



УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ И СПОРТА ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»

299023, г. Севастополь, ул. Коли Пищенко, 17, тел./факс: (8692) 40-17-44, e-mail: sevsport7@sev.gov.ru



Программа СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
По виду спорта «ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ»

Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 №681

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Велосипедный спорт - один из самых популярных и зрелищных видов спорта в мире. Он давно широко представлен в программах Игр Олимпиад. Ежегодно по различным видам велосипедного спорта проводятся чемпионаты мира. Не менее популярен велосипедный спорт и как средство передвижения, общего физического укрепления и проведения здорового досуга. Стоит только вспомнить, что на велосипеде любили кататься многие замечательные люди России: гениальный писатель Л.Н.Толстой, академик И.П.Павлов, отец космонавтики К.Э. Циолковский и т. д. Да и статистика показывает, что в тех странах, где больше велосипедистов, меньше сердечных заболеваний, а там, где больше автомобилей, и сердечных, и всяких других заболеваний значительно больше. Увлечение велосипедным спортом - это кратчайший путь к здоровому образу жизни, о котором в последнее время стало очень модно говорить. Каковы же перспективы развития велосипедного спорта в России? Они во многом определяются квалификацией работающих в нём специалистов. Особую актуальность этот фактор приобретает в современном велосипедном спорте высших достижений, так как подготовка спортсменов-велосипедистов высокой квалификации требует от тренеров-преподавателей и других специалистов в этой области разнообразных и глубоких знаний. Другим не менее важным фактором успешного развития велоспорта в нашей стране является воспитание здоровой спортивной смены. Кстати, этому процессу уделяется пристальное внимание во всех странах мира. Вопросы воспитания спортивной смены становятся особенно актуальными в связи с введением в программу международных состязаний чемпионата мира по велоспорту среди юниоров. Стоит ли говорить о том, что ведущие позиции в соревнованиях такого ранга будут завоёвываться, прежде всего, теми гонщиками, тренеры которых сумеют эффективно использовать в своей практике в области подготовки молодых спортсменов высокого класса передовую методику.

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Программа по велосипедному спорту (гонки на шоссе) для спортивных школ (СШ) разработана на основе нормативных документов Российской Федерации по физической культуре и спорту:

- «Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ)
- Типовой план-конспект учебной программы для ДЮСШ.
- Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 681 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе"

Программа содержит современные научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации спортивной подготовки велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе. Данная программа разработана в соответствии с требованиями к спортивной подготовке в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных группах (спортивного совершенствования) ТСС. 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 учащихся;
- создание условий в процессе занятий велосипедным спортом для формирования у занимающихся 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 (гонки на шоссе);
- подготовка инструкторов и судей по велосипедному спорту.

1.1. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Целью спортивной подготовки велосипедиста является достижение максимально высокого для данного индивидуума спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных

возможностей велосипедиста и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач подготовки велосипедиста находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, спортивно-квалификационных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и

соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности велосипедиста.

При формировании личностных целевых установок велосипедиста в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности.

Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей. Наряду с положениями и принципами естественных и гуманитарных наук, имеющими общетеоретическое значение, при построении системы подготовки велосипедиста следует учитывать и специфические принципы.

Цель подготовки велосипедистов заключается в достижении физического и нравственного совершенствования. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ велоспорта. Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых и физических качеств.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи:

- укрепление здоровья занимающихся;
- всестороннее физическое развитие;
- первоначальное овладение техникой езды на велосипеде;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации).
Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки)
Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

1.2. ДИНАМИКА НАГРУЗОК В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Одним из главных условий, определяющих прогресс спортивных результатов в процессе многолетней подготовки, является постепенное повышение тренировочных воздействий. Это методическое положение определяет, прежде всего, общую динамику воздействий в масштабе многолетней подготовки. Для тренировочных воздействий на более коротких временных отрезках (от микроцикла до годового цикла подготовки) более характерной является волнообразная динамика, что обусловлено закономерностями адаптации и развития организма в онтогенезе.

При построении многолетней подготовки тренер должен предусматривать постепенное повышение тренировочных воздействий от года к году. Параметры тренировочных воздействий должны соответствовать росту морфофункциональных возможностей велосипедистов и учитывать закономерности становления спортивного мастерства в данном виде велосипедного спорта

Первые годы многолетней подготовки характеризуются преимущественно увеличением объема тренировочной работы, в дальнейшем происходит постепенное увеличение процентного содержания интенсивной работы в общем объеме.

Важным условием, определяющим особенности реагирования систем организма на возрастающую нагрузку, является градиент роста воздействия. Слишком медленное нарастание нагрузки может не стимулировать соответствующие адаптационные изменения в организме. Многочисленные научные исследования и практика велосипедного спорта подтверждают, что резкое увеличение объема и интенсивности нагрузок достигается не без ущерба для здоровья и дальнейшего роста спортивного мастерства гонщика.

К сожалению, велосипедисты, применявшие «скачкообразный» вариант динамики нагрузок, отличаются очень коротким периодом выступлений на высшем уровне, часто это всего один-два года. Видимо, «структурная цена адаптации» при скачкообразном приросте нагрузок столь высока, что адаптационных резервов для дальнейшего прогресса в организме спортсмена не остается, и результаты его или стабилизируются, или начинают снижаться. За последнее десятилетие не отмечено ни одного случая, подтверждающего стабильные (на протяжении нескольких лет) выступления российских гонщиков в условиях профессионального велосипедного спорта, имевших «скачкообразную» (форсированную) динамику нагрузок на этапах углубленной спортивной специализации или спортивного совершенствования.

Ежегодное увеличение объема работы может колебаться в относительно широких пределах в зависимости от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах, когда суммарная величина тренировочных воздействий далека от предельных величин, повышение объема тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки может составлять приблизительно до 30-40% (с учетом возрастного развития велосипедиста).

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10 - 14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	13	8 - 12

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)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет

Общая физическая подготовка (%)	40 - 55	25 - 40	20 - 35	15 - 30
Специальная физическая подготовка (%)	30 - 45	40 - 55	45 - 60	50 - 65
Техническая подготовка (%)	10 - 15	5 - 10	3 - 5	3 - 5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 5	3 - 5	5 - 7	5 - 7
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ
СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	5 - 10	10 - 15	15 - 20	20 - 25
Отборочные	-	10 - 15	15 - 20	20 - 25
Основные	-	1 - 3	10 - 15	15 - 20

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12 - 16	18
Количество тренировок в неделю	3	3-4	6-8	7-12

Общее количество часов в год	312	468	624-832	936
------------------------------	-----	-----	---------	-----

НОРМАТИВЫ 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 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 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 ОФП и СФП на этапе начальной подготовки

Развитие физических качеств	Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
Быстрота	Бег 30 м	6,0	5,7	5,5	6,4	6,2	6,0
Координация	Челночный бег 3x10 м	10,0	9,7	9,5	10,8	10,2	9,8
Сила	Прыжки в длину с места	140	150	165	130	140	150
	Отжимание в упоре лежа	8	12	14	8	10	12
	Подтягивание на	4	6	8	-	-	-

	перекладине						
	Сила кисти	15 кг	20 кг	25 кг	10 кг	15 кг	20 кг
Выносливость	Бег 800 м	4 мин.50 сек	4 мин.40 сек.	4 мин.30 сек.	5 мин.10 сек	4 мин.50 сек	4 мин.45 сек
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине за 20 сек.(раз)	3	4	5	-	-	-
	Приседание за 15 сек.	13 раз	15 раз	17 раз	10 раз	12 раз	14 раз
	Подъем туловища за 20 сек.	8 раз	12 раз	15 раз	8 раз	12 раз	15 раз
	Педалирование за 10 сек.	15 обор.	20 обор.	25 обор.	15 обор.	18 обор.	20 обор.
	Педалирование за 30 сек.	45 обор.	60 обор.	70 обор.	40 обор.	50 обор.	65 обор.

**НОРМАТИВЫ
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 3 x 10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин. 00 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла	В висе удержание ног в положении прямого угла

	(не менее 15 с)	(не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)	-
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 5 раз)
	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 17 мин. 00 с)	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 20 мин. 00 с)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

НОРМАТИВЫ

ОФП и СФП на тренировочном этапе (спортивной специализации)

Развитие физических качеств	Тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		Т(СС) 1-2год	Т(СС) 3-4 год	Т(СС) 5 год	Т(СС) 1-2год	Т(СС) 3-4 год	Т(СС) 5 год
Быстрота	Бег 30 м	5,3	5,2	5,1	5,8	5,6	5,4
	Бег 60 м	9,8	9,5	9,2	10,8	10,5	10,3
Координация	Челночный бег 3x10 м	8,7	8,5	8,3	9,7	9,5	9,3
Сила	Подтягивание на перекладине	8 раз	12 раз	14 раз	3 раз	4 раз	5 раз
	В висе удержание ног в пол. прямого угла	10 с	15 с	20 с	3 с	6 с	8 с
	Прыжки в длину с места	180	195	205	165	170	180
	Отжимание в упоре лежа	15	20	25	10	15	20
	Сила кисти	28 кг	35 кг	38 кг	20 кг	25 кг	30 кг
Скоростно- силовая выносливость	Педалирование за 10 сек.(об.)	20	28	32	18	26	30
	Педалирование за 30 сек. (об.)	65	80	95	60	70	85
	Педалирование за 60 сек. (об.)	140	170	180	130	160	170
	Подтягивание на перекладине за 20 сек.(раз)	6	8	9	-	-	-
	Подъем туловища лежа на спине за	10	18	20	10	16	18

	20сек. (раз)						
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек.	10	12	14	8	10	12
	Индивидуальная гонка 10 км	19,00	16,00	15,00	21,00	19,00	18,00
Спортивный разряд		I юн.	III	II	I юн.	III	II

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ

ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (10-13 ЛЕТ) (группы начальной подготовки 1-3 года обучения)

Начальная спортивная подготовка велосипедиста осуществляется обычно в условиях спортивной школы (СПШ). 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 спортивной подготовки совпадает с пубертатным 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 спортивной 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 спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники велосипедного спорта. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих велосипедистов основам рациональной техники, расширять запас

разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде велосипедного спорта.

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

Структура и содержание годичного 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 (3-4 тренировочных занятия в неделю) в течение

учебного года это составляет более чем двукратное увеличение объема тренировочных нагрузок. Однако такое значительное увеличение нагрузки представляется методически оправданным непротиворечащим 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 спортивной 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 годичном цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает к третьему году обучения до 600 часов.

3.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (13-18 ЛЕТ) (учебно-тренировочные группы 1-5 года обучения)

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

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

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 этапа углубленной спортивной подготовки 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.

3.3 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1.Общefизическая подготовка

Строевые упражнения.

Построения и перестроения: ходьба в строю с изменением темпа в направлении движения. Повороты на месте и в движении. Строевые упражнения с велосипедом.

Общеразвивающие гимнастические упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя и лежа) в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах - сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: из различных исходных положений наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибания с различными положениями и движениями руками и ногами. Из упора лежа переходы в упор лежа боком, в упоре присев. Из положения лежа на спине - поочередное и одновременное поднятие рук и ног, поднятие туловища на отрывая ног от пола, "мост". Упражнения для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на одной и обеих ногах с различными движениями ногами. Маховые поочередные движения ногами, стоя на месте и в движении, то же держась одной рукой за опор. Выпады в разные стороны и их перемены с различными движениями рук и туловища, с пружинящими движениями ногами; упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения для всех частей тела. В положении стоя, стоя на коленях, сидя и лежа - различные движения руками, ногами и туловищем. Разноименные движения руками и ногами на координации движений, движения с большой амплитудой махового характера. Парные и групповые упражнения. Упражнения для ног и туловища, парами, тройками, группами - сгибания и разгибания рук, ног и туловища, выпады, приседания, наклоны, вращения с сопротивлением со упражняющихся. Приседания с партнером, переноска на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления. Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад и в стороны с помощью партнера и самостоятельно. "Мост" из положения лежа, через стойку на руках (с помощью партнера). Прыжки: с места и с небольшого разбега, полет - кувырок в длину (с помощью партнера).

Упражнения с предметами

Гимнастическая палка; движения руками, наклоны и повороты туловища при различных положениях палки. Маховые и круговые движения палкой - переворачивание, вкручивание, выкручивание палки, переносы ноги через палку, прыжки через палку, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной. Упражнения с палкой вдвоем с сопротивлением партнера. Короткая скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад в различном темпе, стоя на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки. Эстафеты со скакалками. Упражнения с набивными мячами (вес 2-4 кг). Различные движения руками и туловищем с мячом в руках, броски вверх и ловля мяча одной и двумя руками, толчки мяча одной рукой, броски мяча на дальность одной и двумя руками, парные и групповые упражнения с мячами,

эстафеты.

Гантели (1-3 кг.), мешочки с песком (5-10 кг). Упражнения для различных групп мышц стоя на месте и в движениях.

Упражнения со штангой. Вес штанги до 35-50 % веса спортсмена для женщин и до 70-80% для мужчин. Подтягивание штанги до уровня плеч, подъем штанги на грудь, на плечи. Повороты и наклоны туловища со штангой на плечах, ходьба со штангой, приседания, выталкивание штанги лежа на спине.

Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка. В висе поднимания прямых и согнутых ног, разведения, сведения и круговые движения ног; подтягивания в висе; раскачивание в висе. В висе поднимание ног с их отягощением набивным мячом. Упражнения для развития гибкости стоя у стенки, упражнения с помощью партнера.

Гимнастическая скамейка. Упражнения в равновесии на месте и с различными движениями руками, ходьба с различными движениями руками, ходьба вперед, боком и с поворотами, ходьба с предметами в руках, ходьба с преодолением препятствий.

Перекладина. Подтягивание из различных походных положений, подъемы силой и махом вперед и назад, подъемы завесом и перемахи /мужчины/, различные соскоки.

Легкоатлетические упражнения Бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, семенящий бег, бег с изменением скорости и частоты шагов. Бег скоростной на 30,40,50,60,80 и 100 м. Бег на дистанции 200,300,400 метров. Бег на местности /кроссы/, смешанное передвижение /ходьба и бег/. Прыжки в длину, с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега.

Спортивные игры. Баскетбол, футбол.

2. Специальная физическая подготовка

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

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

Упражнения для развития быстроты педалирования: имитация педалирования лежа на спине, в висе, максимальное педалирование на велостанке, педалирование на малом соотношении передач, со спуска, по ветру, в езде за лидером.

Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста. Педалирование на велостанке на различных передаточных отношениях, педалирование на "тяжелом", велостанке, по песку, преодоление различных по крутизне и длине подъемов на велосипеде, езда на больших передаточных отношениях на равнинных участках, против ветра, старты, ускорения, финиширование и броски на различных отрезках.

Упражнения для развития специальной выносливости. Длительная езда на велостанке, езда на велосипеде зимой и летом, индивидуально и в командах.

Упражнения для совершенствования техники, быстроты, реакции и ориентировки. Фигурное катание на велосипеде с постоянным усложнением условий (одиночное и групповое), преодоление различных естественных и искусственных препятствий на площадке и на местности, различные игры на велосипеде и эстафеты, соскакивание с велосипеда на ходу и быстрая посадка (по сигналу).

3. Совершенствование техники и тактики.

Изучение и совершенствование техники в индивидуальных и командных гонках на шоссе

- Совершенствование техники посадки и педалирования в индивидуальных и командных гонках на шоссе.
- Овладение техникой езды на прямой, на подъемах, спусках, поворотах индивидуально, в командах, с выполнением различных технических приемов, стартов, ускорений, рывков, лидирования и смены лидера, финиширование с броском.
- Изучение и использование различных тактических схем ведения гонок на шоссе и по кроссу.
- Приобретение опыта участия в соревнованиях на шоссе и по кроссу по разнообразной программе.
- Анализ итогов участия в соревнованиях, работа над ликвидацией недостатков технической и тактической подготовленности, дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства.

Изучение и совершенствование техники и тактики групповых гонок на шоссе

Особенности техники и тактики старта. Выполнение технических приемов в группе в разных климатических и рельефных условиях гонки. Финиширование на равнине, спуске и на подъеме. Изучение тактических вариантов ухода от группы индивидуально и небольшой группой. Изучение особенностей тактической борьбы в условиях езды по городу и финиширования на стадионе. Тактика групповой гонки в зависимости от условий зачета и вида соревнований.

Совершенствование техники вида специализации с использованием особенностей анатомо-физиологического и физического развития гонщика. Овладение всем арсеналом тактических приёмов в избранном виде гонок. Выработка индивидуальных технических и тактических вариантов ведения гонок. Развитие комплекса необходимых физических качеств при оптимальном планировании и эффективном проведении подготовки с использованием передовой методики, объективных методов контроля и современных средств реабилитации и лечения.

4. Воспитательная и психологическая подготовка.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

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

процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

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

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

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

5. Восстановительные средства и мероприятия

Включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию

восстановления.
средств
Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для Т(СС) 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

6. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения на УТ этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

3.4. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-тренировочный процесс каждого года делится на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Длительность подготовительного периода 6-7 месяцев - и переходного 1-1,5 месяца. В зависимости от местных климатических условий, квалификации спортсменов и календарного плана соревнований, длительность каждого из этих периодов может несколько

изменяться. С ростом квалификации спортсменов продолжительность подготовительного периода направлены на создание базы для достижения высоких спортивных результатов для данной группы занимающихся. Особое внимание уделяется совершенствованию общей и специальной физической подготовленности, укреплению здоровья, повышению спортивной работоспособности (общей и специальной выносливости). Подготовительный период условно делится, по содержанию задач и направленности занятий, на 2 этапа: этап предварительной подготовки. Этап специализированной - предсоревновательной подготовки и приобретения спортивной формы. В соревновательном периоде основное внимание уделяется совершенствованию технической и тактической подготовленности спортсменов, повышению уровня их тренированности и дальнейшему совершенствованию спортивной формы. Соревновательный период, в зависимости от календарного плана участия в соревнованиях. Может также состоять из двух этапов: этапа предварительных соревнований и этапа участия спортсменов в наиболее ответственных соревнованиях года. В переходном периоде главное внимание уделяется активному отдыху, укреплению здоровья, общей физической подготовке и переключению на занятия упражнениями из других видов спорта.

1. Группы начальной подготовки

Учебно-тренировочные занятия с велосипедистами проводятся круглогодично, по общепринятой системе тренировки с подготовительным, соревновательным и переходным периодами.

Методика подготовки групп НП предусматривает использование 60 % средств ОФП и 40 % средств специальной подготовки.

Возраст 10-12 лет характеризуется большим приростом быстроты, развивается гибкость, ощущается недостаточный уровень силы и выносливости. Учитывая эти особенности, а так же психологическую сферу, необходимо проводить занятия с использованием игрового метода. Физиологическое развитие ребёнка в этом возрасте позволяет проводить кратковременные скоростно-Сиявые упражнения, неоднократные скоростные упражнения на коротких отрезках. Однако, основная направленность-это постепенное развитие аэробных возможностей организма.

Режим занятий предусматривает 3-4 разовые тренировки с 6 часовой нагрузкой в группах НП-1, с 9 часовой нагрузкой в группах НП-2,3 г. в неделю.

Подготовительный период

Длительность 4-5 месяцев. Занятия должны проводиться с определённой последовательностью решения задач.

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

1. Общефизической подготовки- л/а спринтерские и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, спорт игры;
2. Специальную физическую подготовку - быстрое педалирование на станке, изучение технических приёмов при езде на велостанке, быстрое педалирование на утяжелённом велостанке.

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

На **второй тренировке** недели развивают силовую выносливость средствами:

1. ОФП - ходьба и бег по песку, снегу, в гору, с отягощением, кроссовый бег, спортигры на «тяжёлом» поле.
2. СФП - длительное педалирование на утяжелённом велостанке, на велостанке на больших соотношениях передач, преодоление подъёмов, езда против ветра.

При проведении тренировок следует учитывать возраст и подготовку велосипедистов.

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

1. ОФП - длительный бег марш-броски, походы;
2. СФП - длительная езда на велосипеде и велостанке.

В течение периода нагрузку понедельно надо увеличивать на протяжении 4-5 недель (9 нагрузочный цикл) и уменьшать на протяжении 2-2,5 недель (разгрузочный цикл), что будет соответствовать научно-обоснованной системе волнообразных нагрузок. Наряду с физической подготовкой велосипедисты изучают основы техники езды на велосипеде, на велостанке и в естественных условиях, материальную часть велосипеда, теоретический материал программы и к концу подготовительного периода изучают правила соревнований.

Соревновательный период

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

- Для развития быстроты - ускорения на прямых, на спусках, по ветру на малом соотношении передач, финиширование.
- Для развития специальной силы - старты с хода и с места, рывки, ускорения в подъём.
- Для развития силовой выносливости - преодоление подъёмов, езда против ветра, на завышенном соотношении передач;
- Для развития выносливости - длительная езда на велосипеде;
- Для развития специальной выносливости - прохождение дистанции на соревнованиях или тренировках.

В процессе тренировок необходимо наряду с физической подготовкой изучать и совершенствовать основные элементы техники велоспорта, ознакомиться с основами тактики велоспорта. Спортсмены участвуют в ряде контрольных испытаний по сдаче переводных нормативов.

Переходный период

Длительность до 2-х месяцев. Решаются задачи перехода учащихся, сдавших переводные испытания на более высокий и в количественном и в качественном отношении уровень подготовки к следующему сезону. Объём тренировочных нагрузок в переходном периоде несколько снижается. Учащиеся изучают технику езды по кроссу, участвуют в соревнованиях по велокроссу и этим поддерживают интенсивность работы на определённом уровне.

2.Тренировочные группы (спортивной специализации) 1-2 года

В этот период число занятий в неделю доходит до 4-6. Качественно меняется подготовка - только 40% отводится на ОФП. Возраст учащихся 11-13 лет характеризуется приростом силы, силовой выносливости, повышается уровень общей выносливости. Это позволяет продолжать развитие скоростно-силовых качеств, но обязательно с контролем за деятельностью сердечно-сосудистой системы. Повышение ЧСС и снижение результативности в работе говорят о чрезмерности нагрузки. Одна из тренировок проводится как восстановительная после большой тренировки.

В подготовительном периоде, длительность 4 месяца; восстановительная тренировка проводится средствами ОФП: спортигры, походы др. Через день после восстановительной тренировки должна проводиться тренировка со скоростно-силовой направленностью, средствами ОФП и СФП. Задача следующей тренировки в неделю-развитие силовой выносливости. Здесь целесообразным будет использование средств СФП - тренировка на велосипеде по пересечённой местности, с преодолением подъёмов, песчаных участков, езда по снегу. Езда на завышенных соотношений передач против ветра. Заканчивают недельный цикл развитием выносливости. Эта тренировка должна быть наибольшей по объёму езды на велосипеде. При неблагоприятных погодных условиях применяют длительный бег, лыжные пробеги, плавание. Одним из действенных средств является проведение в подготовительном периоде соревнований по кроссу в зимних условиях.

Соревновательный период. Продолжительность периода увеличивается до 6 месяцев. Все учащиеся продолжают совершенствоваться в индивидуальной и командной гонке на шоссе, изучают технику и тактику групповой гонки на шоссе. В недельном цикле подготовки у велосипедистов, после восстановительной тренировки проводятся так называемые подводящие тренировки для более эффективного восстановления и подготовки к последующим нагрузкам. Далее идут тренировки скоростно-силовой направленности, развития выносливости и, как итог, пятая большая тренировка или соревнование.

3.Тренировочные группы (спортивной специализации) 3-4 года

Основные задачи тренировки в учебно-тренировочных группах следующие: дальнейшее развитие физических качеств средствами общей и специальной физической подготовки, овладение техникой физических упражнений в неспецифических средствах подготовки и совершенствование элементов техники велосипедного спорта. Наибольший эффект в тренировке дает разносторонняя подготовка. В тренировку необходимо также включать специально-подготовительные упражнения, развивающие группы мышц, участвующие в педалировании на велосипеде. Большое место в тренировке должно отводиться и езде на велосипеде. Однако следует учитывать, что увлечение специальными упражнениями на велосипеде, натаскивание на результат могут привести к быстрому росту спортивных результатов, а далее и к их стабилизации в возрасте 17—18 лет. Годичный цикл подготовки для этой группы состоит из подготовительного периода, включающего зимний и весенний этапы, соревновательного и переходного.

На зимнем этапе подготовительного периода тренировки проводятся 4—5 раз в неделю. Основное внимание уделяется развитию общей выносливости средствами ОФП. Для этого используют продолжительный бег в различных условиях, с установлением снежного покрова бег на лыжах с разной степенью интенсивности в режиме ЧСС не более 140—160 уд/мин.

На весеннем этапе подготовительного периода постепенно переходят к СФП. В марте и начале апреля еще продолжают занятия по ОФП с включением тренировок на велосипеде. С конца апреля и в мае тренировки проводятся только на велосипеде с сохранением необходимого объема занятий средствами ОФП. В подготовительный период необходимо давать теоретический материал по программе ДЮСШ, а к концу его изучить правила соревнований по велосипедному спорту на шоссе. Спортсмены сдают зачеты по технике езды на велосипеде, правилам дорожного движения на велосипеде и правилам соревнований на шоссе.

К соревновательному периоду (с 15 мая до конца сентября) спортсмены уже прошли на велосипеде 1800—2000 км, овладели прочными навыками техники езды и педалирования, приобрели хороший уровень общефизической подготовки. Тренировки в этот период проводятся в основном на велосипеде по 5—6 раз в неделю, но не следует полностью исключать СФП и ОФП, так как даже временное прекращение этих занятий может снизить развитие необходимых физических качеств юношей этого возраста. Большой объем работы на велосипеде целесообразно планировать на период, когда ребята находятся в летних спортивных лагерях. При плохой погоде проводится тренировка по ОФП и СФП до 3—3,5 часа. В тренировку включается бег с ходьбой с переменной интенсивностью, прыжковые и другие упражнения, а также спортивные игры. В этот день проводятся также контрольные тренировки и соревнования по календарному плану на дистанции от 5 до 25 км (индивидуальные, командные и групповые). В тренировках соревновательного периода передачи используются с частотой педалирования 90-120 об/мин.

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

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

Для поддержания необходимого уровня интенсивности специальной нагрузки и эмоциональной разрядки спортсмены должны участвовать в нескольких соревнованиях по велокроссу на коротких и несложных трассах. Тренировки в этот период проводятся 3-4 раза в неделю, причем иногда их можно проводить самостоятельно.

Тренеры должны подвести итоги проделанной работы за год и в соответствии с ними принять решение о переводе учащихся ДЮСШ, успешно закончивших спортивный сезон, в учебно-тренировочные группы начальной специализации.

3.5. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Комплектование групп начальной подготовки

Комплектование групп начальной подготовки производится на базе общеобразовательных школ ежегодно в сентябре-октябре месяце. Зачисляются все дети 8-10 лет, желающие заниматься спортом. По мере естественного отсева учащихся в течение учебного года в группах начальной подготовки проводится набор.

2. Учебно-тренировочные занятия

Проводятся 3-6 раз в неделю по расписанию, утверждённому директором, в соответствии с требованиями образовательной программы. В зависимости от поставленных задач используются различные формы проведения учебно-тренировочных занятий:

1. Академическая (Для начинающих заниматься спортом и для слабо подготовленных. Обучение основам техники. Формирование телосложения. Исправление его дефектов)
2. Учебная (Практических упражнений немного - 20-30% от времени занятия. В основном объяснения по технике и тактике. Демонстрация учебных видеофильмов)
3. Учебно-тренировочная (Большая доля обучения с выполнением тренировочных упражнений. Общая продолжительность занятия 2 часа и больше)
4. Тренировочная (Состоит из 3 частей: разминка, основная часть, заключительная часть Решение задач тренировки. Обеспечение достижения спортивного мастерства)
5. Модельная (. По форме напоминает тренировочное занятие Моделирование соревнований)

3. Групповые теоретические занятия

Проводятся по темам, указанным в образовательной программе. Обычно проходят в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей с учащимися. Иногда это могут быть лекции специалистов.

4. Соревнования

Проводятся по плану спортивно-массовых мероприятий. Предполагает фиксирование всех спортивных результатов как основного показателя подготовленности спортсмена, а также воспитание волевых качеств, характера юного спортсмена.

3.6. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

1. Включать в недельный цикл тренировки разнообразную работу на освоение двигательных навыков.
2. Ежедневные тренировки должны содержать элемент новизны.
3. Включать начало освоения движения в игровые ситуации для выявления ошибок.
4. ОРУ проводить в заключении подготовительной части (за исключением упражнений на гибкость) до мышечной усталости.
5. В ходе тренировки модифицировать упражнения с целью моделирования соревновательных результатов.
6. Чаще информировать спортсменов о допущенных ошибках и успехах.
7. Спортсмен должен понимать смысл каждого упражнения, его роль в соревновательной деятельности.

3.7. ТРЕБОВАНИЯ К БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВКАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ

Машина (велосипед) должен находится в технически исправном состоянии и тогда безопасность тренировочного процесса будет зависеть только от спортсмена. Взаимосвязь «человек-машина» мы в первую очередь думаем о человеке:

- знание дорожного движения;
- обязательная деталь, шлем на голове спортсмена;
- правильно подобранная обувь (размер, фиксация с педалью и т.д.);
- перчатки.

Для тренировочных занятий по шоссе необходимо соблюдать следующие правила:

1. Начинать движение на велосипеде, делать остановки в движении и заканчивать тренировку (движение) только по команде (сигналу) тренера.
2. Строго выполнять правила движения на велосипеде с соблюдением ПДД при движении по дорогам общего пользования.

3. Осуществлять движение по шоссе с правой стороны дороги в 1м от обочины не более двоих велосипедистов в ряду.
4. Осуществлять движение по левому закрытому повороту (на шоссе) только по внешней стороне дороги и только в один ряд.
5. Избегать столкновений с другими велосипедистами и иными препятствиями.
6. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.
8. Движение по шоссе спортсмены могут осуществлять только в сопровождении тренера.

Для повышения эффективности тренировочного процесса необходимо:

- Упражнения направленные преимущественно на улучшение координации движения включать в начало основной части тренировки.
- Упражнения, направленные на воспитание силы и выносливости, выполнять после упражнений на быстроту.
- Упражнения, направленные на воспитание гибкости, чередовать со скоростными и скоростно-силовыми.
- В продолжении тренировки поддерживать оптимальный темп и ритм работы.

Принципы спортивной тренировки юных спортсменов

№	Принципы	Условия реализации
1	Единство общей и специальной подготовки	Расширение функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических и морально-волевых качеств, овладение двигательными навыками и умениями, способствующими совершенствованию в избранном виде спорта
2	Непрерывность тренировочного процесса	Круглогодичность и систематический характер учебно-тренировочного процесса. Наслоение каждого последующего занятия на следы воздействия предыдущего, достаточное для восстановления и роста работоспособности организма.
3	Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок	Последовательные выполнения заданий, позволяющие овладеть сложными навыками и умениями, соответствие тренировочных нагрузок возможностям и уровню подготовленности юного спортсмена
4	Волнообразное изменение тренировочных нагрузок	Обеспечение динамики тренировочных нагрузок наряду с периодами снижения нагрузки с целью обеспечения биологической перестройки.
5	Цикличность тренировочных	Относительная законченность кругооборота фаз тренировочного процесса с частичной повторяемостью отдельных занятий периодов и

Методы развития физических качеств гонщиков

№	Методы	Содержание метода
---	--------	-------------------

1	Повторный	Повтор на выполнение упражнений с отдыхом до относительно полного восстановления.
2	Равномерный	Выполнение упражнений с одинаковой интенсивностью
3	Переменный	Выполнение упражнений с переменной интенсивностью и с периодами относительного восстановления до ЧСС 130 уд/мин.
4	Контрольный	Выполнение упражнений по заданию тренера по составленным раскладкам с определённой интенсивностью режима
5.	Соревновательный	Соревнования разных масштабов и с разными задачами
6	Интервальный	Прохождение различного количества отрезков со средней дистанционной скоростью, с ограниченным временем отдыха между ними.
7	Ускорения	Характеризуется равномерным увеличением скорости проходимых отрезков до максимальной

Средства тренировки

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

- Соревновательные упражнения включают соревнования во всех видах велосипедного спорта и тренировочные формы соревновательных упражнений.
- Специальные упражнения на велосипеде включают упражнения на велотренажёрах, велостанках, фигурную езду, игры на велосипедах, езду в манежах и залах, езду по льду и заснеженным дорогам.
- Специально-подготовительные упражнения без велосипеда. К ним относятся упражнения, имеющие сходство с ездой на велосипеде по структуре движений, направлению прилагаемых усилий, амплитуде движений, скорости движений, величине мышечных усилий, работе мышц, энергетическим затратам. Они в значительной мере способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости.
- Общеподготовительные упражнения. К ним относятся гимнастические упражнения без предметов и с предметами, на снарядах, упражнения на гибкость, растягивание и расслабление мышц, и другие упражнения.

3.8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа подготовки юных велосипедистов сложна и насыщена. Естественно без определённых условий реализация её невыполнима. Опыт свидетельствует о том, что чаще всего из-за слабого материально-технического обеспечения многим спортсменам так и не удаётся конкурировать с теми, у кого эти вопросы решены.

Материально-техническая база:

- Наличие:
- хорошо оборудованной тренировочной базы со спортивным залом;
 - дорожных велосипедов для начального обучения велоспорту;
 - мячей, скакалок, скамеек, турников и др. оборудования;

На этапе специализации сюда добавляется:

- наличие гоночных велосипедов;
- транспорта для тренеров;
- велотрубок;
- запасных частей; горюче-смазочных материалов;
- оснащённость тренажёрными устройствами и специальным оборудованием;
- наличие восстановительных и развивающих комплексов, кабинета врача.

К условиям реализации программы необходимо отнести и наличие соответствующего профиля велосипедной трассы, площадки для первоначального обучения велоспортом, медицинское обеспечение, позволяющее осуществлять контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Экипировка спортсмена:

- ведотуфли (с прикреплёнными шипами, которые вместе с тупликсами и ремешками установлены на педали);
- велоперчатки (для предохранения кистей рук от потёртости, а так же от повреждений при падении);
- велокаска (защищает голову от ударов при падении);
- велотрусы (изготавливают из синтетического материала. Они должны плотно облегать фигуру, не стесняя движений);
- веломайка (должна плотно прилегать к телу спортсмена, не стесняя дыхания).

ЛИТЕРАТУРА

1. Краснова В.Е. Кросс-кантри: Спортивная подготовка велосипедистов.
2. Захаров А.А. – М. : Советский спорт, 2008- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, содействие разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся; создание условий в процессе занятий велосипедным спортом для формирования у занимающихся навыков здорового образа жизни, устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
3. Федерация велосипедного спорта России - Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.
4. «Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР», утвержденный Госкомспортом России № 390 от 28 июня 2001 г.