

Управление образованием г.о.г. Выкса

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята
на Педагогическом совете
МБУ ДО ДЮЦ "Лидер"
от 08.09.2016 № 1
Утверждена
Директором МБУ ДО ДЮЦ "Лидер"

_____ Е.В. Шибаева

Велоспорт

Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа

предназначена для детей в возрасте
от 7 лет срок реализации программы 10 лет

Разработчики:

Жданкин К.В.

Зотова О.Ю.

г. Выкса
2016 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

1.1 Характеристика вида спорта велоспорт-шоссе ,его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки

1.1.1. Описание дисциплин входящих в вид спорта велоспорт-шоссе

1.2. Модель построения спортивной подготовки велосипедиста

2. Нормативная часть

2.1. Условия комплектования групп подготовки по годам обучения в спортивной школе

2.2. Примерный учебный план распределения часов по годам обучения в спортивной школе

2.3. Показатели соревновательной деятельности по годам обучения

2.4. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения

2.5. Соотношение средств ОФП и СФП по годам обучения

2.6. Состав средств ОФП и динамика их применения по годам обучения

3. Методическая часть

3.1. Организационно-методические рекомендации к построению спортивной подготовки

3.1.1. Организационно-методические рекомендации к построению этапа начальной подготовки (группы НП-1,2,3 года обучения)

3.1.2. Организационно-методические рекомендации к построению тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (группы ТГ-1-5 года обучения)

3.1.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапа совершенствования спортивного мастерства (группы СС-1,2 года обучения)

3.2. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса

3.2.1. Перечень оборудования, спортивного инвентаря и формы

3.2.2. Требования ГОСТ «Велосипеды»

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Врачебный и педагогический контроль

4.1.1. Врачебный контроль

4.1.2. Педагогический контроль

4.2. Воспитательная работа

4.2.1. Особенности воспитательной работы с юными спортсменами

4.2.2. Основные методы, средства воспитательной работы

4.3. Меры безопасности и предупреждения травматизма

4.4. Восстановительные мероприятия

4.5. Антидопинговая программа

5. Программный материал

5.1. Практическая подготовка

5.1.1. Физическая подготовка

5.1.2. Техническая подготовка

5.1.3. Тактическая подготовка

5.1.4. Психологическая подготовка

5.2. Теоретическая подготовка

5.2.1. Методика теоретической подготовки

5.2.2. Программный материал

6. Перечень информационного обеспечения программы спортивной подготовки

ПРИЛОЖЕНИЯ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки МБУ ДО ДЮЦ «Лидер» по виду спорта велоспорту-шоссе (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 681, разработанного на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, определяющих условия и требования к спортивной подготовке в организациях, ее осуществляющих, Уставом учреждения.

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения. При разработке Программы использованы нормативные требования и научно-методические рекомендации по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов. Программа содержит современные научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации спортивной подготовки велосипедистов-шоссейников.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период и рассчитана на три этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки; тренировочный этап, этап спортивного совершенствования.

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм, подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основной целью МБУ ДО ДЮЦ «Лидер», является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, освоение основ техники, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по велоспорту-шоссе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - укрепление здоровья спортсменов, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, формирование спортивной мотивации, а также приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа).

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

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, содействие разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- создание условий в процессе занятий велосипедным спортом для формирования у обучающихся навыков здорового образа жизни, устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- обеспечение эффективной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов резерва сборной команды России по велосипедному спорту (шоссе);
- подготовка инструкторов и судей по велосипедному спорту. Структура программы содержит четыре основные части.

1. 1. Характеристика вида спорта велоспорт-шоссе, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки

Характеристика вида спорта велоспорт-шоссе, его отличительные особенности.

Велоспорт-шоссе один из наиболее популярных видов велосипедного спорта. Ярким примером этому может служить знаменитый Тур де Франс – ежегодная велосипедная гонка, собирающая миллионы поклонников из разных стран мира.

Датой рождения велоспорта-шоссе считается 1868 год, основным спортивным событием которого стали первые шоссейные велогонки, которые прошли на территории Англии и Франции. Новая идея пришлась по душе активным, любящим спорт французам, и они приложили максимум усилий, чтобы велоспорт-шоссе продолжал активно развиваться. Вслед за Францией эстафету подхватили многие другие страны Европы. Не могли долго оставаться в стороне и американские любители спорта, поэтому в 1878 году велоспорт-шоссе появился и в США. К концу XIX столетия он стал одним из самых популярных и зрелищных видов велосипедного спорта. А с 1896 года велоспорт-шоссе вошел в программу Олимпийских игр. С момента своего появления шоссейный велоспорт считался элитным видом спорта. И это неудивительно, ведь стоимость шоссейного велосипеда достаточно высокая, и не каждый мог себе позволить приобрести его. Сегодня ситуация изменилась. Многочисленные производители выпускают велосипеды разной стоимости, что делает их доступными для людей с любым материальным достатком.

И хотя первые соревнования по велоспорту-шоссе состоялись еще в XIX веке, первый велосипед подобной конструкции появился гораздо позже – в 1938 году. В то время к участию в соревнованиях допускались велосипеды любой массы, сегодня же существует строгий критерий – масса гоночного велосипеда не должна быть меньше, чем 6 кг 800 гр.

Велоспорт-шоссе входит во Всероссийский реестр видов спорта (номер-код вида спорта 0080001611Я) - является развиваемым на общероссийском уровне и включает в себя 27 видов дисциплин. Два вида дисциплин – индивидуальная гонка на время и групповая гонка включены в программу Олимпийских игр.

1.1.1 Описание дисциплин входящих в вид спорта велоспорт-шоссе

1. Индивидуальная гонка на время.

Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 5 километров до 50 километров. Порядок старта участников определяется согласно текущего рейтинга.

Сильнейшие велосипедисты стартуют в конце. Старт и финиш находится в одном месте.

Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга.

Победитель определяется по наименьшему времени затраченному по прохождению дистанции.

2. Групповая гонка

Старт – общий. Задача – пересечь финиш первым. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200км. Кроме многодневных гонок. 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. Ведущую роль играет

грамотная тактика команды по раскатыванию своего лидера, притормаживанию пелотона и ликвидации отрывов соперников.

3. Критериум Представляет собой шоссейную гонку, проводимую по кольцевой трассе, закрытой для постороннего движения и проводимой согласно одному из следующих принципов:

1. классификация на финише последнего круга;
2. классификация по числу пройденных кругов и количеству очков, набранных на промежуточных финишах.

1.2 МОДЕЛЬ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТА-ШОССЕЙНИКА

При рациональном построении системы многолетней спортивной подготовки велосипедиста-шоссейника следует выделять три этапа:

1. Этап начальной подготовки;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства;

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. В структуру многолетней подготовки велосипедиста-шоссейника входит четыре организационно-методических параметра, характеризующих процесс многолетней подготовки велосипедиста в условиях спортивной школы:

1. возраст велосипедиста;
2. этап многолетней подготовки;
3. тренировочная группа и год обучения в спортивной школе;
4. сроки становления спортивного мастерства (годы) с учетом спортивных разрядов и званий ЕВСК (рекомендованные сроки выполнения нормативов Единой всероссийской спортивной классификации).

Для успешного осуществления многолетней спортивной подготовки велосипедистов-шоссейников на каждом этапе, необходимо учитывать следующие показатели:

- оптимальный возраст спортсменов для достижения высоких результатов на каждом этапе многолетней подготовки;
- преимущественную направленность тренировок на последнем этапе подготовки;
- уровни физической, технической, тактической подготовки которых должны достигнуть спортсмены на каждом из этапов многолетней подготовки в шоссее;
- допустимые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки на каждом из этапов многолетней подготовки велосипедистов в шоссее;
- комплексы средств, методов, организационных форм спортивной подготовки по видам и дисциплинам велосипедного спорта на каждом этапе многолетней подготовки;
- контрольные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке при ежегодных зачислениях в группы на этапах многолетней подготовки;
- промежуточные контрольные показатели в подготовительном, предсоревновательном, соревновательном этапах годового плана подготовки.

Для успешного осуществления многолетней тренировки спортсменов на каждом этапе, необходимо учитывать следующие показатели:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- преимущественную направленность тренировки на каждом этапе;
- уровни физической, технической, тактической подготовки, которых должны достигнуть спортсмены на каждом из этапов подготовки;
- комплексы эффективных средств, методов, организационных форм спортивной подготовки;
- допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- контрольные нормативы.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО ДЮОЦ «Лидер». Детско-юношеский центр организует работу с обучающимися в течение календарного года. Тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебным планом рассчитанным на 52 недели.

Начало учебного года МБУ ДО ДЮОЦ «Лидер» – 1 сентября соответствующего года

Окончание учебного года – 31 августа соответствующего года

Основными формами тренировочного процесса являются: практические (групповые и индивидуальные) тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах.

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

Комплектование учебных групп (зачисление и перевод на последующий год обучения) осуществляется в соответствии с действующими нормативно-правовыми основами деятельности спортивных школ.

В МБУ ДО ДЮОЦ «Лидер» комплектуются следующие учебные группы спортивной подготовки (таблица 1):

- начальной подготовки- до 3 лет (ГНП);
- учебно-тренировочные группы – до 5 лет (УТГ);
- совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (ГСС);

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	6

2.1 УСЛОВИЯ КОМПЛЕКТОВАНИЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ЦЕНТРЕ

Условия комплектования учебных групп по годам обучения в детско-юношеском центре представлены в таблице 1. Возраст занимающихся для зачисления в детско-юношеский центр и перевода по годам обучения исчисляется на момент начала учебного года (на 01 сентября текущего года) с таким расчетом, чтобы в течение наступающего учебного года возраст зачисленного в учебную группу спортсмена соответствовал установленным требованиям.

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься велосипедным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта.

Минимальный возраст, установленный для зачисления обучающихся в группы начальной подготовки - 7 лет. Для зачисления и перевода обучающихся в соответствующие группы обязательно учитывается правило определения возрастной категории гонщиков для участия в официальных соревнованиях - возрастная категория гонщика определяется его возрастом, который определяется вычитанием года его рождения из текущего года.

Зачисление в МБУ ДО ДЮЦ «Лидер» новых обучающихся старше регламентированного возраста (7 лет) может осуществляться в группы начальной подготовки второго года обучения, в зависимости от выполнения ими нормативов общей физической подготовки и оценки способностей к овладению элементами базовой технической подготовки соответствующего года обучения.

В качестве критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки следует учитывать:

1. состояние здоровья и уровень физического развития;
2. освоение элементов базовой технической подготовки на требуемом уровне в соответствии с годом обучения;
3. выполнение норм общей физической подготовки по годам обучения;
4. выполнение требований по теоретическому и практическому освоению правил дорожного движения для велосипедистов;
5. освоение теоретического раздела программы по годам обучения;
6. освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения;
7. уровень мотивации к продолжительному, систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов.

На тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года обучения в группах начальной подготовки или спортивно-оздоровительных группах, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке и выполнения норматива - **3 спортивный разряд**. При определении группы для обучения на тренировочном этапе учитывается возрастная категория гонщика в соответствии с правилами велосипедного спорта.

В качестве критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения в тренировочных группах следует учитывать:

1. Состояние здоровья, динамика физического развития и функциональной подготовленности по годам обучения, данные периодического медицинского обследования;
2. Освоение элементов базовой технической подготовки на требуемом уровне в соответствии с годами обучения;
3. Выполнение норм общей физической подготовки по годам обучения;
4. Выполнение требований по теоретическому и практическому освоению правил дорожного движения для велосипедистов, сдача соответствующих зачетов;
5. Освоение теоретического раздела программы спортивной подготовки по годам обучения;
6. Освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения;
7. Выполнение соответствующего квалификационного норматива ЕВСК по годам обучения и положительная динамика спортивно-технических показателей;
8. Способность к проявлению волевых качеств и уровень мотивации к достижениям спортивных результатов.

9. Третий спортивный разряд для зачисления на тренировочный этап 1 года обучения.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются на конкурсной основе спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» и выше.

В качестве критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения на этап совершенствования спортивного мастерства следует учитывать:

1. Состояние здоровья, данные периодического медицинского обследования;
2. Соответствие уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам велосипедов данной возрастной категории;
3. Освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения;
4. Выполнение соответствующего квалификационного норматива ЕВСК по годам обучения и положительная динамика становления спортивного мастерства;
5. Освоение теоретического раздела программы по годам обучения
6. Устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
7. Высокий уровень мотивации к высшим спортивным достижениям.

2.2 ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ЦЕНТРЕ

Примерный план распределения учебных часов по годам обучения в МБУ ДО ДЮОЦ «Лидер» представлен в **приложение №1**. При его разработке за основу был принят 52-недельный режим тренировочной работы обучающихся в условиях детско-юношеского центра и самостоятельных занятий по индивидуальным планам и на период их активного отдыха. В **приложение № 2** представлен примерный годовой календарный учебный график распределения учебных часов на каждом этапе спортивной подготовки. Распределение учебных часов по разделам подготовки отражает специфику круглогодичной подготовки спортсменов-велосипедистов.

В группах совершенствования спортивного мастерства в обязательном порядке осуществляется **работа по индивидуальным планам**, разработанным тренерами-преподавателями на основе обязательных требований к данному этапу подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки должен включать в себя следующие разделы:

1. Краткая характеристика спортсмена;
2. Цель и главные задачи на данном этапе спортивной подготовки;
3. Структура этапа спортивной подготовки в учебном году (план – график спортивно подготовки);
4. Планируемая соревновательная деятельность;
5. Распределение занятий, соревновательной деятельности и отдыха (ориентированный объем и интенсивность тренировочных нагрузок);
6. Спортивно-технические показатели (в том числе контрольные нормативы);
7. Основные средства тренировки и их распределение;
8. Педагогический и врачебный контроль.

2.3 ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

При построении современной системы многолетней подготовки велосипедистов особое значение уделяется параметрам соревновательной деятельности. В **таблице 4** представлены планируемые показатели соревновательной деятельности велосипедистов по годам обучения. Рекомендованные параметры соревновательной деятельности разработаны на основе

сложившейся многолетней соревновательной практики отечественных и зарубежных велосипедистов.

В программе предусмотрено определенное количество соревнований технической направленности. Этому компоненту подготовки придается существенное значение в системе контроля за уровнем освоения юными велосипедистами базовых элементов техники велосипедного спорта. Наряду с этим, при расчете параметров соревновательной деятельности велосипедистов-шоссейников, рекомендуется придерживаться определенного объема соревновательной деятельности в режиме многодневных гонок.

2.4 КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке по годам обучения в группах начальной подготовки и тренировочных группах представлены в таблице 3. Для тестирования уровня общей физической подготовленности рекомендовано использовать 9 контрольных упражнений. Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности велосипедистов на соответствующих этапах многолетней подготовки. Время сдачи переводных нормативов ОФП определяется с учетом специфики сезонности соревновательной деятельности велосипедистов. В зависимости от возрастной группы, соревновательный сезон велосипедистов начинается в апреле и продолжается по август-октябрь. В период активной соревновательной деятельности спортсменам не рекомендуется переключать на занятия ОФП. В связи с этим основным периодом активного занятия ОФП является октябрь-март (период может варьироваться в зависимости от возрастной группы спортсмена). В данном случае, более целесообразно проводить сдачу контрольно-переводных нормативов в начале периода активного занятия ОФП и в конце этого периода (на пике формы). При анализе полученных результатов контрольно-переводных нормативов по ОФП должна прослеживаться положительная динамика физического развития учащегося (в сравнении: осень-зима). Обязательно должен быть выполнен заявленный программой показатель норматива по конкретному упражнению (как необходимый минимум для учащихся определенного года обучения).

Контроль за уровнем освоения элементов базовой технической подготовленности рекомендуется осуществлять на основе специально разработанной формы в Приложении №5. Уровень освоения базовой технической подготовленности рекомендуется отслеживать в конце соревновательного сезона велосипедистов (август-сентябрь). Для перевода по годам обучения оценка уровня освоения элементов базовой технической подготовленности должна колебаться от «удовлетворительно» до «отлично». Анализ и оценка уровня основывается на требованиях в соответствии с годом обучения спортсмена. Для определения уровня базовой технической подготовленности велосипедистам предлагается последовательно выполнить комплекс тестовых заданий. На каждый элемент техники предлагается тестовое задание, которое может включать в себя выполнение нескольких упражнений.

Для выполнения тестового задания велосипедисту дается три попытки (по решению тренера, спортсмен может ограничиться одной попыткой).

Техника выполнения тестовых заданий оценивается тренером по результатам лучшей попытки из трех, общая оценка уровня технической подготовленности дается на основе суммы баллов, набранных по итогам выполнения всех тестовых заданий.

Процедура тестирования по всему комплексу заданий проводится в течение одного дня.

Некоторые элементы техники могут быть оценены тренером на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности учащегося, проводимого в процессе педагогического контроля занятий, без проведения отдельных тестовых заданий.

На тренировочном этапе при оценке технической подготовленности на первый план выходит контроль за такими параметрами выполнения элементов техники, как способность применять изученный элемент техники в различных вариативных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности; повышение экономичности техники, способности эффективно решать технические задачи на фоне значительного утомления и др.

Учащиеся, получившие оценку «неудовлетворительно» по одному из базовых элементов техники, получают общую оценку «неудовлетворительно».

Модельные характеристики уровня специальной физической подготовленности велосипедистов высокой квалификации (учащиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства) представлены в таблице 6.

2.5 СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ (ОФП) И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ (СП) ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической и специализированной подготовки. Эта тенденция по годам обучения представлена в **таблице 7**.

2.6. СОСТАВ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ДИНАМИКА ИХ ПРИМЕНЕНИЯ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но изменяется и состав тренировочных средств. Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп:

1. упражнения циклического характера;
2. стрейчинг, упражнения в составе разминки;
3. упражнения силового и скоростно-силового характера;
4. спортивные игры, подвижные игры(штанга, прыжковые упражнения, упражнения на тренажерах и др.);
5. спортивные игры (футбол, баскетбол и др.);
6. подвижные игры.

Примерный состав средств ОФП и динамика их применения представлены в **таблице 8**.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этапе начальной подготовки в качестве основных должны решаться задачи:

- формирования устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта велоспорт-шоссе;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепления здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта велоспорт-шоссе;

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.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного велосипедиста на данном этапе.

Этап начальной подготовки совпадает с пубертатным (*лат. pubertas*) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). 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. Совершенствование двигательных качеств юных велосипедистов должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание скорости, 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. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения. 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, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается от 55 до 45%. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной 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 избранном виде велосипедного спорта. Структура годового цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годового цикла, как правило, подчинены учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных велосипедистов в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период. Объем тренировочной работы за месячный мезоцикл пребывания в спортивном лагере может составить 70-85 часов. В сравнении с обычным месячным объемом 35-50 часов (3-5 тренировочных занятия в неделю) в течение учебного года это составляет более чем двукратное увеличение объема тренировочных нагрузок. Однако такое значительное увеличение нагрузки представляется методически оправданным и не противоречащим принципу постепенности.

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

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

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

Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных велосипедистов является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники велосипедиста. Соревнования проводятся по упрощенной программе на укороченные дистанции. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации учащихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в велосипедном спорте.

Общий объем учебных часов в годовом цикле подготовки на этапе начальной подготовки постепенно возрастает к третьему году обучения до 468 часов.

3.1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Этап спортивной специализации является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности велосипедиста.

На этапе спортивной специализации в качестве основных должны решаться следующие задачи:

- повышения уровня общей и специальной физической, тактической и психологической подготовки;
- приобретения опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта велоспорт-шоссе;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа спортивной специализации является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП (**таблица 7**).

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке велосипедиста. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде велосипедного спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств. С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создает предпосылки для углубленного воспитания специальной выносливости - способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жестких» временных режимах. В качестве эффективного средства подготовки постепенно начинают использоваться серийные старты, следующие друг за другом с небольшим восстановительным интервалом и 4-дневные (многодневные) гонки. 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. Переход к тренировочному этапу у многих велосипедистов связан с началом подготовки в условиях училищ олимпийского резерва (УОР). Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия, то есть порядка 7-12 тренировочных занятий в недельном микроцикле. Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов, который в динамике по годам подготовки увеличивается от 624 до 1040 часов в год. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению и постепенно достигает уровня 75% (**таблица 7**).

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. Велосипедисты выступают в различных видах гонок (на шоссе, треке, велокроссе) и на различных дистанциях.

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

3.1.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этапе совершенствования спортивного мастерства в качестве основных должны решаться следующие задачи:

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

В начале этапа, как правило, окончательно определяется вид будущей специализации гонщика. 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. На этапе совершенствования спортивного мастерства в избранном виде велосипедного спорта объем учебных часов постепенно возрастает до 1456 часов в год. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению и постепенно достигает уровня 75% от общего объема (таблица 7). Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализованные черты этапа высшего спортивного мастерства. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности в избранном виде велосипедного спорта велоспорт-шоссе. 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. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала гонщика в условиях специфической соревновательной деятельности.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки. Существенная роль в подготовке гонщиков, избравших своей специализацией гонки на шоссе, должна придаваться подготовке к участию в многодневных гонках. 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 спортивного совершенствования гонщик должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК по велоспорту-шоссе.

3.2 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

3.2.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ, СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ И ФОРМЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Для ведения тренировочного процесса спортивная школа должна иметь необходимое материально-техническое обеспечение.

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №316н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010 регистрационный №18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку.

Оборудование для проведения теоретических занятий:

- оборудование для демонстрации видеоматериалов;
- методические пособия, специальная литература, материалы периодической печати.

3.2.2. ТРЕБОВАНИЯ ГОСТ «ВЕЛОСИПЕДЫ»

В соответствии с Постановлением Госстандарта России №243-ст от 10.07.2003 г. введен в действие Государственный стандарт Российской Федерации «Велосипеды» (ГОСТ Р 52111-2003). Велосипеды, используемые в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях, должны соответствовать требованиям настоящего стандарта и иметь комплект нормативных документов, установленных для велосипедов конкретных моделей.

В работе детско-юношеских спортивных школ должны использоваться только велосипеды, имеющие сертификат качества в соответствии с требованиями ГОСТ Р 52111-2003 «Велосипеды».

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки сроки проведения контроля

Учет в работе тренера – это получение, обработка, систематизация и анализ сведений, отражающих процесс спортивной подготовки. Основными документами учета в гребном спорте являются журнал занятий, дневник тренера и спортсмена, личная карточка спортсмена, протоколы соревнований, карточки обследований и другие.

В работе со спортсменами учету подлежат: посещаемость занятий, объем и характер тренировочной нагрузки, объективные данные спортсменов, данные самоконтроля, контрольного тестирования, медицинских осмотров, результаты на соревнованиях, результаты по отдельным видам подготовки, а также успеваемость в школе и поведение спортсмена.

Применяются следующие виды контроля:

- текущий – контроль во время проведения занятий;
- этапный – контроль подготовки за определенный этап, период;
- углубленный – углубленное обследование после периода или годового цикла подготовки.

Основными организационными формами контроля спортсменов являются:

- самоконтроль спортсмена – регистрация спортсменом ЧСС, самочувствия, массы тела, качества сна, аппетита, оценка состояния после тренировки;

- педагогический контроль используется для определения эффективности технической, физической, тактической, психологической интегральной подготовки с применением контрольных упражнений и технических средств. Основные методы педагогического контроля: визуальное наблюдение, подсчет темпа, пульса, регистрация времени прохождения отрезков, прием контрольных нормативов;
- медико-биологический контроль - осуществляется на всех уровнях подготовки гребцов для определения состояния здоровья, профилактики заболеваний, перенесения тренировочных нагрузок.

4.1. ВРАЧЕБНЫЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный и педагогический контроль - необходимое условие управления процессом подготовки велосипедиста. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического и врачебного контроля. Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований. Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований. Оперативный контроль позволяет получить информацию о реакции организма на конкретную нагрузку в ходе тренировочного занятия или соревнования.

4.1.1. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях.

В соответствии с частью статьи 34.5 Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

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

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям велосипедным спортом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся велосипедным спортом, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляется врачом соответствующей территориальной поликлиники.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

- здоровых спортсменов;

- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);

- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;

- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

На тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья велосипедиста проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок. Программа врачебного обследования спортсменов высокой квалификации составляется с учетом специфики велосипедного спорта и основных параметров подготовки (задачи по этапам подготовки, характер тренировочных и соревновательных нагрузок и др.).

Существенное влияние на двигательные возможности велосипедиста оказывает телосложение. Осуществляя систематический контроль за телосложением (в частности, составом тела велосипедиста), тренер получает возможность оценить как естественные процессы биологического развития организма гонщика, так и эффективность предлагаемых тренировочных программ. Полученные данные важны для выработки рекомендации по методике тренировки и режиму питания. Кроме того, результаты антропометрических и морфофункциональных измерений рассматриваются специалистами как значимый фактор в процессе отбора и уточнения спортивной специализации велосипедиста в процессе многолетней подготовки.

4.1.2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Эффективность управления процессом подготовки спортсмена в велосипедном спорте во многом обусловлена использованием адекватных средств и методов педагогического контроля. Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля в велосипедном спорте являются:

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

В практике велосипедного спорта, достаточно широко применяется *комплексный контроль*, под которым следует понимать контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех трех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях. Практические процедуры контроля (тестирования) могут осуществляться специалистами различного профиля. Однако окончательное решение, определяющее структуру и содержание последующей подготовки, всегда остается за педагогом-тренером.

Педагогический контроль соревновательной, тренировочной деятельности, уровня подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической, психологической) непрерывно осуществляется в процессе тренировочных занятий. Проведение педагогического тестирования физической и технической подготовленности гонщиков осуществляется в процессе проведения занятий по ОФП (тестовые упражнения по ОФП) и по СФП (тестовые

упражнения по СФП). Выбор методики тестирования, необходимость и периодичность оценивания определяется тренером-преподавателем.

Практические процедуры контроля (тестирования) могут осуществляться специалистами различного профиля. Однако окончательное решение, определяющее структуру и содержание последующей подготовки, всегда остается за тренером-преподавателем.

Контроль соревновательной деятельности.

Является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена в велосипедном спорте. Соревновательная деятельность - интегральная характеристика подготовленности гонщика, результат функционирования всей системы спортивной подготовки велосипедиста в избранном виде гонок. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия.

Однако спортивный результат - сложное многокомпонентное явление, поэтому контроль, построенный только на анализе динамики результатов гонок, позволяет получить лишь обобщенное представление об эффективности процесса подготовки. Следовательно, наряду с анализом спортивных результатов целесообразно использовать контроль за отдельными, наиболее информативными компонентами соревновательной деятельности. Необходимым условием контроля является наличие модели соревновательной деятельности в данном виде гонок.

Контроль соревновательной деятельности велосипедиста осуществляется по следующим основным направлениям:

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

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

Контроль тренировочной деятельности. Основная составляющая педагогического контроля тренировочной деятельности - контроль параметров тренировочных нагрузок, состав тренировочных средств и методов подготовки. Параметры нагрузок должны соответствовать основным разделам тренировочного процесса: физической, технической, тактической и психической подготовке. Поскольку на каждом структурном уровне спортивной подготовки тренировочные воздействия направлены на достижение специфических целей, решение специфических задач, то и контроль тренировочных воздействий должен быть неразрывно связан с этими структурными уровнями. Следует различать контроль нагрузок в структуре отдельного тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годового цикла подготовки.

Контроль уровня подготовленности гонщика.

Контроль физической подготовленности. В процессе контроля за физическими качествами и способностями велосипедистов рекомендуется разделить используемые тесты на две группы: - *неспецифические*, при выполнении которых имеются существенные отличия в кинематической, динамической и координационной структуре по сравнению с соревновательным упражнением; результаты в этих тестовых упражнениях достаточно информативны для контроля за общим уровнем развития физических качеств и способностей велосипедиста;

- *специфические*, предусматривающие выполнение упражнения с кинематической, динамической и координационной структурой, сильно приближенной к характеристикам выполнения соревновательного упражнения.

При составлении программы этапного контроля общей физической подготовленности следует использовать комплексную систему тестов. Вариант тестовой программы контроля уровня общей физической подготовленности представлен в **приложении 3**. Вариант тестовой

программы контроля уровня базовой технической подготовленности представлен в **приложении 5**.

При определении критериев для контроля за уровнем специальной физической подготовленности следует ориентироваться на модельные характеристики, разработанные специалистами с учетом требований к СФП велосипедистов высокой квалификации (**приложение 6**).

При контроле выносливости велосипедистов применяются различные типы тестирующих физических нагрузок, которые по величине могут быть стандартными или максимальными (предельными). При выполнении тестов со стандартной нагрузкой ограничивается количество и мощность выполняемой работы. Наибольшее распространение имеет тестирование на велоэргометре с фиксированными физическими параметрами работы (велоэргометрия). Тесты с максимальными физическими нагрузками основаны на выполнении специализированной работы «до отказа».

В качестве теста, характеризующего специальную выносливость велосипедиста в массовой практике, широко используется тест К.Купера, позволяющий судить об уровне аэробных возможностей велосипедиста. Тест проводится в естественных условиях и не требует, какого либо специального оборудования. Велосипедисту дается задание преодолеть как можно больше расстояния за 12 минут. Фиксируется пройденное расстояние.

Достаточно информативным является тест PWC 170, который может проводиться как в лабораторных условиях (велоэргометрический вариант теста), так и в естественных условиях тренировки велосипедистов. Линейный характер взаимосвязи между пульсом и интенсивностью физической нагрузки, при котором частота сердечных сокращений не превышает 170 уд./мин, позволяет определить физическую работоспособность на основе анализа величин мощности или скорости передвижения велосипедиста. Скорость движения велосипедиста при пульсе 170 уд./мин. Определяется графическим или расчетным способом по формуле: $PWC170=V1+(V2-V1) \times 170-f/f2-f1$

где PWC170- физическая работоспособность, выражаемая в величинах скорости (м/с) при пульсе 170 уд./мин; f1 и f2- частота сердечных сокращений во время первой и второй нагрузок; V1 и V2 - скорость (м/с), зафиксированная во время первой и второй нагрузок.

В естественных условиях в качестве тестирующих нагрузок используются два заезда со ступенчато возрастающей скоростью. В первом велосипедист проезжает дистанцию с относительно невысокой интенсивностью равной примерно 25% от максимально возможной для данного спортсмена. Расчетные данные для определения длины дистанции, скорости и времени прохождения по отрезкам дистанции представлены в **приложении №9** Отдых между первой и второй специфическими нагрузками - 5 мин. Вторая тестирующая нагрузка выполняется с большей, чем при первой нагрузке, скоростью (примерно 75% от максимально доступной для данного велосипедиста). Скорость движения на дистанции второго заезда должна поддерживаться относительно постоянной. Оценку уровня физической работоспособности по тесту PWC170у велосипедистов разной квалификации можно сделать на основе данных, представленных в **приложении № 9.1**

Широкое практическое применение, в том числе в подготовке велосипедистов высокой квалификации, получил тест Ф. Конкони (F. Conconi et al., 1982), позволяющий определить скорости езды на уровне анаэробного (пульсового) порога (АнП) в естественных условиях. Методика его проведения заключается в следующем: после разминки продолжительностью 15-20 мин велосипедисту предлагается проехать несколько отрезков с постепенным увеличением скорости на каждом последующем отрезке. В каждом скоростном режиме надо работать не менее одной минуты, затем переходить к следующему скоростному режиму. Длина отрезка должна быть стандартной на протяжении всего тестирования.

Предпочтительно проводить тестирование на кольцевом равнинном участке шоссе, дорожке стадиона или на полотне трека. Протяженность отрезка выбирается индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности велосипедиста. В конце каждого отрезка (круга) необходимо фиксировать скорость велосипедиста и показатель его частоты сердечных сокращений (ЧСС). Когда испытуемый не может поддерживать заданный скоростной режим в течение минуты, тест прекращается.

Результаты многочисленных исследований выявили линейную зависимость между скоростью велосипедиста и ЧСС до определенного момента, когда происходит перелом кривой. Проекция этой точки на шкалу скорости в графике «скорость - ЧСС» принимается за показатель скорости анаэробного порога (АнП). Для повышения надежности теста рекомендуется одновременно с показателями ЧСС регистрировать показатели лактата крови. Тест может быть проведен на велоэргометре, в тренажерном зале на инерционном станке и в естественных условиях (трек, шоссе). Тест позволяет определить текущий уровень подготовленности, сравнить его с прежним состоянием гонщика и данными, полученными на других велосипедистах.

На основе данных телеметрии можно рекомендовать целый ряд пульсовых характеристик, позволяющих оценивать функциональное состояние велосипедиста:

- пульсовая стоимость метра пути;
- максимальная и средняя ЧСС выполняемой работы;
- среднее значение ЧСС на 5-й минуте восстановления;
- градиент нарастания пульса в процессе непрерывной нагрузки и др.

Для оценки выносливости наряду с показателями соревновательной деятельности и специальных тестов широко используют показатели, отражающие деятельность функциональных систем организма велосипедиста.

Контроль функционального состояния организма в условиях оперативного контроля осуществляется с помощью специальных биохимических экспресс-методов, позволяющих непосредственно в ходе тренировочного процесса получать данные анализа (мочи, крови). Эти показатели существенно повышают информативность контроля.

В практике велосипедного спорта подвижность в суставах оценивается в ходе тренировочного процесса при выполнении упражнений, направленных на развитие гибкости. Особое внимание, как правило, уделяется подвижности позвоночного столба, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов, поскольку существует взаимосвязь между этими показателями и эффективностью спортивной техники (посадкой гонщика, техникой педалирования).

Решающее значение для контроля за уровнем специальной гибкости имеет оценка выполнения упражнений в условиях специфической деятельности. Оценка суставных углов в положении низкой посадки, измерение амплитуды голеностопного сустава в процессе педалирования с различным темпом и развиваемым усилием на фоне значительного утомления наиболее отчетливо выявляет дефицит активной гибкости гонщика.

Контроль технической подготовленности и координационных способностей. На этапе начальной подготовки систематическое внимание необходимо уделять контролю за выполнением базовых элементов техники велосипедного спорта. В качестве относительного показателя уровня технической подготовленности начинающего велосипедиста можно рекомендовать форму, представленную в **приложении №5**.

На этапах спортивной специализации и совершенствовании спортивного мастерства на первый план выходит контроль за такими параметрами техники, как способность применять изученный элемент техники в различных вариативных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности; повышение экономичности техники, способности эффективно решать технические задачи на фоне значительного утомления и др.

В основе контроля технической подготовленности и координационных способностей лежат различные по сложности и неожиданно предлагаемые задания, требующие от велосипедиста быстрого реагирования и формирования рациональной структуры движений для эффективного решения двигательной задачи.

Контроль способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений осуществляется на основе тестов, обеспечивающих повышенные требования к деятельности анализаторов в отношении точности динамических и пространственно-временных параметров движений (темп, величина развиваемых усилий).

Контроль способности к ориентированию в пространстве строится на основе двигательных заданий, требующих оперативной оценки сложившейся ситуации и реакции на нее рациональными действиями.

Достаточно эффективным методом комплексного контроля может быть прохождение специальной тестовой трассы, предъявляющей повышенные требования к различным видам координационных способностей. Контроль уровня технической подготовленности должен осуществляться при различных функциональных состояниях организма в условиях компенсируемого и явного утомления.

Контроль тактической подготовленности. Контроль тактической подготовленности велосипедиста осуществляется, как правило, в условиях соревнований, поэтому включает в себя ряд параметров, используемых в процессе контроля соревновательной деятельности. Для контроля за уровнем тактической подготовленности применяются следующие показатели: объем, разносторонность, эффективность и экономичность тактики.

Объем тактики представляет собой зарегистрированное число тактических действий и вариантов, которые применялись гонщиком (командой) в ходе соревнований.

Разносторонность тактики характеризует, насколько разнообразны эти действия в условиях соревновательной деятельности.

Эффективность тактики позволяет оценить, насколько применяемые в соревнованиях тактические действия обеспечивают достижение соревновательной цели (победы в заезде, удержания достигнутого дистанционного преимущества и др.).

Экономичность тактики характеризует соотношение результата применения того или иного тактического варианта и энергетических затрат на достижение этого результата.

Для объективности оценки тактики соревновательной деятельности широко применяется видеоаппаратура, регистрируются временные параметры прохождения соревновательной дистанции, стенографируется структура тактических действий в ходе гонки. По стенограмме рассчитываются показатели и определяется «тактический профиль» гонки.

Контроль психической подготовленности. Проводится на основании данных об основных свойствах личности. Только длительный комплексный подход к изучению личности гонщика может привести тренера к объективной характеристике уровня его психической подготовленности.

Наиболее значимыми свойствами личности для достижения высоких результатов в велосипедном спорте являются:

- уровень мотивации достижений в велосипедном спорте;
- склонность к соперничеству (соревновательность);
- темперамент;
- волевой контроль;
- способность к переносимости стресса.

Для обеспечения эффективности педагогического контроля за психической подготовленностью велосипедистов рекомендуется регулярное включение психодиагностического тестирования в программу этапного и текущего контроля. Методики, применяемые для тестирования, должны быть стандартизированы и унифицированы применительно к тому или иному виду велосипедного спорта. Диагностика в рамках оперативного и текущего контроля позволяет тренеру уловить малейшие колебания психического состояния велосипедиста и команды. Оценивая колебания уровня индивидуальных личностных качеств в различные периоды подготовки, можно судить о динамике психического состояния гонщика в процессе выполнения предельных по величине тренировочных нагрузок, прогнозировать его соревновательную надежность и поведение в экстремальных условиях главных соревнований.

4.2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

4.2.1. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

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 спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

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 учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

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 юными велосипедистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена 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 спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, 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 юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

4.2.2. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ, СРЕДСТВА И ФОРМЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки велосипедиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными велосипедистами 10-11 летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными гонками и т.д. Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. 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 спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером 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 учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

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 (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный велосипедист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

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

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

вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

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

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива. Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику 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 спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных велосипедистов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного велосипедиста от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-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-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

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

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

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

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к велосипедному спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

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

Воспитание волевых качеств велосипедиста - одна из важнейших задач деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Первостепенная задача волевой подготовки - приучение велосипедиста, 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 юного спортсмена 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, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного велосипедного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом 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 юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований. Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий велосипедным спортом. Строгое соблюдение правил дорожного движения, организации

тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

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

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов 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 занимающегося. Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

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

4.3. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА

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 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 тренировочного занятия с большим числом велосипедистов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера или необходимого сопровождения;

- неправильная организация направления движения гонщиков в процессе выполнения тренировочных упражнений;

- проведение занятий в условиях интенсивного автомобильного движения и др.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

К *ошибкам в методике учебно-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 занимающимся и др. 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 спортсменами, пешеходами или автотранспортом на трассе.

Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям велосипедистов. Вероятность получения травмы значительно увеличивается, когда спортсмен находится в состоянии глубокого утомления или эмоционального напряжения. Особое значение этот фактор имеет в процессе подготовки юных 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 занимающихся велосипедным спортом, очень часто становится причиной травм и несчастных случаев, приводящих в отдельных случаях к гибели спортсменов. Например, неоправданным техническим приемом, к которому прибегают гонщики для сокращения дистанции, является прохождение левого закрытого поворота по внутренней стороне шоссе, рискуя столкнуться со встречным автотранспортом.

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

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

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

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

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

Существенной мерой профилактики травматизма в велосипедном спорте является обязательное использование шлема. По данным статистики, более чем 75% смертельных случаев с велосипедистами вызваны повреждением головы и три четверти травм, приведших к постоянной инвалидности, обусловлены повреждением мозга при травмах головы (Л. Майкели, М. Дженкинс, 1997).

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 и др.

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.

4.4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это находит отражение и при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, активный отдых.

Активный отдых является неотъемлемой частью тренировочного процесса во всех видах спорта. Он способствует процессам адаптации, которые стимулируются в процессе тренировки. Активный отдых не означает полного отсутствия физической нагрузки. Отдых в течение двух-трех дней перед соревнованием способствует пополнению запасов мышечного гликогена. Более того, два-три дня отдыха является психологической потребностью организма начинающего гиревика.

После тренировки организм продолжает испытывать воздействие стресса. Организм утрачивает равновесие метаболических процессов – содержание одних компонентов в крови и в мышцах снижается за счет повышения других. Во время отдыха происходит пополнение истощившихся запасов энергии, восстановление необходимых функций организма. В некоторых случаях отдых необходим для лечения различных травм.

В некоторых случаях отдых означает либо длительный легкий бег в течение 20-30 минут. Спортсменам необходимо выработать навык в наблюдении за собственным организмом и отдыхать столько, сколько требуется. Проводить измерения ЧСС в состоянии покоя каждое утро, перед тем как встать. Если ЧСС находится в пределах постоянной величины, то можно продолжать тренировки без ущерба для здоровья. Если ЧСС учащается на 10% и более или остается учащенным после тренировки в течение часа, следует прекратить занятия и отдохнуть. Также на ЧСС могут влиять и различные события в жизни, поэтому занимающимся гиревым спортом необходимо изучить особенности своего организма. Специальное **психологическое** воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные специалисты. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления разработаны детально во всех видах спорта. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, применение фармакологических средств, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.) и др. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

4.5.АНТИДОПИНГОВАЯ ПРОГРАММА

Цели:

- обучение обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Задачи:

- способствовать осознанию обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства актуальности проблемы допинга в спорте;

- способствовать проявлениям нравственных качеств «Фэйр Плей», овладению обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
- обучить обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Программа ориентирована на обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Программа включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками построена система обучения, программа которой реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя, инструкторов-методистов.

Значительная часть отведенных учебных часов на практические занятия направлена на проведение разъяснительной работы по профилактике допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Распределение учебного материала по годам спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, осуществляется тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами самостоятельно.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе	
			лекционных	практических
1.	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: <ul style="list-style-type: none"> • основы управления работоспособностью спортсмена; • характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; • фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям 	20	8	12
2.	Профилактика применения допинга среди спортсменов: <ul style="list-style-type: none"> • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций. 	20	8	12
3.	Антидопинговая политика и ее реализация: <ul style="list-style-type: none"> • Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; 	32	10	22

	<ul style="list-style-type: none"> • антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; • руководство для спортсменов. 			
	Итого:	72	26	46

5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

5.1. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Методика физической подготовки велосипедиста.

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

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

В целом ряде исследований выявлена 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» (ОФП).

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).

Программный материал

- 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 (простой, сложной, рефлекторной), быстроты движений.*
- *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 и др.*
- *Основы методики воспитания гибкости. Выбор состава средств и методов воспитания гибкости с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и специфики видов велосипедного спорта. Метод активных динамических упражнений, метод «стретчинга», нетрадиционные методы.*
- *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).*

5.1.2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Методика технической подготовки велосипедиста

Прежде чем приступить к обучению начинающего велосипедиста какому-либо действию, важно установить, готов ли обучаемый к освоению этого действия. Если не готов, то провести предварительную подготовку.

Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия. Готовность к обучению 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 обучаемых. Для этого начинающему велосипедисту 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 обучаемый. 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 обучаемого недостаточен, то тренер должен предложить такие подводящие упражнения, которые будут доступны обучаемому, позволят сформировать необходимые двигательные представления. Такая предварительная подготовка должна быть спланирована заранее на основе анализа двигательного опыта обучаемого по отношению к особенностям структуры двигательного действия, намеченного к изучению.

3. **Психическая готовность.** Ее основой является мотивация спортсмена 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 обучаемого. Смелость и решительность действий обучаемого во многом зависят

от предшествующего двигательного опыта обучаемого, наличия и надежности мер безопасности, оберегающих от возможности получить травму при выполнении задания. При обучении велосипедиста действиям, связанным с риском получить травму, чувством страха или другими отрицательными эмоциями, особенно важно предварительно сформировать позитивную

психическую установку, создать достаточно сильный стимул к преодолению психических трудностей и выработать необходимую уверенность (в частности, с помощью подводящих упражнений).

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

Этапы обучения технике двигательного действия.

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

1 этап - ознакомление и начальное разучивание техники;

2 этап - детализированное (углубленное) разучивание техники;

3 этап - совершенствование техники.

Каждому этапу соответствует определенный уровень овладения двигательным действием.

1. Ознакомление и начальное разучивание техники

Задачи. 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.

Особенности методики. Отличительной особенностью методики обучения велосипедиста на этом этапе является ее направленность на овладение занимающимися 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 должен обратить внимание обучаемого 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 и т.п.

Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют «основными опорными точками», а их совокупность, составляющая программу действия, получила название «ориентировочная основа действия» (П.Я. Гальперин 1965; Н.Ф. Талызина, 1975; М.М. Боген, 1985).

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» обучаемый 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 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 обучаемым 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» (Г. М. Мартынов, 2000).

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 обучаемого 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 ритмические 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 и др.

При обучении технике преодоления препятствия прыжком на велосипеде подчеркивается значение разгона, положения шатунов, момент отталкивания и т.п. После объяснения способ решения двигательной задачи демонстрируется еще 2-3 раза (большее количество демонстраций не улучшает восприятия), при этом внимание обучаемого 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 обучаемому, т.е. 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 обучаемому 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, обучаемый фиксирует внимание на основных опорных точках и осознает ощущения, формирует необходимые двигательные представления.

Приступая к непосредственному разучиванию техники действия, тренер 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 начинающих 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 обучающимся велосипедистам контролировать свои движения в пространстве.

Устранение ошибок. 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 для начинающих 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 и т.п.). Опытный тренер заранее предвидит возможные типичные ошибки и применяет меры к их предупреждению. Отмечая допущенные ошибки, не следует фиксировать внимание спортсмена более чем на одной - двух допускаемых им ошибках. Желательно избегать замечаний, которые подчеркивают только недостатки, нужно отметить и положительные стороны, внушить обучаемому уверенность в своих силах и успехе обучения.

2 Детализированное (углубленное) разучивание техники

Задачи. 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.

Особенности методики. 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 учебных 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) начинающие 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). Начиная 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 и т.п.

Качество исполнения действия, выполняемого в одну из сторон, может улучшаться после того, как занимающиеся 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 занимающимися результатов своей деятельности по овладению техникой (словесный разбор и анализ выполнения учебных заданий, отчеты и самоотчеты занимающихся, 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, т.е. 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

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

Частными задачами могут быть:

- 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 и т.д.

Особенности методики. 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 занимающихся. Здесь можно предлагать выполнять двигательное действие в состоянии утомления (например, в конце тренировочного занятия, в состоянии эмоционального возбуждения, волнения, при исключении или затруднении зрительного контроля и т.д.).

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 и т.п.).

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 и т.д.);

- различные сочетания с другими технико-тактическими действиями;

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

В практике велосипедного спорта некоторое распространение получают тренажеры с программным управлением, позволяющие моделировать действия соперника. В зависимости от назначения двигательного действия, в одних случаях следует специально уделять внимание закреплению навыка и доведению его до высокой степени устойчивости, в других случаях этого делать не следует. Закрепление навыка бывает необходимо в тех случаях, когда технику действия не предполагается в дальнейшем изменять. Когда двигательное действие и условия его выполнения относительно стандартны, совершенствование техники будет заключаться главным образом в частичном изменении деталей техники и в овладении ее вариантами, позволяющими приспособлять двигательное действие к различным условиям решения двигательной задачи.

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

Программный материал

- *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 среде. Функции управления в системе «гонщик - велосипед - среда»:*

- *Регулирование скорости передвижения, маневрирование, взаимодействие с партнерами и соперниками.*

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

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

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

- *Техника равномерного движения по дистанции.*

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

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

- *Техника прямолинейного движения.*

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

- *Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.*

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

- *Общая характеристика процесса технической подготовки. Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия (физическая, двигательная, психическая готовность).*

- Этапы обучения технике двигательного действия. Особенности методики технической подготовки на этапах ознакомления и начального разучивания техники, детализированного (углубленного) разучивания техники, совершенствования техники.

5.1.3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Методика тактической подготовки велосипедиста

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, 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 спортсмена. 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).

На этапе высшего спортивного мастерства 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 и т.п. 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 и др.). 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 и т.п. Опираясь на систематический сбор информации, разрабатывается тактический план на конкретные соревнования.

При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

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

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

Что касается групповых и многодневных гонок, то здесь не удастся предвидеть все возможные варианты спортивной борьбы. В подобных видах следует разрабатывать несколько моделей тактических действий, которые могли бы быть реализованы в зависимости от условий, сложившихся в конкретной гонке. Гонщика высокого класса отличает способность оперативно корректировать свои действия в сложных вариативных условиях спортивной борьбы. Тактическая борьба позволяет проявить творческие возможности гонщика, его интеллектуальный потенциал. Эти возможности, хотя и являются проявлением своеобразного таланта, в значительной степени совершенствуются в процессе участия в многочисленных гонках с различными по манере ведения соревновательной борьбы соперниками, разнообразной, проникнутой творческой атмосферой тренировочной деятельностью.

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

Процесс совершенствования тактического мастерства происходит значительно эффективнее, когда тренер и гонщик постоянно анализируют итоги каждого соревнования, отмечая слабые

стороны тактической подготовленности и вносят на основе этого соответствующие коррективы в подготовку.

Программный материал

- *Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста» и др. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста.*
- *Тактика в гонках на шоссе. Индивидуальная гонка на время. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).*
- *Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста.*
- *Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки. Овладение практическими элементами тактики в данном виде велосипедного спорта. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований. Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования.*
- *Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования.*

5.1.4. ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Методика психической подготовки велосипедиста

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

Психическая готовность к деятельности - всегда результат психологической подготовки, даже если она осуществляется стихийно и незаметна как организованный процесс. Подготовка к соревновательной деятельности в современном велосипедном спорте – сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности велосипедиста. Психическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи.

Принято различать **два вида психической подготовки** спортсменов:

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

Общая психическая подготовка:

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

Одно из условий формирования устойчивой мотивации спортсмена в тренировочном процессе - постановка перспективных целей. Осознание этих целей, сформулированных в виде четких и доступных положений, и понимание необходимости усилий для ее достижения побуждают спортсмена 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 психическое состояние гонщика и укрепляет мотивационную основу процесса подготовки.

Психическое состояние спортсмена 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 (Р. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998). Чтобы психическое состояние стало свойством личности гонщика, его надо формировать у спортсмена 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 психической подготовки при условии, что эти воздействия приведены в соответствие с задачами психической 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 спортсмена 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.

Кроме того, специфика каждого вида велосипедного спорта определяет дополнительные требования к психике гонщиков, специализирующихся в этих видах. Следует учитывать, что психические качества, с одной стороны, являются проявлением врожденных свойств индивида, а с другой - формируются в процессе занятий конкретным видом велосипедного спорта. Например, для гонщика, специализирующегося в спринтерских видах гонок на треке, характерны быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, обеспечивающего анализ ситуации, выбор и реализацию оптимального решения.

Важной стороной психической подготовленности гонщика, специализирующегося в видах, требующих проявления выносливости, является, и 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 психической 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 «психического барьера» может приводить к общему нарушению нервно-мышечных координаций, затруднять эффективное выполнение технических и тактических действий, мешать прохождению сложных участков трассы.

Необходимо весьма мощное волевое усилие, чтобы преодолеть боязнь падения. Одним из наиболее действенных методов совершенствования психических качеств гонщика в этом

случае является систематическое выполнение упражнений с элементом риска, предусмотрев постепенное разнообразие и усложнение заданий.

Индивидуальные особенности психической 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 спортсмена к нагрузкам существуют признаки и психологической переносимости нагрузок. При правильном построении тренировочного процесса один из пиков психического напряжения совпадает с пиком тренировочных нагрузок, что является естественным проявлением адаптационной реакции организма гонщика. Отсутствие признаков психического 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 в процессе психической подготовки спортсмена должна быть направлена на формирование у него уверенности в том, что это состояние -необходимое условие прогресса в велосипедном спорте.

Однако в ряде случаев (обычно в период длительного выполнения нагрузок), близких к предельным для данного уровня подготовленности гонщика (что обычно проходит на фоне недостаточного восстановления), могут развиваться признаки психического перенапряжения. В простых случаях, (обычно в начальной стадии) это проявляется в некоторой нервозности, нежелании выполнять тренировочную работу определенного объема и интенсивности. В психологически более сложных случаях оно проявляется в форме страха перед нагрузкой. Данное состояние может осознаваться спортсменом (например, он откровенно говорит об этом тренеру) либо не осознаваться. В этом случае спортсмен ищет любую возможность избежать нагрузки, стараясь как-то объяснить свое поведения для себя и других. При появлении устойчивых признаков развития перенапряжения тренеру необходимо пересмотреть параметры запланированных тренировочных нагрузок и уделить повышенное внимание восстановлению спортсмена.

Если признаки психического перенапряжения начинают проявляться на фоне умеренных тренировочных нагрузок, далеких от максимума по параметрам тренировочного воздействия, причины этого состояния скорее всего связаны с внутренировочными и внесоревновательными факторами: а) неблагоприятным «психическим климатом» в команде (например, конфликт с тренером или членами команды); б) снижением уровня мотивации; в) проблемами в личной жизни и т.п. 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 психического перенапряжения, усугубляющееся монотонностью тренировочной работы. С учетом задач подготовки на данном этапе и индивидуальной реакции спортсменов на нагрузку бывает целесообразно использовать приемы повышения эмоциональности тренировочных занятий. Введение элементов игрового метода, разнообразие трасс и тренировочных заданий могут существенно уменьшить психическое напряжение от тяжелой монотонной тренировочной работы.

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

Причиной глубокого психического перенапряжения спортсмена является, как правило, нарушение основных принципов подготовки, сопровождающееся отсутствием контроля за состоянием спортсмена. 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 обязан при появлении первых признаков глубокого психического перенапряжения изменить режим подготовки, обеспечив спортсмену незамедлительный отдых, восстановительные процедуры и обратиться за помощью к квалифицированному специалисту-психологу.

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

Важной целью общей психической 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 спортсмена.

Специальная психическая подготовка.

Спортивная деятельность, конкурентная по своей сути, заставляет гонщика находиться в состоянии постоянного психического напряжения, но своих предельных величин психическое 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 спортсмена 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 спортсмена. Для этого можно использовать методы обычного визуального наблюдения, опроса, беседы со спортсменом. Накопив определенное число подобных наблюдений можно прогнозировать степень готовности гонщика к старту, и управлять состоянием предстартовой готовности.

Особое место среди средств психического воздействия занимают способы саморегуляции. Этот процесс основан на умении гонщика сознательно контролировать, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных факторов и раздражителей. В процессе многолетней подготовки у спортсмена складывается индивидуальная манера поведения перед стартом, которая опирается на личный опыт гонщика. Психическая подготовка перед стартом имеет особое значение в достижении состояния наивысшей готовности спортсмена.

Одна из важных психолого-педагогических задач подготовки к соревнованиям в велосипедном спорте - формирование команды, которая неразрывно связана с проблемой лидерства. Отсутствие лидеров в команде может рассматриваться как неблагоприятный симптом, свидетельствующий о низком развитии в команде процессов организации.

Лидерство является необходимым условием для эффективной организации и координации взаимодействий спортсменов, как в тренировочной, так и соревновательной деятельности. В процессе соревновательной борьбы часто возникают ситуации, требующие принятия незамедлительного решения. В эти моменты только лидер может принять единственно верное решение.

В спорте высших достижений лидером является один из сильнейших гонщиков команды.

Такой лидер часто избирается капитаном команды.

Программный материал

- 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. Предстартовые психические состояния спортсменов. Средства и методы психического воздействия в условиях предстартовой подготовки. Психолого-педагогические условия формирования команды. Лидерство как специфический компонент психической подготовки.

5.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.2.1. МЕТОДИКА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В условиях современного велосипедного спорта теоретическая подготовка приобрела значение одной из важных составных частей подготовки гонщика. Общий интеллектуальный уровень спортсмена и его специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность учебно-тренировочного процесса. Это выражается как в общем уровне культуры спортсмена, так и в конкретных формах спортивной деятельности, например, восприятию и переработке информации, способности к анализу своих действий, самостоятельности принятия решения в сложных условиях соревновательной борьбы и т.д.

Под теоретической подготовкой велосипедиста следует понимать педагогический процесс формирования у учащихся системы знаний, познавательных способностей.

Теоретическая подготовка учащихся спортивных школ проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих велосипедистов. Контроль уровня усвоения знаний проводится в виде зачета. Планировать этот раздел необходимо так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами.

5.2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Представленный программный материал предназначен для проведения теоретических занятий с юными велосипедистами в группах начальной подготовки (1-3 года обучения), тренировочных группах (1-5 года обучения), группах совершенствования спортивного мастерства (1-2 года обучения) и группах высшего спортивного мастерства (весь период). В процессе подготовки к проведению теоретических занятий с велосипедистами тренеру рекомендуется соблюдать определенную последовательность:

1) прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом учебном году;

2) внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);

3) определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия. Программой предусматривается от 12 до 20 часов теоретической подготовки в год для различных учебных групп. В учебном плане предусмотрено 20 тем и распределяется на восемь лет обучения (**приложение № 10**).

В этом разделе приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание. Содержание учебного материала и число часов на каждую тему по основным разделам теоретической подготовки варьируют в зависимости от группы подготовки и года обучения. В план теоретической подготовки должны вноситься коррективы с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности велосипедистов, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого учебного материала.

Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации (2 час).

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 и др.

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 (2 час).

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. Цели, задачи и организация работы в ДЮСШ по велосипедному спорту. Обязанности и права учащихся спортивных школ.

Тема 3. Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта (4 час).

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 спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

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

Тема 4. Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма юного спортсмена (3 час).

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

Тема 5. Гигиенические основы велосипедного спорта (3 час).

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня спортсмена с учетом тренировочных занятий и соревнований. Личная и общественная гигиена.

Предупреждение инфекционных заболеваний. Питание велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе.

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

Тема 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом (5 часов).

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 занимающихся. 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 занимающихся велосипедным спортом.

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

Тема 7. Основы безопасности занятий велосипедным спортом (5 часов).

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

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

Меры профилактики и предупреждения травматизма.

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

Тема 8. Техническое обслуживание велосипедов (8 час).

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

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

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

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

Технология установки посадки велосипедиста с учетом конструкции велосипеда и вида гонок.

Технология замены деталей оборудования велосипеда. Регулировка и техническое обслуживание деталей и узлов велосипеда.

Современные тенденции совершенствования конструкции велосипедов и экипировки гонщиков.

Тема 9. Организация и судейство соревнований (5 часов).

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

Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности гонщиков. Экипировка гонщиков. Личные номера гонщиков.

Тренеры 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. Общая характеристика системы спортивной подготовки в велосипедном спорте (2 часа).

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 11. Средства и методы подготовки велосипедиста (3 часа).

Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как основное средство подготовки. Содержание и форма физического упражнения.

Классификация физических упражнений (соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные).

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

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

Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям.

Тема 12. Нагрузка и тренировочный эффект (2 часа).

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 13. Физическая подготовка велосипедиста (6 часов).

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста.

Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

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

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

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

Контроль физической подготовленности.

Тема 14. Техническая подготовка велосипедиста (7 часов).

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 среде.

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 15. Тактическая подготовка велосипедиста (5 часов).

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

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

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

Тема 16. Психическая подготовка велосипедиста (4 часа).

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 17. Соревновательная подготовка велосипедиста (4 часа).

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 18. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста (4 часа).

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 19. Основы построения подготовки велосипедиста (2 часа).

Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы тренировочных занятий (тренировочные, контрольные). Структура тренировочного занятия.

Подготовительная часть (организационная фаза, общая часть разминки, специальная часть разминки). Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Тренировочное занятие с одной

(избирательной) направленностью. Тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть тренировочного занятия. Способы передвижения велосипедистов по трассе: общегрупповой, с разделением на группы, индивидуальный и комбинированный. Микроцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание микроцикла. Методические подходы к сочетанию нагрузок в микроцикле. Мезоцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов. Периодизация годового цикла подготовки. Варианты периодизации годового цикла подготовки. Понятие «спортивная форма». Построение подготовки на основе годового макроцикла. Построение годового цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годовом цикле подготовки. Многолетняя подготовка. Факторы, определяющие построение многолетней подготовки. Возрастные границы становления спортивного мастерства в велосипедном спорте. Возрастные особенности развития двигательных возможностей велосипедиста. Постепенное повышение тренировочных воздействий. Преемственность тренировочных средств и методов подготовки велосипедиста.

Тема 20. Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде (3 часа).

Основы методики обучения езде на велосипеде с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся. Тестирование физической подготовленности. Нормирование нагрузки в занятиях оздоровительно-кондиционной направленности с учетом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся. Построение индивидуальных долгосрочных программ занятий оздоровительно-кондиционной направленности. Особенности задач, содержание и построение оздоровительно-спортивных программ подготовки дошкольников, школьников, людей старших возрастов. Основы методики занятий в подготовительном и специальном отделениях. Методические условия включения упражнений на велосипеде в профессионально-прикладную подготовку различных контингентов населения. 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 в условиях дошкольных учебных заведений и общеобразовательной школы. Организация отдыха и досуга с использованием упражнений на велосипеде в период каникул в физкультурно-оздоровительных и молодежных 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.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературных источников, нормативно правовых документов необходимых для использования в работе.

Программа спортивной подготовки включает в себя следующий список:

Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. -М.: Физкультура и спорт, 1983.

Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок:

Методические разработки. - М.: 1996.

Велосипедный спорт: правила соревнований. - М.: 2003.

Приказ Минспорттуризма РФ от 07.04.2010 N 308 «Об утверждении правил вида спорта "велоспорт-маунтинбайк»

- Захаров А.А.* Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
- Захаров А.А.* Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
- Захаров А.А.* Техническая подготовка велосипедиста. - Физкультура, образование, наука. -М.: 2003.
- Велосипедный спорт: люди, годы, факты / Авт.-сост. М.Н. Тылкин. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Ердаков С.В. и др.* Тренировка велосипедистов-шоссейников/С.В. Ердаков, В.А. Капитонов, В.В. Михайлов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Крылатых Ю.Г., Минаков СМ.* - Подготовка юных велосипедистов. - М.: ФиС, 1982.
- Любовицкий В.П.* Гоночные велосипеды. - Л.: Машиностроение. Ленингр. отделение, 1989.
- Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. - М.: Советский спорт, 2003.
- Полищук Д.А.* Велосипедный спорт. - Киев.: Олимпийская литература, 1997.
- Селуянов В.Н., Яковлев Б.А.* Биомеханические основы совершенствования эффективности техники педалирования: Учебное пособие для студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФК. - М.: ГЦОЛИФК, 1995.
- Тимошенко В.В.* Тренажеры в велосипедном спорте. - Минск, 1994.
- Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И.* Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.
- Щукаев В. П.* Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. - Смоленск: СГИФК, 1996.
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г.№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Типовое положение об образованном учреждении дополнительного образования детей (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012 №504);
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской отфедерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325);
- Положение о детско-юношеской спортивной школе и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (утверждено приказом Госкомспорта СССР от 09.04.1987 г. №228);
- Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «велоспорт- маунтинбайк», приказ Минспорта России от 06.09.2013 г.)
- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 №613-н);
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;
- Примерная программа спортивной подготовки по велосипедному спорту (гонки на шоссе) для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ, 2005 (допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту);
- 6.2. Перечень интернет ресурсов необходимых для работы.**
- Официальный сайт Министерства спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт Федерации велосипедного спорта России:<http://fvsr.ru/>
- Официальный сайт ВРОО "Федерация велоспорт-шоссе, велоспорт-трек, велоспорт-маунтинбайк, велоспорт - BMX": <http://fvsr-voronezh.ru/ru/>
- официальный сайт управления физической культуры и спорта Воронежской области: <http://36sport.ru>
- официальный сайт государственного бюджетного учреждения Воронежской области «Центр спортивной подготовки сборных команд»: <http://center-shvsm.ru>.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение № 1

Структура спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе Условия комплектования групп по годам обучения

Этапы спортивной подготовки (год обучения)		Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Норматив для зачисления в группы на соответственном этапе	Наполняемость групп (чел.)	Количество тренировочных дней в неделю/в год	Общее количество учебных часов (в неделю/в год)
Этап начальной подготовкой	ГНП-1	7	Сдача контрольно-переводных нормативов	14-15	3/156	6/312
	ГНП-2	8	Сдача контрольно-переводных нормативов		3/156	6/312
	ГНП-3	9	Сдача контрольно-переводных нормативов		3/156	6/312
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	УТ-1	10	3 спортивный разряд	8-12	3/156	9/468
	УТ-2		2 разряд			9/468
	УТ-3		2 разряд		4/208	12/624
	УТ-4		1 разряд			12/624
	УТ-5		1 разряд			12/624
Этап совершенствования спортивного мастерства	ГСС-1	15	Кандидат в мастера спорта	4-6	6/312	18/936
	ГСС-2		Кандидат в мастера спорта			18/936

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ – ШОССЕ**

Разделы подготовки (часов в год)	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап Совершенствования Спортивного мастерства	
	ГНП -1	ГНП -2	ГНП -3	УТГ -1	УТГ -2	УТГ -3	УТГ -4	УТГ -5	СС-1	СС-2
Общая физическая подготовка	134	134	134	167	167	200	200	200	218	218
Специальная физическая подготовка	84	84	84	137	137	208	208	208	411	411
Технико-тактическая подготовка	47	47	47	90	90	73	73	73	85	85
Теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	9	9	10	10	10	15	15
Участия в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-	-	-	9	9	25	25	25	79	79
Контрольно переводные нормативы	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	36	36	36	36	36
Педагогический и врачебный контроль	16	16	16	16	16	18	18	18	18	18
Тех. обслуживание велосипедов	24	24	24	36	36	50	50	50	70	70
Итого	312	312	312	468	468	624	624	624	936	936

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	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)	-
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания 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)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,5 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Координация	Челночный бег 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)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)	-
	Подъем туловища лежа на	Подъем туловища лежа на спине

	спине за 20 с (не менее 8 раз)	за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 5 раз)
	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 17 мин 00 с)	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 20 мин 00 с)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	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 перекладине за 20 с (не менее 11 раз)	-
	Подъем туловища 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 8 раз)
	Индивидуальная гонка на время 20 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	

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

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	1-2	9-10	9-10	9-10
Отборочные	-	-	2-3	2-3	10-15
Основные	-	-	1-2	1-2	5-10

Обучающийся _____ группа _____
Форма для контроля уровня базовой технической подготовленности велосипедиста

№ п/п	Оцениваемые элементы техники	Оценка в баллах			
		5	4	3	2
1	Техника посадки: -сидя в седле (высокая, средняя, низкая)				
	- стоя над колесом				
2	Техника педалирования: - сидя в седле (с с круговым, импульсивным и инерционным приложением усилий в цикле педалирования)				
	- стоя над седлом (с продольным поперечным переносом центра тяжести)				
3	Техника торможения и остановки:- техника прерывистого способа приложения усилий при торможении (импульсное, ступенчатое торможение)				
	- техника непрерывного приложения усилий при торможении (плавное, резкое торможение)				
4	Техника равномерного движения по дистанции				
5	Техника подбора и переключения передаточных соотношений:- расчет величины передаточного соотношения				
	- техника переключения передаточных соотношений				
6	Техника старта и стартового разгона:				
	-стартовый разгон (с ассистентом и без ассистента)				
	- темповое ускорение				
7	-рывок («спрут»)				
	Техника прохождения поворотов:				
	-техника разворота				
	- техника прохождения простых поворотов (с постоянным радиусом кривизны)				

	- техника прохождения прохождения сложных поворотов (с комбинированными радиусами кривизны, s образные)				
8	Техника преодоления подъемов и спусков				
9	Техника преодоления препятствий :				
	-объезд препятствий				
	-переезд через препятствие				
10	Техника прямолинейного движения				
11	Техника езда «на колесах» и смены лидирующего гонщика:				
	- техника езды в уступе (только для групп УТ)				
	- техника смены в командной гонке (только для групп УТ)				
12	Техника контактного взаимодействия:				
	-техника контактного противоборства (только для групп УТ)				
	-техника ускоряющего динамического взаимодействия буксировки(только для групп УТ)				

5 (отлично)- упражнения выполнено правильно и уверенно

4 (хорошо) – упражнение выполнено с незначительными ошибками, ведущему к неточному выполнению деталей техники

3 (удовлетворительно) – упражнение выполнено с ошибками, ведущими к незначительному искажению основ техники

2 (неудовлетворительно) - упражнение не выполнено или выполнено с грубыми ошибками, ведущими к искажению основ техники

Приложение № 6

Модельные характеристики уровня специальной физической подготовленности (СФП) велосипедистов высокой квалификации

Компонент физической подготовленности велосипедиста	Характеристики тестового упражнения	Модельные характеристики уровня СФП	
		мужчины	женщины
Быстрота	15-секундное ускорение на велосипедном станке без нагрузки с ходу (количество оборотов)	52-56	46-50
Выносливость к аэробной работе	5 км с места индивидуальная гонка на время (мин, с)	6.30-6.40	6.50-7.00
	20 км с места индивидуальная гонка на время (мин,с)	27.00-27.30	29.30-30.00
Специальная выносливость	Максимальная длительность работы на велостанке с нагрузкой, соответствующей уровню критической мощности (мин)	20-30	15-20

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки
на этапах спортивной подготовки по виду спорта
велоспорт – шоссе**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	40-55	25-40	20-35	15-30	5-15
Специальная физическая подготовка (%)	30-45	40-55	45-60	50-65	55-70
Техническая подготовка (%)	10-15	5-10	3-5	3-5	1-3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-5	3-5	5-7	5-7	10-12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7

**Примерный состав средств общей физической подготовки (ОФП)
и динамика их применения по годам обучения**

№ п/п	Состав средств ОФП	Этапы и годы спортивной подготовки									
		ГНП -1	ГНП -2	ГНП -3	УТГ -1	УТГ -2	УТГ -3	УТГ -4	УТГ -5	ГСС -1	ГСС -2
1	Общий объем средств ОФП в годичном цикле	134	167		200	218	218	218	220	244	300
2	Упражнения циклического характера	40	50		70	78	78	78	80	90	125
3	Стрейчинг, упражнения в составе разминки	30	40		60	65	65	65	65	70	95
4	Упражнения	22	30		50	55	55	55	55	65	70

	силового и скоростно-силового характера (штанга, прыжковые упражнения, упражнения на тренажерах и др.)									
5	Спортивные игры (баскетбол, футбол и др.)	20	27	20	20	20	20	20	19	10
6	Подвижные игры	22	20	-	-	-	-	-	-	-

Приложение № 9

Расчетные данные для определения длины дистанции, скорости и времени прохождения по отрезкам дистанции (по З. Б. Белоцерковскому, 1996)

Спортивная классификация велосипедиста	Длина дистанции (м.)	Скорость локомоции (м./сек.)	Время прохождения каждой 100 м. дистанции (с.)
3-2 разряд	1300	5,0	20
1 разряд	1600	6,0	17
КМС, МС	1900	7,0	14

Приложение № 9.1

Оценка уровня работоспособности по тесту PWC170 у велосипедистов различной спортивной квалификации (по З. Б. Белоцерковскому, 1996)

Спортивная квалификация	Оценка уровня работоспособности по тесту PWC170				
	низкая	ниже средней	средняя	выше средней	высокая
3 разряд	<6,49	6,50-6,99	7,00-7,99	8,00-8,49	>8,50
2 разряд	<7,49	7,50-7,99	8,00-8,99	9,00-9,49	>9,50
1 разряд	<8,49	8,50-8,99	9,00-9,99	10,00-10,49	>10,50
КМС	<9,49	9,50-9,99	10,00-10,99	11,00-11,49	>11,50
МС	<10,49	10,50-10,99	11,00-11,99	12,00-12,49	>12,50
МСМК	<11,49	11,50-11,99	12,00-12,99	13,00-13,49	>13,50

Примерный учебный план теоретической подготовки

№ п/п	Наименование тем теоретической подготовки	ГНП-1	ГНП-2,3	УТГ-1,2	УТГ-3,4	УТГ-5	ГСС-1,2
1	Физическая культура и спорт в РФ	0,25	0,5	-	-	-	-
2	Велоспорт как компонент	0,25	0,5	-	-	-	-
3	Зарождение и основные периоды велоспорта	-	-	0,5	-	-	-
4	Влияние занятий велоспортом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека	0,25	0,5	0,5	-	-	-
5	Гигиенические основы велоспорта	0,25	0,5	0,5	-	-	-
6	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велоспортом	0,25	0,5	0,5	1	1	1
7	Основы безопасности занятий велоспортом	1	3	1	-	-	-
8	Техническое обслуживание велосипедов	0,5	2	2	1	1	1
9	Организация и судейство соревнований по велоспорту	-	0,5	0,5	1	1	2
10	Общая характеристика системы спортивной подготовки в велоспорте	-	-	0,5	1	1	-
11	Средства и методы подготовки велосипедиста	-	-	0,5	1	1	1
12	Нагрузка и тренировочный эффект	-	-	0,5	1	1	-
13	Физическая подготовка велосипедиста	-	0,5	0,5	1	2	2
14	Техническая подготовка велосипедиста	0,25	0,5	0,5	1	2	2
15	Тактическая подготовка велосипедиста	-	-	0,5	1	2	2
16	Психологическая подготовка велосипедиста	-	-	-	2	2	2
17	Соревновательная подготовка велосипедиста	-	-	0,5	1	1	2
18	Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста	-	-	1	1	1	2
19	Основы построения системы подготовки велосипедиста	-	-	-	1	1	1
20	Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде	-	-	-	1	1	2
	ВСЕГО часов по годам обучения	3	9	10	15	18	20