждого соревнования, отмечая слабые стороны тактической подготовленности и вносят на основе этого соответствующие коррективы в подготовку.

Программный материал по тактической подготовке:

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

Тактика 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).

Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста. Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки. Овладение практическими элементами тактики в данном виде велосипедного спорта. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований. Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования.

5. Методическая часть Программы

5.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. Специфика организации обучения.

Тренировочный процесс проводится в соответствии с требованиями Программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Методическое, кадровое и материально-техническое обеспечение соответствует лицензионным требованиям для достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей Программы по виду спорта «Велоспорт-шоссе».

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

- самостоятельная работа обучающихся;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Расписание тренировочных занятий утверждается приказом директора спортивной школы после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы обучающихся, определяется ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планируется тренировочный процесс. Это позволяет оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускоряет психоэмоциональное восстановление после соревнований.

В работе с обучающимися должны учитываться определенные требования, отражающие специфику велоспорт-шоссе.

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.

Основным содержанием тренировки велосипедиста является наиболее полное овладение техникой и тактикой ведения гонки. Это связано с тем, что, в конечном счете, спортивные достижения в основном определяются уровнем тактической и технической подготовленности. В свою очередь, тренированность обучающегося характеризуется степенью специализированности двигательных действий, уровнем тактических знаний, умений и навыков, обеспечивающих реализацию наиболее эффективной модели с учетом сложившейся ситуации.

2. Постоянное специализирование психических и двигательных качеств, функциональной подготовленности.

Уровень развития психических и двигательных качеств во многом определяет сроки обучения и уровень спортивных результатов. Это вызвано тем, что эффективное выступление на соревнованиях требует от обучающихся проявления выносливости, координации, быстроты, внимания, памяти, мышления. Однако развитие психических и двигательных качеств постепенно

должно приобретать все более специализированный характер с учетом специфики спортивной деятельности велосипедистов и способствовать росту их спортивного мастерства. В связи с этим постоянное применение и усложнение упражнений, направленных на развитие и совершенствование специальных качеств и специализирование навыков велосипедистов, ускоряет и повышает качество освоения необходимых действий и приемов в условиях тренировки и успешную их реализацию в процессе соревнований.

3. Индивидуализация состава действий, тактических моделей ведения гонки. Индивидуальные особенности обучающихся часто проявляются в особенностях ведения гонки, скорости и адекватности принятия тактических решений в правилах выбора и эффективной реализации тактической модели в зависимости от сложившихся условий. Поэтому целесообразно учитывать склонности велосипедиста к проявлениям определенных двигательных и психических качеств. Это ускоряет процесс освоения необходимых технических и тактических действий в тренировках и обуславливает их успешное применение в соревнованиях.

4. Создание резервных функциональных возможностей у обучающихся для обеспечения надежности их выступлений в основных соревнованиях годичного цикла. Техничко-тактическое совершенствование предъявляет повышенные требования к двигательной и психической сфере велосипедистов. В связи с этим установка на повышение уровня функциональной подготовленности реализуется на основе определенных соотношений между объемами и видами нагрузок, позволяющих адаптировать состояние обучающихся к деятельности в условиях высокой двигательной напряженности. В целях повышения надежности выступлений в спортивных состязаниях целесообразно проводить моделирование нагрузок, несколько превышающих соревновательные. Таким образом у велосипедистов создаются резервные функциональные возможности.

5. Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки обучающихся. Исходя из различной значимости результатов соревнований, степени их воздействия на физическую и психическую сферы велосипедистов, целесообразно их ранжирование по месту расположения в годичном цикле и уровню квалификации участников. Это позволяет более рационально планировать тренировочный процесс, облегчает достижение необходимого уровня подготовленности, а затем более полного психофизического восстановления после соревнований.

6. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и последовательности их выполнения.

Тренировка велосипедистов характеризуется поликомпонентностью построения занятий. Это выражается в использовании различных средств воздействия на обучающихся. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы обучающихся, их взаимовлияние.

Средства тренировки, применяемые в подготовке велосипедистов, подразделяются на следующие основные группы:

- соревновательные упражнения включают соревнования во всех видах велосипедного спорта и тренировочные формы соревновательных упражнений;

- специальные упражнения на велосипеде включают упражнения на велотренажерах, велостанках, фигурную езду, игры на велосипедах, езду в манежах и залах, езду по льду и заснеженным дорогам;

- специально-подготовительные упражнения без велосипеда. К ним относятся упражнения, имеющие сходство с ездой на велосипеде по структуре движений, направлению прилагаемых усилий, амплитуде движений, скорости движений, величине мышечных усилий, работе мышц, энергетическим затратам. Они в значительной мере способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости;

- общеподготовительные упражнения. К ним относятся гимнастические упражнения без предметов и с предметами, на снарядах, упражнения на гибкость, растягивание и расслабление мышц, и другие упражнения.

7. Повышение сложности, объемов и интенсивности тренировочных упражнений в процессе многолетней тренировки.

На различных возрастных этапах подготовки велосипедистов, по мере роста их спортивного мастерства и квалификации, с увеличением количества соревнований и их ранга возрастают требования к технической, физической, психологической, интеллектуальной и тактической подготовленности. Все это приводит к качественным изменениям в составе двигательных действий, тактических умений и навыков, вызывая необходимость увеличения объемов, интенсивности и сложности упражнений. Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса обучения, воспитания и повышение функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки.

С учетом специфики вида спорта велоспорт-шоссе определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта велоспорт-шоссе осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

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

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких

спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья обучающихся, их подготовленностью и физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в виде спорта «Велоспорт-шоссе» является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

5.2. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Восстановительные мероприятия

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности велосипедистов, этап подготовки, задачи тренировочного процесса, характер и особенности построения тренировочных нагрузок. Основным путем оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Восстановительные средства

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

1) Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

2) Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка

3) К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

б) физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность велосипедистов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме велосипедистов.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного). Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

5.3. Медицинский контроль

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется врачом и медицинской сестрой, которые ведут статистический учет медицинских осмотров обучающихся, осуществляемых два раза в год в МБУЗ ЦРБ.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невролога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу учебно-тренировочных занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В структуру психологической подготовки обучающегося включены следующие компоненты:

- определение и разработка системы требований к личности обучающегося определенным видом спорта;
- психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности обучающегося – его «психологическая характеристика»;
- становление личности обучающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;
- разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» обучающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

5.4. Воспитательная работа

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 качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического

воспитания – формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся 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.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с велосипедистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение обучающегося ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (велосипедного спорта), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает велосипедиста к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают обучающемуся следовать общим социально-правовым нормам общества.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение обучающимся социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

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

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки велосипедиста.

Методы воспитания велосипедистов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения обучающихся кроется в неумении тренера-преподавателя выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом велосипедиста.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой тренировочной деятельности.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе.

Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Велосипедист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-

преподавателю следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

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

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 велосипедист 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-преподавателя. Тренер-преподаватель 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-преподавателя и авторитета коллектива – важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения обучающихся. 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-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в велосипедном спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу многолетней подготовки необходимо связать в сознании велосипедистов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

Воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием велосипедистов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность

тренеров-преподавателей и велосипедистов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни обучающихся и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность велосипедиста от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта обучающегося со своим тренером-преподавателем. В процессе подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания велосипедистов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на обучающегося личности тренера-преподавателя. Для обучающихся тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира велосипедиста, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание обучающегося может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Формирование личности велосипедиста определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности гонщика, мотивов его поведения.

Учитывается 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-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера-преподавателя к условиям жизни велосипедиста в семье.

Очень сложно работать с теми обучающимися, чьи родители безразличны к велосипедному спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику велосипедиста, нередко

вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки.

С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

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

Воспитание волевых качеств велосипедиста - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. 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, специализирующегося в гонках на шоссе, тренироваться и участвовать в соревнованиях в сложных условиях.

Специфика этого вида велосипедного спорта предполагает, что гонщик должен быть способен преодолеть многие километры дистанции, например, под дождем или в условиях изнуряющей жары, ветра, затяжных подъемов. Нужно постоянно уделять 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 обучающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния велосипедиста. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности обучающегося 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. В условиях современного велосипедного спорта значительные нагрузки выполняются обучающимся не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия.

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

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед велосипедистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту обучающихся и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания велосипедистов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание.

Поощрение велосипедиста выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам гонщика. Наказание велосипедиста может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий. Поощрение и наказание гонщика должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

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

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности

гонщика. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от велосипедистов совместных усилий для эффективного решения, поставленных тренером-преподавателем задач.

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

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков обучающихся целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, велосипедистов, родителей велосипедистов, анализ практических дел и поступков велосипедистов, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, оценка состояния дисциплины.

5.5. Психологическая подготовка

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

Психологическая 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 психологическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности велосипедиста. Психологическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи.

Различают два вида психологической подготовки велосипедистов:

- общую психологическую подготовку, понимаемую, как систему воздействий в ходе тренировочных занятий и соревнований, нацеленных на формирование психических функций и качеств личности, необходимых гонщику для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде велосипедного спорта;

- специальную психологическую подготовку, предполагающую непосредственную психологическую подготовку велосипедиста к конкретному ответственному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением гонщика в условиях данного соревнования.

1) Общая психологическая подготовка

Достижение высоких спортивных результатов в велосипедном спорте невозможно без многолетней целенаправленной тренировочной работы. К этому процессу велосипедист должен быть психологически подготовлен. Отношение к тренировочному процессу во многом определяется мотивацией. При этом имеются в виду не только мотивы, побуждающие к занятиям велосипедным спортом, а мотивация гонщика к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение высших спортивных результатов.

Одно из условий формирования устойчивой мотивации в тренировочном процессе – постановка перспективных целей. Осознание этих целей, сформулированных в виде четких и доступных положений, и понимание необходимости усилий для ее достижения побуждают велосипедиста к систематическим упорным тренировкам в течение многих лет.

Отдаленная перспективная цель должна опираться на систему промежуточных целей, реально реализуемых в тренировочном и соревновательном процессе. Поэтапное достижение этих целей обуславливает стабильное психологическое состояние гонщика и укрепляет мотивационную основу процесса подготовки.

Психологическое состояние велосипедиста во многом определяет эффективность тренировочного процесса. Стабилизируясь, это состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. В свою очередь, доминирующие состояния на базе устойчивых мотивов определяют свойства личности. Чтобы психологическое состояние стало свойством личности, его надо формировать у гонщика в процессе ежедневных тренировочных занятий и соревнований, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий. Каждое средство или метод, используемый в подготовке велосипедиста, может в той или иной мере способствовать решению задач психологической подготовки при условии, что эти воздействия приведены в соответствие с задачами психологической подготовки гонщика.

Психические качества находятся в числе наиболее важных факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений.

К наиболее значимым качествам, характеризующим велосипедистов высокой квалификации, следует отнести:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость велосипедиста к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- способность к экстремальной психической мобилизации;

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Специфика каждого вида велосипедного спорта определяет дополнительные требования к психике гонщиков, специализирующихся в этих видах. Следует учитывать, что психические качества, с одной стороны, являются проявлением врожденных свойств индивида, а с другой - формируются в процессе занятий конкретным видом велосипедного спорта.

Например, для гонщика, специализирующегося в спринтерских видах гонок на треке, характерны быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, обеспечивающего анализ ситуации, выбор и реализацию оптимального решения.

Важной стороной психологической подготовленности велосипедиста, специализирующегося в видах, требующих проявления выносливости, является, например, способность терпеть, в том числе и переносить болевые ощущения, связанные с психофизиологическими особенностями развития состояния утомления в этих видах гонок. Важно также отметить, что повышение устойчивости к болевым ощущениям прямо связано с периодом подготовки и уровнем подготовленности велосипедиста. Систематическое применение значительных нагрузок определенной направленности не только обеспечивает высокий уровень функциональной подготовленности, но и сопровождается повышением и психологической устойчивости.

В процессе психологической подготовки следует учитывать индивидуальные особенности каждого гонщика. К субъективным особенностям относится, например, боязнь падения. После однократного падения субъективное чувство боязни может надолго закрепляться, отрицательно влияя на последующие выступления гонщика в соревнованиях. Действие подобного «психологического барьера» может приводить к общему нарушению нервно-мышечных координаций, затруднять эффективное выполнение технических и тактических действий, мешать прохождению сложных участков трассы.

Необходимо весьма мощное волевое усилие, чтобы преодолеть боязнь падения. Одним из наиболее действенных методов совершенствования психологических качеств гонщика в этом случае является систематическое выполнение упражнений с элементом риска, предусмотрев постепенное разнообразие и усложнение заданий.

Индивидуальные особенности психологической адаптации велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе, особенно явно проявляются на фоне выполнения близких к предельным по объему и интенсивности нагрузок. Наряду с физиологическими признаками адаптации организма гонщика к нагрузкам существуют признаки и психологической переносимости нагрузок. При правильном построении тренировочного процесса один из пиков психологического напряжения совпадает с пиком тренировочных нагрузок, что является естественным проявлением адаптационной реакции организма велосипедиста.

Отсутствие признаков психологического напряжения в такие периоды, скорее всего, означает, что предлагаемая нагрузка существенно ниже адаптационных возможностей данного велосипедиста и не может стимулировать повышение функциональных возможностей его организма. Гонщик, нацеленный на высокий спортивный результат, должен быть готов перенести это состояние. Деятельность тренера-преподавателя в процессе психологической подготовки велосипедиста должна быть направлена на формирование у него уверенности в том, что это состояние - необходимое условие прогресса в велосипедном спорте.

Однако в ряде случаев (обычно в период длительного выполнения нагрузок), близких к предельным для данного уровня подготовленности гонщика (что обычно проходит на фоне недостаточного восстановления), могут развиваться признаки психологического перенапряжения. В простых случаях, (обычно в начальной стадии) это проявляется в некоторой нервозности, нежелании выполнять тренировочную работу определенного объема и интенсивности. В психологически более сложных случаях оно проявляется в форме страха перед нагрузкой.

Данное состояние может осознаваться велосипедистом (например, он откровенно говорит об этом тренеру-преподавателю) либо не осознаваться. В этом случае гонщик ищет любую возможность избежать нагрузки, стараясь как-то объяснить свое поведение для себя и других. При появлении устойчивых признаков развития перенапряжения тренеру-преподавателю необходимо пересмотреть параметры запланированных тренировочных нагрузок и уделить повышенное внимание восстановлению.

Если признаки психологического перенапряжения начинают проявляться на фоне умеренных тренировочных нагрузок, далеких от максимума по параметрам тренировочного воздействия, причины этого состояния, скорее всего, связаны с внутренировочными и внесоревновательными факторами:

- а) неблагоприятным «психологическим климатом» в команде (например, конфликт с тренером-преподавателем или членами команды);
- б) снижением уровня мотивации;
- в) проблемами в личной жизни.

В этих случаях требуется коррекция не столько тренировочной нагрузки, сколько анализ и устранение факторов, создающих излишнюю психологическую напряженность.

В процессе выполнения больших объемов однонаправленных нагрузок часто возникает состояние психологического перенапряжения, усугубляющееся монотонностью тренировочной работы. С учетом задач подготовки на данном этапе и индивидуальной реакции велосипедистов на нагрузку бывает целесообразно использовать приемы повышения эмоциональности тренировочных занятий. Введение элементов игрового метода, разнообразие трасс и тренировочных заданий могут существенно уменьшить психологическое напряжение от тяжелой монотонной тренировочной работы.

Тренер-преподаватель должен учитывать, что длительное психологическое перенапряжение может развиться в состояние адаптационного срыва, сопровождающегося глубокой депрессией. Это состояние особо опасно у гонщиков, поскольку может иметь необратимые последствия. У велосипедиста, оказавшегося в этом состоянии, теряется мотивация, смещаются жесткие целевые установки, понижается восприимчивость к нагрузкам, утрачивается способность к предельной мобилизации в соревнованиях. Глубокое психологическое перенапряжение часто приводит к прекращению занятий велосипедным спортом, причем полученная психическая травма может сохранить свой след на долгие годы.

Причиной глубокого психологического перенапряжения гонщика является, как правило, нарушение основных принципов подготовки, сопровождающееся отсутствием контроля за состоянием велосипедиста. В отдельных случаях срыв адаптации может быть связан с развитием хронических заболеваний, но и в этом случае элементарный контроль позволяет выявить это состояние уже на ранней стадии развития. Учитывая опасность этого состояния, тренер-преподаватель обязан при появлении первых признаков глубокого психологического перенапряжения изменить режим подготовки, обеспечив незамедлительный отдых, восстановительные процедуры и обратиться за помощью к квалифицированному специалисту-психологу.

Особое значение в процессе общей психологической подготовки гонщика имеет формирование отношения к систематичности тренировочных занятий. При современном уровне спортивных достижений в велосипедном спорте подготовка вне системы или даже отдельные пропуски тренировочных занятий резко снижают эффективность подготовки, рассчитанной на высшие спортивные достижения. Кроме того, соблюдение строгой систематичности тренировочных воздействий - это важный фактор и психологической подготовки.

Гонщик, который не пропустил ни одного тренировочного занятия, выполнил весь объем заданий с необходимым качеством тренировочных воздействий, имеет больше оснований для психологической уверенности в результате предстоящих соревнований.

Важной целью общей психологической подготовки является формирование устойчивого позитивного отношения велосипедиста к соблюдению спортивного режима, способности подчинить многообразие

обстоятельств жизни главной спортивной цели. В этом случае режим жизни гонщика, предполагающий постоянные жесткие временные рамки сочетания тренировочных занятий, участие в соревнованиях с отдыхом и восстановительными процедурами, становится естественным режимом жизни, потребностью, определяющей устойчивое психологическое состояние обучающегося.

2) Специальная психологическая подготовка.

Спортивная деятельность, конкурентная по своей сути, заставляет гонщика находиться в состоянии постоянного психологического напряжения, но своих предельных величин психологическое напряжение достигает в период непосредственной предстартовой подготовки и участия в ответственных соревнованиях. В процессе предстартовой подготовки практически каждый велосипедист подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность.

Повышение нервно-психического возбуждения велосипедиста в условиях ответственных соревнований рефлекторно подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности.

Это возбуждение на фоне положительного общего эмоционального состояния гонщика, его уверенности в себе и желания соревноваться является исключительно важным фактором, обеспечивающим оптимальную готовность к старту. Однако чрезмерное эмоциональное возбуждение может оказать и резко отрицательное воздействие на результат выступления велосипедиста.

Для того чтобы сделать заключение о характере влияния эмоционального возбуждения и тревожности гонщика на результат его соревновательной деятельности, можно использовать методы обычного визуального наблюдения, опроса, беседы.

На основании анализа объективных состояний и субъективных ощущений, пережитых велосипедистом на протяжении нескольких соревнований, можно сделать заключение о типичных индивидуальных реакциях. Накопив определенное число подобных наблюдений, сначала возможно по ряду признаков прогнозировать степень готовности гонщика к старту, а в дальнейшем при определенной целенаправленной психологической подготовке и управлять состоянием предстартовой готовности.

Особое место среди средств психологического воздействия занимают способы саморегуляции.

Процесс саморегуляции психического состояния основан на умении гонщика сознательно контролировать, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных факторов и раздражителей. Средства, которые рекомендуется использовать гонщику, зависят от его состояния на данный момент и особенностей психики.

В процессе многолетней подготовки у велосипедиста складывается индивидуальная манера поведения перед стартом. Это поведение опирается на личный опыт гонщика, сложившиеся стереотипы предстартовой подготовки, обуславливающие эффективность деятельности с минимальными нервными затратами. Индивидуальные аспекты психологической подготовки перед

стартом имеют особое значение в достижении состояния наивысшей готовности к моменту старта.

Каждый велосипедист имеет свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения, при котором наиболее эффективно выступает в ответственных соревнованиях, причем этот уровень очень индивидуален и может существенно различаться даже у гонщиков, специализирующихся в одном виде велосипедного спорта и имеющих равную степень квалификации. Поэтому вносить резкие изменения в индивидуальную психологическую подготовку велосипедиста в фазе непосредственного подведения его к старту в условиях ответственных соревнований следует очень осторожно, а в большинстве случаев нецелесообразно.

Одна из важных психолого-педагогических задач подготовки к соревнованиям в велосипедном спорте – формирование команды, которая неразрывно связана с проблемой лидерства. Актуальность вопросов лидерства в велосипедном спорте (особенно в видах, требующих совместных командных действий, например, групповые гонки на шоссе) подчеркивается многими ведущими специалистами и тренерами-преподавателями, указывающими, что отсутствие лидеров в команде может рассматриваться как неблагоприятный симптом, свидетельствующий о низком развитии в команде процессов организации. Можно привести достаточно много примеров, когда отсутствие лидера в команде приводило к неудачному выступлению в гонке, хотя соперники и не превосходили команду по уровню других компонентов подготовленности.

Спортивная команда – это, хотя и малая, но сложная социальная система, способная в большей или меньшей мере к самоорганизации и самоуправлению. Оптимальное развитие лидерских процессов, определенная дифференциация лидерских ролей могут повышать или снижать способность команды к организации и влиять на ее надежность в условиях соревновательной деятельности. Лидерство является необходимым условием для эффективной организации и координации взаимодействий велосипедистов, как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель не может объективно обеспечить непосредственное оперативное руководство командой прямо в ходе гонки. В процессе соревновательной борьбы часто возникают ситуации, требующие принятия незамедлительного решения. В эти моменты только лидер команды может принять единственно верное решение.

В велосипедном спорте высших достижений лидером является почти всегда один из сильнейших гонщиков команды. Следует различать гонщика-лидера, имеющего наивысший уровень функциональной готовности и соответственно претендующего на победу в данных соревнованиях, и «психологического» лидера. Статус «психологического» лидера не обязательно подтверждается наивысшим среди членов команды уровнем функциональной готовности, но это, как правило, наиболее опытный, авторитетный, психически устойчивый гонщик, способный принимать эффективные тактические решения в напряженных условиях

соревновательной борьбы. Соответственно, мнение такого велосипедиста является наиболее значимым для остальных членов команды, и такой гонщик часто избирается капитаном команды.

Поэтому одной из важнейших задач специальной психологической подготовки команды к соревнованиям является определение лидеров команды и создание необходимой психологической обстановки, которая позволила бы сплотить команду с учетом дифференциации задач, стоящих перед каждым ее членом. Если лидер действует в соответствии с планом и задачами тренера-преподавателя, то достигается, как правило, максимальный положительный эффект в организации и координации совместных усилий членов команды.

Взаимопонимание и доверие между тренером-преподавателем и лидером команды способствует формированию благоприятного психологического климата в команде, снимает напряженность, предупреждает конфликты.

Программный материал по психологической подготовке:

Основные понятия и требования к уровню психологической подготовленности велосипедиста.

Виды психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте.

Специальная психологическая подготовка. Предстартовые психические состояния велосипедистов. Средства и методы психологического воздействия в условиях предстартовой подготовки. Психолого-педагогические условия формирования команды. Лидерство как специфический компонент психологической подготовки.

5.6. Антидопинговые мероприятия

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 году и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 год): «Допинг – это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе с велосипедистами применяют доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Делается акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности обучающихся в вопросах антидопинга проводятся беседы. Темы:

- 1) последствия применения допинга для здоровья;
- 2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- 3) антидопинговые правила;
- 4) принципы честной игры.

5.7. Инструкторская и судейская практики

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся 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 гонщиков 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 обучающихся;
- овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по велосипедному спорту.

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

Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение велосипедистов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

5.8. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в велоспорт-шоссе

Во время образовательного и тренировочного процесса обучающиеся осваивают технические элементы смежных видов спорта. Игровая форма деятельности подразумевает использование на тренировочных занятиях спортивных и подвижных игр. Овладение средствами других видов спорта и подвижных игр позволяет развивать специфические физические качества в велоспорт-шоссе и умение точно и своевременно выполнять задания тренера-преподавателя. Приобретаются навыки сохранения собственной физической формы и активного отдыха в переходный период спортивной подготовки. При самостоятельном выполнении упражнений развивается умение соблюдать требования техники безопасности.

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование, конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействует на человека однопланово, не развивает какое-либо одно физическое качество в "чистом" виде. Однако подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы

физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений. Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств – выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости – менее сложна на начальных этапах систематических занятий велоспортом, так как в этот период у новичков, как правило, одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, то есть общефизическая подготовка.

Развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости) – неотъемлемая часть тренировочного процесса велосипедиста.

5.9. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Шоссейный велоспорт всегда считался одним из опаснейших видов велосипедного спорта. Высокие скорости на спусках, большое количество участников гонки, различное состояние дорожного покрытия и множество других факторов вывели шоссейный велоспорт на лидирующее место по травмоопасности, обогнав даже гонки по пересеченной местности (кросс-кантри). Но, как показывает статистика, не только на гонках велосипедисты получают травмы, но и на тренировках (на тренировках травмы обычно серьезнее и происходят чаще).

Связано это с тем, что обычно тренировка на шоссе проходит на общедоступных улицах и трассах, среди автомобилей и других транспортных средств.

Основные средства защиты и техника безопасности для шоссейных тренировок:

1. Велосипедный шлем является основной защитой велосипедиста как любителя, так и профессионала. Неважно, будет тренировка на автомобильной дороге или на тропинках в парке этот нехитрый предмет защиты поможет не получить серьезные травмы головы при падении. В истории велосипедного спорта известно очень много случаев, когда при падениях шлем спасал жизнь.

2. При тренировках необходима машина сопровождения, или, так называемая, «техничка». Это автомобиль, управляемый обычно или тренером-преподавателем, или механиком, который едет сзади за группой велосипедистов, прикрывая их от удара другого автомобиля. При разворотах или поворотах на оживленных перекрестках «техничка» перекрывает ряд встречной полосы, тем самым, ограждая группу велосипедистов от невнимательного автомобилиста. В противном случае этот автомобиль может доставить травмированного гонщика до пункта медицинской помощи.

3. Немаловажным является техника предупреждающих знаков и жестов руками. К примеру, при перестроении в другой ряд автодороги, велосипедист должен показать рукой, сзади идущим автомобилям, о своем маневре. Если за рулем адекватный и уважающий правила движения водитель, то он пропустит велосипедиста.

4. Так же важно напомнить, что при выезде на проезжую часть на велосипеде, необходимо соблюдать правила дорожного движения наравне с автомобилистами. То есть красный свет – он для всех красный, а одностороннее движение – оно и для велосипедистов одностороннее.

5. Много падений, и как следствие травм, случаются из-за неисправности технического оборудования, в данном случае шоссейного велосипеда. Поэтому, перед тренировкой, а тем более гонкой, рекомендуется проверять все наиболее значимые крепежи и узлы велосипеда, наибольшее внимание уделяя тормозной системе, рулевому управлению и креплению колес. Это поможет избежать аварии.

6. Нельзя забывать и о погодных условиях во время тренировки, а также состоянии дорожного полотна. У опытного велосипедиста техника управления велосипедом меняется в зависимости от этих факторов. К примеру, при тренировке в дождь нельзя делать резких движений рулем и сильно жать на тормоза, особенно задние, иначе колеса могут сорваться в неуправляемый занос (юз), и как следствие, потеря управления над велосипедом. Если температура ближе к нулю, то возможно обледенения дороги, что очень опасно и может привести к падению. Необходимо учитывать также состояние дороги и тип покрышек.

7. Последним, но немаловажным фактором является техника управления велосипедом в целом. Техника управления велосипедом не только среди плотного потока автомобилей или в плохих погодных условиях, но и учитывая рельеф трассы, по которой проходит тренировка, и скорость движения. К примеру: техника скоростного спуска или техника прохождения сложных поворотов или даже связки поворотов.

В итоге соблюдение всех этих пунктов хотя бы наполовину снизит шансы получить травму на шоссейной тренировке, помогут не только в тренировочном, но и гоночном режимах. Каждый год огромное количество гонщиков получают травмы при падении, много случаев с летальным исходом.

Травмы в велосипедном спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочных занятий;
- нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщика;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относятся:

- проведение тренировки с большим числом велосипедистов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя или необходимого сопровождения;
- неправильная организация направления движения гонщиков в процессе выполнения тренировочных упражнений;
- проведение занятий в условиях интенсивного автомобильного движения.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия их проведения и в случае необходимости незамедлительно вносить корректировки.

К ошибкам в методике тренировочных занятий следует отнести, в частности, проведение их по одной программе с велосипедистами, имеющими разную степень квалификации и технической подготовленности.

В велосипедном спорте достаточно часто приходится сталкиваться со случаями получения травм из-за недостаточного овладения техникой езды на велосипеде и плохой тактической подготовленностью. Недопустимо построение занятий без соблюдения дидактических принципов: постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, доступности и индивидуализации подхода к обучающимся. Двигательные задачи, не соответствующие уровню подготовленности гонщика - одна из главных причин получения травм велосипедистами.

Очень часто приводит к падению неправильная посадка на велосипеде. Особенно опасна потеря гонщиком обзора вследствие чрезмерного опускания головы. Этот технический недостаток, к сожалению, часто приводит к очень серьезным травмам и даже гибели велосипедистов в результате столкновения с другими гонщиками, пешеходами или автотранспортом на трассе.

Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям велосипедистов. Вероятность получения травмы значительно увеличивается, когда гонщик находится в состоянии глубокого утомления или эмоционального напряжения. Особое значение этот фактор имеет в процессе подготовки велосипедистов.

Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время тренировочных занятий и соревнований составляют примерно около одной трети от общего количества травм. Несоблюдение правил дорожного движения, установленных правил при проведении занятий на треке и других требований, направленных на обеспечение безопасности обучающихся, очень часто становится причиной травм и несчастных случаев, приводящих в отдельных случаях к гибели велосипедистов. Например, неоправданным техническим приемом, к которому прибегают гонщики для сокращения дистанции, является прохождение левого закрытого поворота по внутренней стороне шоссе, рискуя столкнуться со встречным автотранспортом.

Наибольшее количество падений и травм во время гонок с общим стартом участников (групповые гонки, гонки-критериум) происходит из-за грубого нарушения гонщиками правила прямолинейности движения.

К отдельной группе факторов, обуславливающих получение травм, можно отнести неудовлетворительное состояние мест занятий, трасс, велосипедов и экипировки гонщиков.

Низкое качество покрытия шоссейных трасс становится причиной падений и травм. Несмотря на постоянное совершенствование велосипедов и оборудования, значительное количество травм связано с использованием недоброкачественного инвентаря, плохой его подготовкой или неправильной эксплуатацией.

Среди этого рода причин «лидирует» плохая приклейка однотрубок и падения, связанные с дефектом шин. Очень опасны поломки передней вилки, выноса руля, трубы руля, шатунов, осей педалей, подседельного штыря. Тяжелые травмы могут получить гонщики при падении, ударяясь о незащищенные пробкой края трубы руля.

Избежать этих дефектов может помочь только постоянный контроль за техническим состоянием велосипеда и своевременное его техническое обслуживание.

Существенной мерой профилактики травматизма в велосипедном спорте является обязательное использование шлема. По данным статистики, более чем 75% смертельных случаев с велосипедистами вызваны повреждением головы и три четверти травм, приведших к постоянной инвалидности, обусловлены повреждением мозга при травмах головы.

К числу распространенных травм у велосипедистов можно отнести различного рода потертости в области промежности и внутренней поверхности бедер, воспаления кожного покрова, полученные вследствие использования некачественной экипировки (труссы, майки). В процессе тренировок и соревнований на шоссе рекомендуется использовать защитные очки.

К неблагоприятным санитарно-гигиеническим и метеорологическим условиям при проведении тренировочных занятий относятся жара, холод, ветер, пыльные бури, перепады атмосферного давления, метеорологические осадки.

Иногда травмы возникают в результате плохого естественного или искусственного освещения зала или трека, недостаточной вентиляции, избыточной влажности или сухости воздуха, слишком высокой или низкой температуры. Сочетание ряда таких внешних неблагоприятных факторов увеличивает риск получения травмы.

Помимо внешних воздействий при профилактике спортивного травматизма следует учитывать и внутренние факторы.

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 другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля за состоянием гонщика. Грубейшим нарушением правил профилактики спортивного травматизма является участие велосипедиста в тренировке и тем более в гонках без полноценного медицинского осмотра. Нарушение правил врачебного контроля приводит к спортивным травмам примерно в 10% случаев. Чаще всего это выражается в несвоевременности и недостаточной тщательности профилактических медицинских осмотров, в возвращении велосипедистов к тренировочному процессу без предварительного медицинского осмотра, в несоблюдении рекомендаций врача, в недостатках диспансеризации велосипедистов после перенесенных ими травм, заболеваний или функциональных сдвигов.

Хронические перенапряжения во время тренировок создают «предрасположение» к травме, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического характера.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

6. Система контроля и зачетные требования

Система контроля и зачетные требования Программы включает:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;
- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;
- требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется спортивной школой.

Для оценки результатов освоения Программы обучающимися сдаются контрольно-переводные нормативы (нормативы общей физической и специальной физической подготовки).

6.1. Контрольно-переводные нормативы (нормативы общей физической и специальной физической подготовки) для групп на этапе начальной подготовки.

Таблица № 11

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)
------------------------	--------------------------------

качество	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,5 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин. 00 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)	-
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 5 раз)
	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 17 мин. 00 с)	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 20 мин. 00 с)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

При принятии контрольно-переводных нормативов (нормативов общей физической и специальной физической подготовки) особое внимание обращается на соблюдение инструкций и создание единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися.

1) Бег 30, 60 метров. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

2) Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

3) Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Вариант упражнения: за определенный промежуток времени.

4) Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют

прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Вариант упражнения: за определенный промежуток времени.

5) Приседания. Выполняются из исходного положения ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Присед до прямого угла между бедром и голенью, спина прямая, стопы не отрывать от пола. Фиксируется количество правильно выполненных приседаний за определенный промежуток времени.

6) В висе удержание ног в положении прямого угла. Выполняется из положения вис углом, хват сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. По сигналу принимается исходное положение, одновременно включается секундомер. Фиксируется время выполнения упражнения до искажения техники.

7) Поднимание ног из вися на перекладине до хвата руками. Исходное положение – вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Упражнение выполняется непрерывно до касания перекладины ногами. Самостоятельно останавливается раскачивание и фиксируется на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися. Не допускается: скрещивать ноги, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подъема ног. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

8) Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения: сед, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных подниманий от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата.

9) Челночный бег 3 x 10 метров. Проводится на ровной дорожке не менее 12-13 метров. Начало и конец 10-метрового участка, отмечается линиями (стартовая и финишная черта). В забеге принимают участие один или два человека, на линии старта для каждого участника кладут по два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Не допускается: бросать кубики. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек.

10) Бег 800, 1500 метров. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

11) Бросок набивного мяча сидя из-за головы. Выполняется из исходного положения сидя, ноги врозь. Участник садится к стартовой линии так, чтобы

пятки оказались на ней. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч (1 кг) в руках над головой. Выпрямляя туловище, выполняется бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от стартовой линии до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток.

12) Индивидуальная гонка на время 10 км. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

6.2 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Для оценки умений и навыков, уровня общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся проводятся промежуточная и итоговая аттестации.

Целью проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся является определение уровня освоения обучающимися Программы, определения их физической подготовленности.

Задачами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения Программ;
- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;
- определение этапа подготовленности обучающегося;
- получение объективной информации для подготовки решения Тренерского совета о переводе обучающихся на следующий период, этап подготовки;
- выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов обучения, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Формами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- выполнение контрольно-переводных нормативов (нормативов общей физической и специальной физической подготовки);
- зачет по теории и методике физической культуры и спорта;
- результаты участия в соревнованиях.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года, при досрочном переводе на следующий этап, период подготовки. Итоги отражаются в протоколах промежуточной аттестации, проводится статистическая обработка данных.

Перевод обучающихся на последующий этап, период подготовки, в том числе досрочно, осуществляется на основании выполнения требований промежуточной аттестации в соответствии с Программой, решения Тренерского совета и приказа директора.

При досрочном переводе обучающиеся должны выполнить требования к результатам Программы соответствующего этапа подготовки.

Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты для этапа, периода подготовки, не переводятся на следующий этап и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории обучающихся рассматривается на методическом(тренерском

совете), на основании данных промежуточной аттестации обучающихся и заявления их родителей (законных представителей).

Освоение дополнительной общеразвивающей программы завершается обязательной итоговой аттестацией обучающихся. Результаты отражаются в протоколах итоговой аттестации.

6.3. Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы.

Основными задачами реализации Программы являются: формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

Результаты освоения, реализуемой Программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающихся. По итогам реализации Программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, и обучающийся осваивает следующие планируемые результаты:

- **личностные результаты** – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- **метапредметные результаты** – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям видом спорта «Велоспорт-шоссе»;

- **предметные результаты** – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о виде спорта «Велоспорт-шоссе», практические умения и навыки в области вида спорта «Велоспорт-шоссе», владение спортивной техникой и тактикой вида спорта «Велоспорт-шоссе», навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по Программе обучающиеся должны:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни (укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию), а также в организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- историю развития велоспорт-шоссе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях велоспорт-шоссе.

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий велоспорт-шоссе);

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении различного вида соревнований;

- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

владеть/использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- освоения основ техники и тактики велоспорт-шоссе;

- приобретения соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышения уровня функциональной подготовленности;

- освоения соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- умения развивать профессионально необходимые физические качества в велоспорт-шоссе средствами других видов спорта и подвижных игр;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями Программы, образовательным процессом и системой оценки результатов Программы.

Система планируемых результатов включает решение ряда задач:

Учебно-познавательных:

- ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация.

Учебно-практических:

- формирование и оценка знаний, умений, навыков;

- саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора.

Учебно-познавательных и учебно-практических:

- формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм;
- умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, **результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки** является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта велоспорт-шоссе;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта «Велоспорт-шоссе».

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, освоение элементов начальной технической подготовки, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, освоение предусмотренного Программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения.

Учитывая практические условия проведения тренировочных занятий с обучающимися, следует уделить повышенное внимание освоению «Правил дорожного движения велосипедиста». Этот раздел Программы должен включать 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 допускаться не должны.

В качестве **критериев эффективности** реализации Программы на этапе начальной подготовки можно рассматривать:

- стабильность состава обучающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

Используемая материально-техническая база и инфраструктура спортивной школы и иные условия:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- осуществление медицинского обеспечения обучающихся, в том числе организация медицинских осмотров;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для проведения тренировочного процесса;
- обеспечение спортивной экипировкой.

7. Литература

1. Архипов Е.М., Седов А.В. Велосипедный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 143 с.
 2. Велосипедный спорт: правила соревнований. - М., 2003.
 3. 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 / А. А. Захаров - М: Советский спорт, 2005 -160 с.
 4. Ердаков С.В. и др. Тренировка велосипедистов-шоссейников / С.В. Ердаков, В.А. Капитонов, В.В. Михайлов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
 5. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М., 2001.
 6. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М., 2001.
 7. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. - Физкультура, образование, наука. - М., 2003.
 8. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. - М.: Советский спорт, 2003.
 9. Полишук Д.А. Велосипедный спорт. – К.: Олимпийская литература, 1997–344 с.
 10. Программа подготовки Лэнса Армстронга. Л. Армстронг, Крис. Кармайкл при участии Питера Жоффре Нье. - 2000. - 224 с.
 11. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.
- Перечень аудиовизуальных средств
1. Наглядные пособия: рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, графики.
 2. Видеопродукция: видеотрейлеры, видеоуроки, видеофильмы, видеосъемка, тематические слайды и транспаранты.
 3. Компьютерные учебные пособия: электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, контролирующие программы, тесты и учебные игры.
 4. Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.
- Перечень Интернет-ресурсов
1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
 2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
 3. Федерация велосипедного спорта России <http://fvsr.ru/>
 4. Новости велоспорта <http://www.velosportnews.ru/>
 5. Велоспорт-шоссе <http://книга-спорт.рф/>
 6. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>

Приложения

Приложение №1

**Учебный план-график распределения учебных часов
группы НП-2 отделения велоспорта**

Приложение 2

**Календарно-тематическое планирование
для групп начальной подготовки
в виде спорта «Велоспорт-шоссе»**

Годичный цикл тренировки											
Зимний этап тренировки (январь – март)			Весенний этап тренировки (апрель – май)		Летний этап тренировки (июнь – сентябрь)			Осенний этап тренировки (сентябрь – ноябрь)		Зимний этап (декабрь)	
Месяцы											
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII

Микроцикл зимнего этапа тренировки (декабрь – март)

Занятие № 1

Тема: Обучение технике езды и педалирования, развитие координации

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.; 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 – 25 – 30 мин.; дыхательные упражнения и упражнения на растягивание и расслабление – 3 – 5 мин. Время занятия – 1 час 40 мин. – 2 часа.

Занятие № 2

Тема: Обучение технике езды и педалирования, развитие выносливости

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 (бег на лыжах) (пульс 130 – 150) – 40 – 60 мин.; упражнения на расслабление и дыхание – 3 – 5 мин. Время занятия – 2,5 – 3 часа.

Занятие № 3

Тема: Езда на велостанке, развитие скоростно-силовых качеств

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.

Занятие № 4

Тема: Общая физическая подготовка, развитие выносливости

Ходьба, бег (пульс 120 – 130) – 10 мин.; ОРУ – 10 – 12 мин.; чередование ходьбы и бега (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.

Микроцикл весеннего этапа тренировки (апрель – май)

Занятие № 1

Тема: Езда по шоссе индивидуально и в парах

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.

Занятие № 2

Тема: Закрепление техники педалирования, развитие скоростно-силовых качеств

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; закрепление 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.

Занятие № 3

Тема: Обучение технике езды и отдельных элементов

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.; обучение технике 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.

Занятие № 4

Тема: Общая физическая подготовка, развитие скоростно-силовых качеств

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.

Занятие № 5

Тема: Обучение технике езды по шоссе, переменная интенсивность

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.

Микроцикл летнего этапа тренировки (июнь – сентябрь)

Занятие № 1

Тема: Обучение технике езды по шоссе, чередование отрезков, распределение усилий

Ходьба, бег, ОРУ, специально-подготовительные упражнения – 15 – 20 мин.; езда по шоссе колонной по 2 велосипедиста (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 200-250 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.

Занятие № 2

Тема: Упражнения без велосипеда на мышцы ног, развитие координации

Ходьба и бег (пульс 120 – 140) – 20 – 25 мин.; ОРУ – 10 – 12 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда на мышцы 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.

Занятие № 3

Тема: Обучение технике езды по шоссе: в колонне, в группе, индивидуально

Ходьба, бег, ОРУ, специально-подготовительные упражнения – 15 мин.; езда на велосипеде по шоссе колонной по 2 человека (пульс 130 – 150) – 15 – 20 км; техника прохождения поворотов индивидуально – 2 – 3 раза, в парах – 2 – 3 раза, тройках и четверках – 5 – 6 раз; техника 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.

Занятие № 4

Тема: Техника езды на велосипеде в кроссе, преодоление подъемов, развитие скоростно-силовых качеств

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.; техника езды на велосипеде в кроссе, способы преодоления подъемов (пульс 130 – 150) – 30 – 40 мин.; упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3 – 5 мин. Время занятия – 2 – 2,5 часа.

Занятие № 5

Тема: Специальная физическая подготовка, езда на велосипеде в группе

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.

Микроцикл осеннего этапа тренировки (сентябрь – ноябрь)

Занятие № 1

Тема: Общая физическая подготовка, развитие координации и прыгучести

Ходьба, медленный бег, бег с малой интенсивностью (пульс 120 – 130) по небольшому кругу – 13 – 15 мин.; 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.

Занятие № 2

Тема: Обучение технике езды на велосипеде, отдельным элементам

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 велосипедистами) – 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.

Занятие № 3

Тема: Комплексная тренировка, развитие скоростно-силовых качеств

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.

Занятие № 4

Тема: Общая физическая подготовка, развитие скоростно-силовых качеств

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 – 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.