**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ВЕЛИКИЕ ЛУКИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 «ОЛИМПИЯ»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ПО ВЕЛОСПОРТУ-ШОССЕ**

РАЗРАБОТАНА В СООТВЕТСТВИИ С

 Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта

велоспорт-шоссе

(ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

от 30 августа 2013 года № 681

«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе»)

**Срок реализации программы – 9 лет**

**Возраст обучающихся - от 10 до 18 лет**

**г. Великие Луки**

 **2016 г.**



# СОДЕРЖАНИЕ

[СОДЕРЖАНИЕ 3](#_Toc442185769)

[Раздел 1. Пояснительная записка 4](#_Toc442185770)

[1.1. Общие положения 4](#_Toc442185771)

[1.2. Характеристика вида спорта. Отличительные особенности. Специфика организации тренировочного процесса. 6](#_Toc442185772)

[1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды и их продолжительность), минимальный возраст для зачисления на обучение и наполняемость групп. 9](#_Toc442185773)

[1.4. Возрастные особенности физического развития и функциональной подготовленности 13](#_Toc442185774)

[Раздел 2. Учебный план 16](#_Toc442185775)

[2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям 16](#_Toc442185776)

[2.2. Объем тренировочной и соревновательной деятельности 26](#_Toc442185777)

[2.3. Соотношение объемов тренировочных нагрузок по разделам обучения 29](#_Toc442185778)

[2.4. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в велоспорт-шоссе 32](#_Toc442185779)

[РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ 36](#_Toc442185780)

[3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки 36](#_Toc442185781)

[3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма в процессе реализации программы 75](#_Toc442185782)

[3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки 78](#_Toc442185783)

[РАЗДЕЛ 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 82](#_Toc442185784)

[4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы 82](#_Toc442185785)

[4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся 89](#_Toc442185786)

[4.3. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки 91](#_Toc442185787)

[РАЗДЕЛ 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 96](#_Toc442185788)

[5.1. Список литературных источников 96](#_Toc442185789)

[5.2. Перечень аудиовизуальных средств 96](#_Toc442185790)

[5.3. Перечень Интернет-ресурсов 96](#_Toc442185791)

[Приложения 98](#_Toc442185792)

# Раздел 1. Пояснительная записка

## 1.1. Общие положения

Дополнительная предпрофессиональная программа по велоспорту-шоссе составлена в соответствии с:

 - Конвенцией о правах ребенка,

 -Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53 (ч.1), ст. 7598; 2013, №19. Ст. 2326),

 - Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

 - Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

 - Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

 - Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.1251,

 - Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013г. № 681 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе»,

 - Уставом МБУДО ДЮСШ №3.

 Дополнительная предпрофессиональная программа по велоспорту-шоссе имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

**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.

 Основными задачами реализации Программы являются:

1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

2) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

3) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

4) выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте. Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию велосипедистов.

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 совершенствования 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.

**Программа направлена на:**

- отбор одарённых обучающихся;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в велоспорте-шоссе;

- подготовку к освоению этапов подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Дополнительная предпрофессиональная программа по велоспорту-шоссе (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по велоспорту в МБУДО ДЮСШ № 3 и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по велоспорту-шоссе, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

## 1.2. Характеристика вида спорта. Отличительные особенности. Специфика организации тренировочного процесса.

Велосипедный спорт - один из самых популярных и зрелищных видов спорта в мире. Он давно широко представлен в программах Игр Олимпиад. Ежегодно по различным видам велосипедного спорта проводятся чемпионаты мира. В настоящее время 168 стран являются членами Международного союза велосипедистов.

Шоссейная велогонка - вид велосипедной гонки, проводящийся на автомобильных дорогах общего пользования. Это гонки по шоссе и дорогам с хорошим покрытием на больших скоростях, на большие расстояния. Олимпийский вид спорта. Существует пять основных видов шоссейной велогонки: групповая гонка, индивидуальная гонка, критериум, многодневная гонка и командная гонка.

1. Индивидуальная гонка на время. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 5 до 50 километров. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находится в одном месте. Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга. Победитель определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.

2. Командная гонка на время. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 15 до 100 км. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находятся в одном месте. Стартуют по четыре спортсмена в одной команде с одинаковым интервалом времени друг от друга. Команда победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу третьего участника команды.

3. Групповые гонки. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200 км. Кроме многодневных гонок. Старт и финиш находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все. Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании спортсменов. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках.

4. Критериум – разновидность однодневной групповой велогонки. Участники критериума соревнуются за призовые очки, проезжая несколько кругов по улицам города. Высокая скорость и короткие дистанции делают такие соревнования очень интересными для зрителей.

5. Многодневная гонка – соревнования, включающие в себя несколько этапов, прохождение которых занимает несколько дней. Победы присуждаются как в общем зачете, так и на отдельных этапах велогонки. Безусловно, самым престижным соревнованием шоссейных велогонок считается Гранд-тур. Это трехнедельная многодневка, которая растягивается на 21 этап.  В велоспорте-шоссе используются специальные призовые майки, которые разыгрываются в разных классификациях многодневок. После каждого отдельно этапа промежуточные лидеры награждаются майками. В случае, если гонщик обладает сразу несколькими майками, то на очередной этап нужно надевать майку с большим приоритетом. Некоторые номинации подразумевают собой награждение номерами, оформленными уникальным образом.

Не менее популярен велосипедный спорт и как средство передвижения, общего физического укрепления и проведения здорового досуга. Да и 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.

Перспективы развития велосипедного спорта в России во многом определяются квалификацией работающих в нём специалистов. Особую актуальность этот фактор приобретает в современном велосипедном спорте высших достижений, так как подготовка спортсменов-велосипедистов высокой квалификации требует от тренеров-преподавателей и других специалистов в этой области разнообразных и глубоких знаний.

Другим не менее важным фактором успешного развития велоспорта в нашей стране является воспитание здоровой спортивной смены. Кстати, этому процессу уделяется пристальное внимание во всех странах мира. Вопросы воспитания спортивной смены становятся особенно актуальными в связи с введением в программу международных состязаний чемпионата мира по велоспорту среди юниоров. Стоит ли говорить о том, что ведущие позиции в соревнованиях такого ранга будут завоёвываться, прежде всего, теми гонщиками, тренеры которых сумеют эффективно использовать в своей практике в области подготовки молодых спортсменов высокого класса передовую методику.

Современный уровень спортивных результатов в шоссейном велосипедном спорте обусловлен освоением больших по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Высокие и стабильные показатели в гонках на шоссе наблюдаются у спортсменов приблизительно в возрастной период с 19 до 25 лет. Для достижения этих показателей необходимо не менее 5-8 лет целенаправленной специальной подготовки. Именно поэтому так необходима разработка и внедрение данной программы.

В работе с обучающимися должны учитываться определенные требова­ния, отражающие **отличительные особенности** велоспорта-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. 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 - шоссейника к прояв­лениям определенных двигательных и психических качеств. Это ускоряет процесс освоения необходимых технических и тактических действий в тренировках и обусловливает их успешное применение в соревнованиях.

4.Создание резервных функциональных возможностей у обучающихся для обеспечения надежности их выступлений в основных сорев­нованиях годичного цикла. Технико-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 велотренажёрах, велостанках, фигурную езду, игры на велосипедах, езду в манежах и залах, езду по льду и заснеженным дорогам.

Специальноподготовительные    упражнения    без    велосипеда.  К ним  относят 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, по мере роста спортивного мастерства и квалификации обучающихся, 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 особенностей вида спорта велоспорт-шоссе определяются следующая **специфика организации тренировочного процесса**:

- комплектование групп, 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.

## 1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды и их продолжительность), минимальный возраст для зачисления на обучение и наполняемость групп.

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

* этап начальной подготовки;
* тренировочный этап (этап спортивной специализации);
* этап совершенствования спортивного мастерства;

Этап, в свою очередь, может подразделяться на периоды.

Этап **начальной подготовки** разделяется - до года и свыше года.

**Тренировочный этап** - период базовой подготовки - 2 года и период спортивной специализации - до 3 лет.

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.

***Таблица 1***

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

**по виду спорта велоспорт-шоссе**

|  |  |
| --- | --- |
| 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) просмотр и отбор перспективных обучающихся на соревнованиях.

Порядок формирования групп по виду спорта велоспорт-шоссе определяется МБУДО ДЮСШ №3 самостоятельно.

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

В таблице 2 представлены особенности формирования групп по велоспорту-шоссе.

***Таблица 2***

**Особенности формирования групп с учетом этапа (периодов) подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальное количество обучающихся в группе | Программные требования |
| Этап начальной подготовки | До года | 10 | 10 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| Свыше года |
| Тренировочный этап | Базовой подготовки  | 13 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП, теоретический зачет |
| Спортивной специализации |
| Спортивного совершенствования | До года | 14 | 3 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП, теоретический зачет выполнение 1 спортивного разряда |
| Свыше года |

Для успешного осуществления многолетней 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.

Срок обучения по Программе – 9 лет. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 10 лет. Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

Переход велосипедиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа. Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП).** В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься велоспортом-шоссе и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения.

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

***Основные задачи этапа:***

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям велосипедным спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основами техники велосипедного спорта и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (Т).** Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);

- спортивной специализации (3 года обучения).

***Основные задачи этапа:***

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники велосипедного спорта;

- планомерное повышение уровня общей, специальной физической и технической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- профилактика вредных привычек.

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ).** Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших 1 спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

*Основные задачи этапа:*

- повышение общего функционального уровня;

- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

## 1.4. 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.

Следует также учитывать и анатомо-морфологические изменения, происходящие в этот период в организме. Увеличение длины тела и конечностей приводит к изменению биомеханической структуры движений, требует выработки новых координации, что сопровождается ухудшением соразмерности и согласованности движений.

Этап начальной подготовки совпадает с пубертатным периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями). В этот период, растущий организм велосипедиста испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма. Совершенствование двигательных качеств велосипедистов должно идти по пути содействия их естественному развитию.

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.

На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных велосипедистов Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки. Снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств общефизической подготовки и специально физической подготовки в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки. Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники велосипедного спорта. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих велосипедистов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в виде спорта велоспорт-шоссе.

# Раздел 2. Учебный план

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

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;

- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;

- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Учебный план многолетней подготовки велосипедистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики велоспорта- шоссе, возрастных особенностей юных спортсменов, основополагающих положений теории и методики велосипедного спорта, а также с учетом модельных характеристик подготовленности велосипедистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения.

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

В приведенных ниже таблицах представлен примерный учебный план с расчетом на 46 недель для разных этапов подготовки велосипедистов - шоссейников. Также предусматривается 6 недель на самостоятельные занятия по индивидуальному учебному плану. В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области:

* Теория и методика физической культуры и спорта.
* Физическая подготовка (общая и специальная).
* Избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование).
* Участие в соревнованиях.
* Итоговая и промежуточная аттестация, час
* Другие виды спорта и подвижные игры.

***Таблица 3***

**Учебный план тренировочных занятий на 46 недель в виде спорта велоспорт-шоссе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметные области (виды подготовки) | Этап начальной подготовки | Самостоятельные занятия поИндивидуальному учебному плану |
| До года | Свыше года | До года | Свыше года |
| *Область теории и методики физической культуры и спорта:* |  |  |
| Теоретическая подготовка | 11 | 13 | 2 | 4 |
| *Область общей физической и специальной физической подготовки, других видов спорта и подвижных игр:* |  |  |
| Общая физическая подготовка | 120 | 138 | 17 | 24 |
| Специальная физическая подготовка | 75 | 116 | 10 | 15 |
| *Область избранного вида спорта:* |  |  |
| Техническая и тактическая подготовка | 33 | 43 | 4 | 6 |
| Соревнования (кол-во стартов) | 15 | 21 | 2 | 3 |
| Техническое обслуживание велосипедов | 18 | 33 | 3 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - |
| Промежуточная и итоговая аттестации: | 4 | 4 | - | - |
| *-контрольно-переводные нормативы (нормативы ОФП и СФП)* | *2* | *2* | *-* | *-* |
| *- зачет по теории и методике ФК и С* | *2* | *2* | *-* | *-* |
| *- результаты участия в соревнованиях* | *+* | *+* | *-* | *-* |
| **Общее количество часов:** | **276** | **368** | **36** | **54** |

***Таблица 4***

**Учебный план тренировочных занятий на 46 недель для групп начальной подготовки 1-ый год обучения**

**в виде спорта велоспорт-шоссе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметные области(виды подготовки) | Месяцы годичного цикла | Итого |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| *Область теории и методики физической культуры и спорта:* |
| Теоретическаяподготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 11 |
| *Область общей физической и специальной физической подготовки, других видов спорта и подвижных игр:* |
| Общая физическаяподготовка | 22 | 17 | 17 | 12 | 10 | 2 | 3 | 2 | 8 |  | 8 | 18 | 120 |
| Специальнаяфизическая подготовка | 1 | 2 | 5 | 6 | 11 | 13 | 13 | 13 | 9 |  | 2 | 9 | 75 |
| *Область избранного вида спорта:* |
| Техническая и тактическая подготовка | - | 2 | 2 | 3 | - | 4 | 6 | 6 | 4 |  | 2 | 4 | 33 |
| Соревнования (кол-во стартов) | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 |  | - | 2 | 15 |
| Техническое обслуживание велосипедов | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 18 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  | - | - | - |
| Промежуточная и итоговая аттестации: | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - |  | - | - | 4 |
| *- контрольно-переводные нормативы (нормативы ОФП и СФП)* | *-* | *-* | *-* | *-* | *2* | *-* | *-* | *-* | *-* |  | *-* | *-* | *2* |
| *- зачет по теории и методике ФК и С* | *-* | *-* | *-* | *-* | *2* | *-* | *-* | *-* | *-* |  | *-* | *-* | *2* |
| *- результаты участия в соревнованиях* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |  | *+* | *+* | *+* |
| Всего часов | 26 | 24 | 28 | 26 | 30 | 24 | 26 | 26 | 26 |  | 14 | 26 | **276** |

***Таблица 5***

**Учебный план тренировочных занятий на 46 недель для групп начальной подготовки свыше года обучения**

 **в виде спорта велоспорт-шоссе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметные области (виды подготовки) | Месяцы годичного цикла | Итого |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |
| Область теории и методики физической культуры и спорта: |
| Теоретическаяподготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 13 |
| Область общей физической и специальной физической подготовки, других видов спорта и подвижных игр: |
| Общая физическаяподготовка | 25 | 16 | 15 | 10 | 10 | 4 | 6 | 10 | 10 |  | 8 | 8 | 138 |
| Специальная физическая подготовка | 5 | 9 | 9 | 11 | 16 | 16 | 16 | 14 | 12 |  | 5 | 16 | 116 |
| Область избранного вида спорта: |
| Техническая и тактическая подготовка | - | 3 | 5 | 6 | - | 4 | 5 | 5 | 5 |  | 4 | 6 | 43 |
| Соревнования (кол-во стартов) | 1 | 1 | 1 | 2 | 1  | 4 | 3 | 3 | 2 |  | - | 2 | 20 |
| Техническое обслуживание велосипедов | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 |  | 2 | 3 | 33 |
| Инструкторская исудейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  | - | - | - |
| Промежуточная и итоговая аттестации: | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - |  | - | - | 4 |
| - контрольно-переводные нормативы (нормативы ОФП и СФП) | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - |  | - | - | 2 |
| - зачет по теории и методике ФК и С | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - |  | - | - | 2 |
| - результаты участия в соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  | + | + | + |
| Всего часов | 36 | 32 | 34 | 34 | 38 | 32 | 36 | 36 | 34 |  | 20 | 36 | **368** |

***Таблица 6***

**Учебный план тренировочных занятий на 46 недель в виде спорта**

**велоспорт-шоссе на тренировочном этапе**

|  |  |
| --- | --- |
| Предметные области (виды подготовки) | Тренировочный этап  |
| Базовой подготовки | Спорт. специализации |
| 1-ый год обучения | 2-ой год обучения | 3-ий год обучения | 4-ый год обучения | 5-ый год обучения |
| Область теории и методики физической культуры и спорта: |
| Теоретическая подготовка | 19 | 19 | 21 | 21 | 21 |
| Область общей физической и специальной физической подготовки, других видов спорта и подвижных игр: |
| Общая физическая подготовка | 94 | 94 | 149 | 149 | 149 |
| Специальная физическая подготовка | 279 | 279 | 381 | 381 | 381 |
| Область избранного вида спорта: |
| Техническая и тактическая подготовка | 58 | 58 | 123 | 123 | 123 |
| Соревнования (кол-во стартов) | 42 | 42 | 62 | 62 | 62 |
| Техническое обслуживание велосипедов | 43 | 43 | 71 | 71 | 71 |
| Инструкторская и судейская практика | 11 | 11 | 15 | 15 | 15 |
| Промежуточная и итоговая аттестации: | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| -контрольно-переводные нормативы (нормативы ОФП и СФП) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| - зачет по теории и методикеФК и С | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| - результаты участия в соревнованиях | + | + | + | + | + |
| **Общее количество часов:** | **552** | **552** | **828** | **828** | **828** |

Распределение часов для индивидуального учебного плана на 6 недель самостоятельной работы (тренировочный этап) дано в ***Приложении 1***

***Таблица 7***

**Учебный план тренировочных занятий на 46 недель для групп тренировочного этапа - 1, 2-ый год обучения в виде спорта велоспорт-шоссе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметные области(виды подготовки) | Месяцы годичного цикла | Итого |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Область теории и методики физической культуры и спорта: |
| Теоретическаяподготовка | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |  | - | - | 19 |
| Область общей физической и специальной физической подготовки, других видов спорта и подвижных игр: |
| Общая физическаяподготовка | 20 | 16 | 11 | 8 | 15 | - | - | - | - |  | 12 | 8 | 94 |
| Специальная физическая подготовка | 27 | 18 | 24 | 27 | 26 | 28 | 29 | 28 | 28 |  | 14 | 28 | 279 |
| Область избранного вида спорта: |
| Техническая и тактическая подготовка | 1 | 3 | 6 | 8 | - | 8 | 8 | 8 | 8 |  | - | 8 | 58 |
| Соревнования (кол-во стартов) | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 6 | 8 | 8 | 8 |  | - | 4 | 42 |
| Техническое обслуживание велосипедов | - | 5 | 4 | 5 | - | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 3 | 6 | 43 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |  | - | - | 11 |
| Промежуточная и итоговая аттестации: | - | - | - | - | 6 | - | - | - | - |  | - | - | 6 |
| - контрольно-переводные нормативы (нормативы ОФП и СФП) | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - |  | - | - | 4 |
| - зачет по теории и методике ФК и С | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - |  | - | - | 2 |
| - результаты участия в соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  | + | + | + |
| Всего часов | 54 | 48 | 50 | 52 | 57 | 50 | 54 | 52 | 52 |  | 29 | 54 | **552** |

***Таблица 8***

**Учебный план тренировочных занятий на 46 недель для групп тренировочного этапа - 3, 4-ий год обучения в виде спорта велоспорт-шоссе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметные области (виды подготовки) | Месяцы годичного цикла | Итого |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Область теории и методики физической культуры и спорта: |
| Теоретическаяподготовка | 3 | 3 | 3 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 |  | - | 2 | 21 |
| Область общей физической и специальной физической подготовки, других видов спорта и подвижных игр: |
| Общая физическаяподготовка | 42 | 20 | 6 | 6 | 16 | - | - | - | - |  | 25 | 40 | 149 |
| Специальная физическая подготовка | 20 | 32 | 38 | 47 | 44 | 45 | 45 | 40 | 36 |  | 12 | 10 | 381 |
| Область избранного вида спорта: |
| Техническая и тактическая подготовка | 6 | 9 | 14 | 14 | 6 | 12 | 14 | 14 | 14 |  | 6 | 14 | 123 |
| Соревнования (кол-во стартов) | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 11 | 10 | 12 | 16 |  | - | 5 | 62 |
| Техническое обслуживание велосипедов | 7 | 5 | 10 | 6 | 5 | 4 | 8 | 8 | 8 |  | 2 | 8 | 71 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 2 | 2 | - | 1 | 2 | 2 | 2 |  | - | 2 | 15 |
| Промежуточная и итоговая аттестации: | - | - | - | - | 6 | - | - | - | - |  | - | - | 6 |
| - контрольно-переводные нормативы (нормативы ОФП и СФП) | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - |  | - | - | 4 |
| - зачет по теории и методике ФК и С | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - |  | - | - | 2 |
| - результаты участия в соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  | + | + | + |
| Всего часов | 81 | 72 | 75 | 78 | 84 | 75 | 81 | 78 | 78 |  | 45 | 81 | **828** |

***Таблица 9***

**Учебный план тренировочных занятий на 46 недель для групп тренировочного этапа - 5-ый год обучения**

**в виде спорта велоспорт-шоссе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметные области(виды подготовки) | Месяцы годичного цикла | Итого |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Область теории и методики физической культуры и спорта: |
| Теоретическаяподготовка | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | - | - | 21 |
| Область общей физической и специальной физической подготовки, других видов спорта и подвижных игр: |
| Общая физическаяподготовка | 42 | 20 | 6 | 6 | 15 | - | - | - | - |  | 25 | 35 | 149 |
| Специальная физическая подготовка | 20 | 32 | 38 | 47 | 40 | 45 | 45 | 40 | 36 |  | 12 | 20 | 381 |
| Область избранного вида спорта: |
| Техническая и тактическая подготовка | 6 | 9 | 14 | 14 | 6 | 12 | 14 | 14 | 14 |  | 6 | 14 | 123 |
| Соревнования (кол-во стартов) | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 11 | 10 | 12 | 16 |  | - | 5 | 62 |
| Техническое обслуживание велосипедов | 7 | 5 | 10 | 6 | 5 | 4 | 8 | 8 | 8 |  | 2 | 8 | 71 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 2 | 2 | - | 1 | 2 | 2 | 2 |  | - | 2 | 15 |
| Промежуточная и итоговая аттестации: | - | - | - | - | 6 | - | - | - | - |  | - | - | 6 |
| - контрольно-переводные нормативы (нормативы ОФП и СФП) | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - |  | - | - | 4 |
| - зачет по теории и методике ФК и С | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - |  | - | - | 2 |
| - результаты участия в соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  | + | + | + |
| Всего часов | 81 | 72 | 75 | 78 | 81 | 75 | 81 | 78 | 78 |  | 45 | 84 | **828** |

***Таблица 10***

**Учебный план тренировочных занятий на 46 недель**

**в виде спорта велоспорт-шоссе**

|  |  |
| --- | --- |
| Предметные области (виды подготовки) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1-ый год обучения | 2-ой год обучения |
| *Область теории и методики физической культуры и спорта:* |
| Теоретическая подготовка | 22 | 22 |
| *Область общей физической и специальной физической подготовки, других видов спорта и подвижных игр:* |
| Общая физическая подготовка | 154 | 154 |
| Специальная физическая подготовка | 446 | 446 |
| *Область избранного вида спорта:* |
| Техническая и тактическая подготовка | 263 | 263 |
| Соревнования (кол-во стартов) | 102 | 102 |
| Техническое обслуживание велосипедов | 92 | 92 |
| Инструкторская и судейская практика | 17 | 17 |
| Промежуточная и итоговая аттестации: | 8 | 8 |
| *- контрольно-переводные нормативы (нормативы ОФП и СФП)* | *6* | *6* |
| *- зачет по теории и методике ФК и С* | *2* | *2* |
| *- результаты участия в соревнованиях* | *+* | *+* |
| **Общее количество часов:** | **1104** | **1104** |

***Таблица 11***

**Учебный план тренировочных занятий на 46 недель для групп этапа совершенствования спортивного мастерства 1, 2 год обучения**

**в виде спорта велоспорт-шоссе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметные области (виды подготовки) | Месяцы годичного цикла | Итого |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| *Область теории и методики физической культуры и спорта:* |
| Теоретическаяподготовка | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  | - | 2 | 22 |
| *Область общей физической и специальной физической подготовки, других видов спорта и подвижных игр:* |
| Общая физическаяподготовка | 42 | 20 | 9 | - | 17 | - | - | - | - |  | 38 | 28 | 154 |
| Специальнаяфизическая подготовка | 20 | 39 | 53 | 57 | 45 | 47 | 50 | 50 | 50 |  | 11 | 24 | 446 |
| *Область избранного вида спорта:* |
| Техническая итактическаяподготовка | 27 | 23 | 25 | 26 | 8 | 23 | 25 | 24 | 25 |  | 12 | 27 | 263 |
| Соревнования (кол-во стартов) | 4 | 3 | 2 | 6 | 2 | 18 | 20 | 18 | 16 |  | - | 13 | 102 |
| Техническоеобслуживаниевелосипедов | 11 | 7 | 7 | 10 | 10 | 7 | 9 | 8 | 9 |  | 3 | 11 | 92 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 2 | - | 3 | 2 | 2 | 2 |  | - | 3 | 17 |
| Промежуточная и итоговая аттестации: | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - |  | - | - | 8 |
| *-контр.-перевод. нормативы (нормативы ОФП и СФП)* | *-* | *-* | *-* | *-* | *6* | *-* | *-* | *-* | *-* |  | *-* | *-* | *6* |
| *- зачет по теории и методике ФКиС* | *-* | *-* | *-* | *-* | *2* | *-* | *-* | *-* | *-* |  | *-* | *-* | *2* |
| *- рез-ты участия в соревнованиях* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |  | *+* | *+* | *+* |
| Всего часов | 108 | 96 | 100 | 104 | 108 | 100 | 108 | 104 | 104 |  | 64 | 108 | **1104** |

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки. Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. Тренер-преподаватель осуществляет контроль самостоятельной работы обучающихся.

## 2.2. Объем тренировочной и соревновательной деятельности

Образовательный процесс в школе носит круглогодичный характер*.* Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 46 недель тренировочной работы, и включает теоретические и практические занятия, промежуточную и итоговую аттестацию, участие в соревнованиях и тренировочных сборах, инструкторскую и судейскую практику. 6 недель каникул планируются в зависимости от отпуска тренера-преподавателя.Учебный год начинается 1-го сентября.

Подготовка обучающихся 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 занятий.

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.

**Режим тренировочной работы.**

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

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся:

На этапе начальной подготовки – до 2 часов

На тренировочном этапе - до 3 часов.

На этапе спортивного совершенствования – до 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групппо дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

 - разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

 - не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

**Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся**

1). Медицинские требования.

Обучающиеся обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;

- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;

- соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Обучающиеся могут быть зачислены в спортивную школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Обучающиеся должны быть физически здоровы и не иметь медицинских противопоказаний.

Медицинские показания и рекомендации обучающимся по виду спорта велоспорт-шоссе:

*-* оценка спортивной формы, готовность к физическим нагрузкам;

- выявление наличия сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;

- подбор оптимального уровня нагрузок и режима тренировок;

- определение факторов риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов.

- поддержание здоровья велосипедиста, оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у велосипедистов предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год (октябрь-ноябрь, май);

- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- контроль за использованием обучающимися фармакологических средств;

Существуют определенные требования к минимальному возрасту для зачисления в группы и продолжительности этапов (в годах) в виде спорта велоспорт-шоссе.

Минимальный возраст для зачисления в группы и рекомендуемая продолжительность обучения на различных этапах подготовки представлен в **таблицах 2, 3, 6, 10** данной Программы.

К основным психофизическим качествам велосипедиста относят:

- 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 соревновательной деятельности;

В современном спорте деятельность сопряжена с многолетними и крайне интенсивными воздействиями стрессового характера, предельным напряжением психофизическихсил. Все это не может не сказаться на состоянии здоровья. Соревновательный процесс является одним из самых сильных стрессовых воздействий.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт-шоссе.**

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы подготовки занимающихся. 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 психо -эмоциональное восстановление после соревнований.

В таблице 12 представлены планируемые показатели соревновательной деятельности с учетом этапа подготовки обучающихся.

***Таблица 12***

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта велоспорт-шоссе**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этап и периоды спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный этап | Совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | Базовой подготовки | Спортивной специализации |  |
| Контрольные | 5-10 | 10-15 | 20-25 | 20 - 25 |
| Отборочные | - | 10-15 | 20-25 | 25 - 30 |
| Основные | - | 1-3 | 15-20 | 20 - 30 |

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнований:

- 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;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются школой на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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 по индивидуальным учебным планам.

Для обеспечения круглогодичности 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 13***

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов на этапе спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1 | Тренировочные сборы к предсезонной подготовке | 21 | Определяется Учреждением |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 14 | Обучающиеся Учреждения на данном этапе подготовки |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | Участники соревнований |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 3 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с вызовами для комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Обучающиеся Учреждения на данном этапе подготовки |

## 2.3. Соотношение объемов тренировочных нагрузок по разделам обучения

Планирование тренировочной работы является основой всей системы управления процессом подготовки. 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.

***Таблица 14***

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки**

**в виде спорта велоспорт-шоссе (%) Этап начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Предметные области (виды подготовки) | Этап начальной подготовки |
| До года | Свыше года |
| *Область теории и методики физической культуры и спорта:* |
| Теоретическая подготовка (%) | 4,0 | 3,6 |
| *Область общей физической и специальной физической подготовки, других видов спорта и подвижных игр:* |
| Общая физическая подготовка (%) | 43,5 | 37,5 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 27,2 | 31,5 |
| *Область избранного вида спорта:* |
| Техническая и тактическая подготовка (%) | 12,0 | 11,7 |
| Соревнования (%) | 5,4 | 5,7 |
| Техническое обслуживание велосипедов (%) | 6,5 | 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 |

***Таблица 15***

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подгот**овки

**в виде спорта велоспорт-шоссе (%) Тренировочный этап**

|  |  |
| --- | --- |
| Предметные области (виды подготовки) | Тренировочный этап |
| Базовой подготовки | Спорт. специализации |
| 1-ый год | 2-ой год | 3-ий год | 4-ый год | 5-ый год |
| Область теории и методики физической культуры и спорта: |
| Теоретическая подготовка (%) | 3,4 | 3,4 | 2,5 | 2,5 | 2,5 |
| Область общей физической и специальной физической подготовки, других видов спорта и подвижных игр: |
| Общая физическая подготовка (%) | 17,0 | 17,0 | 18,0 | 18,0 | 18,0 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 50,6 | 50,6 | 46,0 | 46,0 | 46,0 |
| Область избранного вида спорта: |
| Техническая и тактическая подготовка (%) | 10,5 | 10,5 | 14,9 | 14,9 | 14,9 |
| Соревнования (%) | 7,6 | 7,6 | 7,5 | 7,5 | 7,5 |
| Техническое обслуживание велосипедов (%) | 7,8 | 7,8 | 8,6 | 8,6 | 8,6 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | 2,0 | 2,0 | 1,8 | 1,8 | 1,8 |
| Промежуточная и итоговая аттестации (%):-*контрольно-переводные нормативы (нормативы ОФП и СФП)**- зачет по теории и методике ФК и С**- результаты участия в соревнованиях* | 1,1 | 1,1 | 0,7 | 0,7 | 0,7 |

***Таблица 16***

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подгот**овки

**в виде спорта велоспорт-шоссе (%)**

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Предметные области (виды подготовки) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1-ый год обучения | 2-ой год обучения |
| *Область теории и методики физической культуры и спорта:* |
| Теоретическая подготовка (%) | 2,0 | 2,0 |
| *Область общей физической и специальной физической подготовки, других видов спорта и подвижных игр:* |
| Общая физическая подготовка (%) | 13,9 | 13,9 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 40,4 | 40,4 |
| *Область избранного вида спорта:* |
| Техническая и тактическая подготовка (%) | 23,8 | 23,8 |
| Соревнования (%) | 9,3 | 9,3 |
| Техническое обслуживание велосипедов (%) | 8,3 | 8,3 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | 1,6 | 1,6 |
| Промежуточная и итоговая аттестации (%):*-контрольно-переводные нормативы (нормативы ОФП и СФП)**- зачет по теории и методике ФК и С**- результаты участия в соревнованиях* | 0,7 | 0,7 |

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

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. Однако, по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до разрядника величина взаимного положительного эффекта постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

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

1). Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентированно развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного обмена в организме человека: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, велосипедный спорт (шоссейные гонки, кросс, группа классических дистанций на треке), лыжные гонки, плавание, конькобежный спорт, спортивное ориентирование.

Высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, то есть лишнюю массу тела.

2). Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.

В различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств, разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач.

Вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей, - тяжелая атлетика. Для этого применяются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями.

Система упражнений с разнообразными отягощениями - атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у людей разного типа телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания, толкание ядра и прыжки. В этих видах спорта, подготовка включает большой объем упражнений со штангой и другими отягощениями для развития силы.

3). Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно быстроту.

Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

4). Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

5). Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм.

Для этой группы характерно многостороннее воздействие. Развивается и совершенствуется целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний. Здесь можно выделить характерные подгруппы: виды спорта, связанные с непосредственной контактной борьбой с соперником, то есть виды единоборств, спортивные игры, многоборья.

 6). Краткая характеристика спортивных игр.

Использование в тренировочных занятиях игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного    аппарата, лучше переносятся   быстрые    изменения    положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

7). Краткая характеристика многоборий.

Это группа видов спорта, отличающаяся более широким спектром воспитываемых психологических и физических качеств, двигательных умений и навыков по сравнению с другими видами спорта.  К группе многоборий, для которых характерно разностороннее воздействие на организм человека, можно отнести легкоатлетические многоборья, современное пятиборье, триатлон*.*

# РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

## 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

В подготовке спортсменов выделяют относительно самостоятельные предметные области (виды подготовки), имеющие существенные признаки, отличающиеся друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. 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 подготовки спортсмена 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 в предметных областях:

* в области теории и методики физической культуры и спорта;
* в области общей физической и специальной физической подготовки;
* в области избранного вида спорта;
* в области других видов спорта и подвижных игр.

**3.1.1. Область теории и методики физической культуры и спорта**

В условиях современного велосипедного спорта теоретическая подготовка приобрела значение одной из важных составных частей подготовки гонщика. 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, восприятии 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.

В таблицах 17-19 представлены примерные тематические планы теоретической подготовки на разных этапах подготовки.

***Таблица 17***

**Тематический план теоретической подготовки**

**в виде спорта велоспорт-шоссе**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование разделов и тем теоретической подготовки | Этап начальной подготовки |
| До года | Свыше года |
| 1. Физическая культура и спорт в РФ | 1 | 1 |
| 2. Велосипедный спорт как компонент физической культуры | 1 | 1 |
| 3. Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта |  | 1 |
| 4. Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека | 1 | 1 |
| 5. Гигиенические основы велосипедного спорта | 2 | 2 |
| 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом | 1 | 1 |
| 7. Основы безопасности занятий велосипедным спортом | 4 | 4 |
| 8. Техническое обслуживание велосипедов | 2 | 2 |
| 9. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту |  | 1 |
| 10. Нагрузка и тренировочный эффект | 1 | 1 |
| 11. Физическая подготовка велосипедиста |  | 1 |
| 12. Техническая подготовка велосипедиста | 1 | 2 |
| **ВСЕГО часов:** | **14** | **18** |

***Таблица 18***

**Тематический план теоретической подготовки в виде спорта велоспорт-шоссе**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование разделов и тем теоретической подготовки | Тренировочный этап |
| Базов. подготовки | Спорт. специализации |
| 1-й год  | 2-й год  | 3-й год  | 4-й год  | 5-й год  |
| 1. Велосипедный спорт как компонент физической культуры | 0,5 | 0,5 |  |  |  |
| 2. Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта | 1 | 1 |  |  |  |
| 3. Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека | 1 | 1 |  |  |  |
| 4. Гигиенические основы велосипедного спорта | 1 | 1 |  |  |  |
| 5. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. Основы безопасности занятий велосипедным спортом | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 7. Техническое обслуживание велосипедов | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 9. Общая характеристика системы спортивной подготовки в велосипедном спорте | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 10. Средства и методы подготовки велосипедиста | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 11. Нагрузка и тренировочный эффект | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 12. Физическая подготовка велосипедиста | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 13. Техническая подготовка велосипедиста | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 14. Тактическая подготовка велосипедиста | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 15. Психическая подготовка велосипедиста |  |  | 1 | 3 | 3 |
| 16. Соревновательная подготовка велосипедиста | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 17. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 |
| 18. Основы построения системы подготовки велосипедиста |  |  | 2 | 2 | 2 |
| 19. Основы методики оздоровительно - кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде |  |  | 1 | 2 | 2 |
| **ВСЕГО часов:** | **19** | **19** | **27** | **32** | **32** |

.

***Таблица 19***

**Тематический план теоретической подготовки в виде спорта велоспорт-шоссе на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование разделов и тем теоретической подготовки | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1-ый год обучения | 2-ой год обучения |
| 1. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом | 2 | 2 |
| 2. Основы безопасности занятий велосипедным спортом | 1 | 1 |
| 3. Техническое обслуживание велосипедов | 4 | 4 |
| 4. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту | 2 | 2 |
| 5. Общая характеристика системы спортивной подготовки в велосипедном спорте | 3 | 3 |
| 6. Средства и методы подготовки велосипедиста | 2 | 2 |
| 7. Нагрузка и тренировочный эффект | 1 | 1 |
| 8. Физическая подготовка велосипедиста | 2 | 2 |
| 9. Техническая подготовка велосипедиста | 2 | 2 |
| 10. Тактическая подготовка велосипедиста | 4 | 4 |
| 11. Психическая подготовка велосипедиста | 2 | 2 |
| 12. Соревновательная подготовка велосипедиста | 3 | 3 |
| 13. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста | 2 | 2 |
| 14. Основы построения системы подготовки велосипедиста | 4 | 4 |
| 15. Основы методики оздоровительно - кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде | 2 | 2 |
| 16.Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта   | 2 | 2 |
| 17. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке |  |  |
| **ВСЕГО часов:** | **36** | **36** |

Программный материал по теоретической подготовке

**Тема 1.** *Физическая культура и спорт в Российской Федерации*

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.*

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.*

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*

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*

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. Режим дня, закаливание. Здоровый образ жизни.

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.*

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* 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*

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.

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.*

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).

**Тема 9.** *Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту.*

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.*

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 двигательно-координационных способностей. Контроль физической подготовленности.

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

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

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

**Тема 12.** *Средства и методы подготовки велосипедиста.*

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

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

Классификация методов подготовки (строго регламентированного упражнения, упражнения в игровой и соревновательной форме).

Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям.

**Тема 13.** *Нагрузка и тренировочный эффект.*

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

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

**Тема 14.** *Тактическая подготовка велосипедиста.*

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

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

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

**Тема 15.** *Соревновательная подготовка велосипедиста.*

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

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

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

**Тема 16.** *Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста*.

Подходы к использованию факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Питание и фармакологические средства. Режим питания в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Проблема допинга и организация антидопингового контроля в велосипедном спорте.

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

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

**Тема 17.** *Психологическая подготовка велосипедиста.*

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

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

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

**Тема 18.** *Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде.*

Основы методики обучения езде на велосипеде с учетом возрастных особенностей контингента. Тестирование физической подготовленности. Нормирование нагрузки в занятиях оздоровительно-кондиционной направленности с учетом возраста и уровня физической подготовленности велосипедистов.

Общие методические условия полноценной организации здорового отдыха и содержательного досуга на основе использования упражнений на велосипеде. Методические особенности организации занятий с использованием упражнений на велосипеде на основе игрового метода.

Методические требования к использованию упражнений на велосипеде. Организация отдыха и досуга с использованием упражнений на велосипеде в период каникул в спортивно-оздоровительных лагерях. Семейные формы организации досуга.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа с инвалидами по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию с использованием упражнений на велосипеде.

**Тема 19.** *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*

Правила вида спорта велоспорт –шоссе. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по велоспорту-шоссе.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по велоспорту-шоссе.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Меры предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных мероприятий и об ответственности за такое влияние.

**Тема 20.** *Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке*

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки велосипедиста-шоссейника. Обеспечение спортсмена спортивной экипировкой.

**3.1.2. Область общей физической и специальной физической подготовки**

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 высококвалифицированных велосипедистов.

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»**.

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**»

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 «о*бщая 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 поднимание рук и ног, поднимание 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 1500м.

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).

**Программный материал**

*Этап начальной подготовки* - основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

*Тренировочный этап период базовой подготовки*:

 - 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 (простой, сложной, рефлекторной), быстроты движений.

*Тренировочный этап период спортивной специализации:*

 - Методические требования к составу средств и методов, используемых для воспитания скоростных качеств в различных видах велосипедного спорта. Метод вариативного упражнения. Метод упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости.

Основы методики воспитания гибкости. Выбор состава средств и методов воспитания гибкости с учетом индивидуальных особенностей обучающегося и специфики видов велосипедного спорта. Метод активных динамических упражнений, метод «стретчинга», нетрадиционные методы.

*Этап совершенствования спортивного мастерства:*

Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей. Уровни проявления двигательно-координационных способностей велосипедиста: внутримышечный, межмышечный, сенсорно-мышечный. Воспитание способности перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи. Воспитание точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений. Воспитание способности сохранять равновесие (балансировать в статических и динамических позах).

**3.1.3. 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, видеомагнитофонных записей;

- использование предметных и других ориентиров;

- звуко- и светолидирование;

- 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 фор­мирующими 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.

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 техники 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.

2). 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 приспосабливать 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:**

*Этап начальной подготовки:*

Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык).

*Тренировочный этап. Базовый период:*

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).

*Тренировочный этап, период спортивной специализации:*

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.

*Этап совершенствования спортивного мастерства:*

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 удается 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:

*Этап начальной подготовки:*

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

*Весь тренировочный этап:*

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.

*Этап совершенствования спортивного мастерства*:

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.

**3). 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. 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.

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.

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 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.

**4). 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.

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.

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 сформирование у него уверенности в том, что это состояние - необходимое условие прогресса в велосипедном спорте.

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 поведения 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 внетренеровочными 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.

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.

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.

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:

*Тренировочный этап, период базовой подготовки:*

Основные понятия и требования к уровню психологической подготовленности велосипедиста.

*Тренировочный этап, период спортивной специализации:*

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

*Этап совершенствования спортивного мастерства:*

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). Восстановительные средства**

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.

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 годичного 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.

**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 (проводятся на протяжении всего периода обучения).

Темы бесед:

1) последствия применения допинга для здоровья;

2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;

3) антидопинговые правила;

4) принципы честной игры.

**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.

Занятия, связанные с инструкторской и судейской практикой, следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практическая и теоретическая подготовка велосипедиста с учетом возраста и квалификации. Обучающиеся в процессе занятий должны овладеть принятой в велосипедном спорте терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки велосипедистов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, велосипедов, специального инвентаря. Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими велосипедистами, выявлять ошибки и умение их исправлять.

*Обучающиеся должны научиться вместе* с тренером-преподавателем: проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение велосипедистов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

*Необходимо сформировать представление* о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятия), регистрации спортивных результатов в различных видах гонок, тестирований.

*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.

В процессе освоения программы *инструкторской и судейской практики* велосипедисты должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися.

Велосипедисты должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия; проводить тренировочные занятия. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на велосипеде. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.

Велосипедисты должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

*Формой итогового контроля* должно быть выполнение зачетных требований по разделу «Инструкторская и судейская практика». Обучающимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», вручается удостоверение установленного образца «Судья по спорту» и «Инструктор велосипедного спорта».

**3.1.4. Область других видов спорта и подвижных игр**

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. Данная предметная область неотъемлемо связана с областью общей физической подготовки.

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды подготовки обучающихся по велосипедному спорту (гонки на шоссе).

*- На этапе начальной подготовки*: освоение приемов владения спортивным велосипедом, основ правильной техники и правил безопасной езды; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития велоспорта в стране и за рубежом, о спортивной гигиене велосипедиста, основ биомеханики технических действий велосипедиста-гонщика. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания. Прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю.

- *На тренировочном этапе*: выше указанные виды подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов езды в группе и в команде, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

- *На этапах совершенствования спортивного мастерства:* особенности возрастного развития способствуют увеличению объема использования сопряженного и соревновательного методов тренировки, направленной силовой и скоростно-силовой подготовки с использованием отягощений и тренажеров разного профиля. Специфика велоспорта (гонки на шоссе) и спортивной подготовки циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обусловливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

## 3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма 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 лидирующие место по травмоопастности, 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.

Итак, рассмотрим основные средства защиты, а также технику 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, когдапри 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 условий, 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, обусловливающих 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 (трусы, 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.

## 3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки

**Этап начальной подготовки**

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного велосипедиста. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств гонщика-велосипедиста.

Этап начальной подготовки совпадает с пубертатным периодом, обусловленным бурным развитием организма. В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка.

Соревновательная деятельность на этапе начальной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельность юных велосипедистов является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники велосипедиста.

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 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.

***Таблица 20***

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в велоспорт-шоссе на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки |
| До года | Свыше года |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 |
| Общее количество часов в год | 276 | 368 |
| Общее количество тренировок в год | 138 | 184 |

**Тренировочный этап**

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

Одной из основных методических особенностей тренировочного этапа является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке велосипедиста. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создает предпосылки для углубленного воспитания специальной выносливости - способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жестких» временных режимах.

К началу тренировочного этапа основы техники велосипедного спорта должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности велосипедиста. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки велосипедист активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами. Количество соревнований составляет 40-60% от этапа высших достижений программы спортивной подготовки.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что велосипедист, завершая подготовку на тренировочном этапе, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта» ЕВСК.

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

***Таблица 21***

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

**в велоспорт-шоссе на тренировочном этапе**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Тренировочный этап  |
| Начальная специализация | Углубленная специализация |
| Количество часов в неделю | 12  | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 552 | 828 |
| Общее количество тренировок в год | 276 | 276 |

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде велосипедного спорта. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению и постепенно достигает уровня 77,5% и более от общего объема. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности в избранном виде велосипедного спорта.

Количественные параметры объема специализированных нагрузок не должны превышать 60-70% относительно последующего этапа высших достижений. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма спортсмена, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности.

В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам велосипедистов данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения в спортивной школе.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Целесообразно в годичном цикле планировать не менее 3-4 многодневных гонок протяженностью 6-9 этапов для мужчин и 3-4 многодневных гонок протяженностью 4-6 этапов для женщин.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства гонщик должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК в гонках на шоссе.

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

***Таблица 22***

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

**в велоспорт-шоссе на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Количество часов в неделю | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 6 |
| Общее количество часов в год | 1104 |
| Общее количество тренировок в год | 276 |

# РАЗДЕЛ 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовки обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц занимающихся велоспортом-шоссе на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;

- уровень и динамика спортивных результатов;

- участие в соревнованиях;

-нормативные требования спортивной квалификации;

- теоретические знания в области избранного вида спота, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

## 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

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

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится зачет по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы 24, 25), дающие оценку развития основных физических качеств (скоростные, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированное упражнение – индивидуальная гонка на время на различные дистанции в зависимости от периода подготовки (таблица 23).

***Таблица 23***

**Контрольные упражнения по специальной физической подготовке в велоспорте-шоссе (индивидуальная гонка на время)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период обучения | Длина дистанции, км | Результат, мин: сек |
| Юн. | Дев. | Юн. | Дев. |
| Начальной подготовки | 1 год | 5 | 5 | б/уч. | б/уч. |
| 2 год | 5 | 5 | 9:00 | 10:00 |
| 3 год | 10 | 10 | 19:00 | 21:00 |
| Тренировочный | 1 год | 10 | 10 | 17:30 | 20:00 |
| 2 год | 10 | 10 | 16:00 | 19:00 |
| 3 год | 10 | 10 | 15:30 | 18:00 |
| 4 год | 10 | 10 | 15:00 | 17:00 |
| 5 год | 20 | 20 | 28:00 | 32:30 |
| Совершенствования спортивного мастерства | 1 год | 20 | 20 | 27:30 | 32:00 |
| 2 год | 20 | 20 | 27:00 | 31:30 |
| 3 год | 20 | 20 | 26:30 | 31:00 |

***Таблица 24***

**Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке в велоспорте-шоссе (юноши)**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| НП | Т | ССМ |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 |
| **Скоростные качества**  |
| Бег на 30 м, с | 5,6 | 5,5 | 5,5 | 5,4 | 5,4 | 5,3 | 5,3 | - | - | - | - |
| Бег на 60 м, с | - | - | 10,5 | 10,1 | 9,8 | 9,5 | 9,2 | 8,9 | 8,6 | 8,3 | 8,0 |
| Бег на 100 м, с | - | - | - | - | - | - | - | 16,5 | 16,0 | 15,5 | 15,0 |
| **Скоростно-силовые качества** |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 | 195 | 200 | 200 |
| Подтягивание на перекладине за 20 с, раз | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с, раз | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз | - | - | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 |
| **Силовая выносливость** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| В висе удержание ног в положении прямого угла | - | - | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| **Силовые качества** |
| Подтягивание на перекладине, раз | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 |
| Приседание за 15 с., раз | 10 | 11 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Бросок набивного мяча сидя из-за головы, м | 2,5 | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками, раз | - | - | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Приседание со штангой весом не менее 60% от собственного веса, раз | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Выносливость** |
| Бег 800 м, мин:с | 5:15 | 5:00 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Бег 1500м, мин:с | - | - | 6:45 | 6:30 | 6:15 | 6:15 | 6:00 | 6:00 | 5:45 | 5:45 | 5:30 |
| **Координация** |
| Челночный бег 3 х 10м, с | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 | - | - | - |

***Таблица 25***

**Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке в велоспорте-шоссе (девушки)**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| НП | Т | ССМ |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 |
| **Скоростные качества**  |
| Бег на 30 м, с | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,9 | 5,8 | 5,8 | 5,7 | - | - | - | - |
| Бег на 60 м, с | - | - | 11,1 | 10,9 | 10,7 | 10,5 | 10,0 | 9,5 | 9,1 | 8,8 | 8,5 |
| Бег на 100 м, с |  |  |  |  |  |  |  | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 16,0 |
| **Скоростно-силовые качества** |
| Прыжок в длину с места, см | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 170 | 175 | 175 | 180 | 180 |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с, раз | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз | - | - | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 |
| **Силовая выносливость** |
|

|  |
| --- |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз  |

 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| В висе удержание ног в положении прямого угла, с | - | - | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **Силовые качества** |
| Приседание за 15 с, раз | 8 | 9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Подъем туловища, лежа на спине, раз | 6 | 7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Подтягивание на перекладине, раз | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками, раз | - | - | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Приседание со штангой весом не менее 40% от собственного веса, раз | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Выносливость** |
| Бег 800 м, мин:с | 5:30 | 5:15 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Бег 1500м, мин:с | - | - | 7:15 | 7:00 | 6:45 | 6:45 | 6:30 | 6:30 | 6:30 | 6:15 | 6:15 |
| **Координация** |
| Челночный бег 3 х 10м, с | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,2 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | - | - | - |

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются упражнения, оценивающие техническую и тактическую подготовленность (таблица 26) и требования к спортивным результатам (таблица 27).

***Таблица 26***

**Комплекс контрольных упражнений по избранному виду спорта**

**в велоспорте-шоссе\***

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование этапа | Норматив |
| Начальной подготовки | - техника посадки (сидя, стоя)- техника педалирования (сидя, стоя)- техника торможения и остановки- техника выполнения старта и стартового разгона (с помощью.ассистента и без помощи)- техника равномерного движения по дистанции- техника прохождения поворотов (разворотов)- техника преодоления подъема и спуска- техника преодоления препятствий |
| Тренировочный этап | - техника посадки (сидя: высокая, средняя, низкая; стоя над седлом)\*\*- техника педалирования (сидя в седле с разными способами приложения усилий; стоя над седлом с переносом центра тяжести)\*\*- техника торможения с прерывистым и непрерывным приложением усилий при остановке- техника равномерного и прямолинейного движения по дистанции- техника расчета и переключения передаточных соотношений- техника выполнения старта и стартового разгона- техника прохождения простых и сложных поворотов- техника преодоления подъемов и спусков разной сложности- техника преодоления препятствий разными способами |
| Совершенство-вания спортивного мастерства | - техника выполнения старта и стартового разгона- техника преодоления подъемов и спусков разной сложности- техника преодоления препятствий разными способами- техника контактного противоборства- техника ускоряющего взаимодействия и буксировки- способность рационального выбора технического приема в условиях соревнований и конкурентной борьбы - универсальность владения различной техникой при езде и требуемой маневренностью. |

\*Для оценки технической и тактической подготовки применяют экспертную четырехуровневую оценку:

«отлично» - правильно, без ошибок, уверенно и без лишнего напряжения;

«хорошо» - некоторые погрешности, не оказывающие негативного влияния на выполнение техники;

«удовлетворительно» - некоторые искажения, влияющие на качество техники; «неудовлетворительно» - при наличии грубых ошибок, искажающих основу техники.

\*\* Оценка за данные упражнения должна быть не ниже «хорошо». Для успешной сдачи средняя оценка должна быть не менее «удовлетворительно».

***Таблица 27***

**Требования к спортивным результатам в велоспорте-шоссе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период обучения | Спортивный разряд |
|
| Начальной подготовки | 1 год | - |
| 2 год | - |
| 3 год | - |
| Тренировочный | 1 год | I юн. |
| 2 год | I юн. |
| 3 год | III |
| 4 год | II |
| 5 год | I |
| Совершенствования спортивного мастерства | 1 год | КМС |
| 2 год | КМС |
| 3 год | КМС |

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 виса 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 виса. 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.

## 4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Для оценки знаний, 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.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*в области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила велоспорта-шоссе, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по велоспорту-шоссе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);

- 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 велоспортом-шоссе.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий велоспортом-шоссе;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

*в области избранного вида спорта:*

- овладение основами техники и тактики в велоспорте-шоссе;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по велоспорту-шоссе.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

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

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

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.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся велосипедным спортом (гонки на шоссе). Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа).

Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы. Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу периода подготовки.

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

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Школы.

## 4.3. **Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки**

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;

- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке (таблица 28-31);

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

***Таблица 28***

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,5 с) | Бег на 30 м(не более 6,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м(не более 9,6 с) | Челночный бег 3x10 м(не более 10,2 с) |
| Выносливость | Бег 800 м(не более 4 мин 45 с) | Бег 800 м(не более 5 мин 00 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине(не менее 6 раз) | - |
| Приседание за 15 с(не менее 12 раз) | Приседание за 15 с(не менее 10 раз) |
| Бросок набивного мяча сидя из-за головы(не менее 3,5 м) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с(не менее 4 раз) | Подъем туловища,лежа на спине за 20 с(не менее 5 раз) |

***Таблица 29***

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе по программе спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,3 с) | Бег на 30 м (не более 5,8 с) |
| Бег на 60 м (не более 9,5 с) | Бег на 60 м (не более 10,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м(не более 8,5 с) | Челночный бег 3x10 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) | - |
| 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 8 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 |

***Таблица 30***

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,0 с) | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Бег 100 м (не более 15,0 с) | Бег 100 м (не более 16,0 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м(не более 5 мин 45 с) | Бег 1500 м(не более 6 мин 15 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 5 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) |
| Приседание со штангой весом не менее 60% от собственного веса(не менее 7 раз) | Приседание со штангой весом не менее 40% от собственного веса(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 200 см) | Прыжок в длину с места(не менее 180 см) |
| Подтягивание на перекладинеза 20 с (не менее 11 раз) | - |
| Подъемтуловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с(не менее 5 раз) |
| Индивидуальная гонка на время20 км (не более 29 мин. 00 с) | Индивидуальная гонка на время 20 км(не более 35 мин. 00 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

***Таблица 31***

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

**по программе спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Юноши | Девушки |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 12 мин) | Бег 3000 м (не более 14 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) |
| Приседание со штангой весом не менее 60% от собственного веса(не менее 8 раз) | Приседание со штангой весом не менее 40% от собственного веса (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 220 см) | Прыжок в длину с места(не менее 200 см) |
| Индивидуальная гонка на время 25 км(не более 35 мин. 00 с) | Индивидуальная гонка на время 25 км(не более 39 мин. 00 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса |

# РАЗДЕЛ 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

## 5.1. Список литературных источников

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. Полищук 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.

## 5.2. Перечень аудиовизуальных средств

* Наглядные пособия: рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, графики.
* Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеосъемка, тематические слайды и транспаранты.
* Компьютерные учебные пособия: электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, контролирующие программы, тесты и учебные игры.
* Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

## 5.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс[**http://www.consultant.ru/**](http://www.consultant.ru/)**:**

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
* Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 681 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе».
1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Федерация велосипедного спорта России <http://fvsr.ru/>
3. Новости велоспорта <http://www.velosportnews.ru/>
4. Велоспорт-шоссе <http://книга-спорт.рф/>
5. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>

## Приложения

***Приложение 1***

**Объем тренировочных нагрузок для самостоятельной работы на 6 недель в виде спорта велоспорт-шоссе на тренировочном этапе**

|  |  |
| --- | --- |
| Предметные области (виды подготовки) | Тренировочный этап  |
| Базовой подготовки | Спорт. специализации |
| 1-ый год обучения | 2-ой год обучения | 3-ий год обучения | 4-ый год обучения | 5-ый год обучения |
| Область теории и методики физической культуры и спорта: |
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 |
| Область общей физической и специальной физической подготовки, других видов спорта и подвижных игр: |
| Общая физическая подготовка | 20 | 21 | 28 | 30 | 30 |
| Специальная физическая подготовка | 38 | 38 | 40 | 56 | 56 |
| Область избранного вида спорта: |
| Техническая и тактическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Техническое обслуживание велосипедов | 7 | 8 | 10 | 12 | 12 |
| **Общее количество часов:** | **68** | **72** | **86** | **108** | **108** |

***Приложение 2***

**Объем тренировочных нагрузок для самостоятельной работы на 6 недель в виде спорта велоспорт-шоссе на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Предметные области (виды подготовки) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1-ый год обучения | 2-ой год обучения |
| *Область теории и методики физической культуры и спорта:* |
| Теоретическая подготовка | 8 | 10 |
| *Область общей физической и специальной физической подготовки, других видов спорта и подвижных игр:* |
| Общая физическая подготовка | 14 | 14 |
| Специальная физическая подготовка | 89 | 94 |
| *Область избранного вида спорта:* |
| Техническая и тактическая подготовка | 10 | 10 |
| Техническое обслуживание велосипедов | 15 | 16 |
| **Общее количество часов:** | **136** | **144** |