Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа «Малахит» Асбестовского городского округа

Адрес: Свердловская область, г. Асбест, ул. Некрасова, д.23 тел./факс (34365)2-02-79, email: sportmalahit@yandex.ru, сайт: malahit-asb.ucoz.ru

Принято на тренерском совете МБУСШ «Малахит» АГО № 1 от 12 02 2019 Утверждаю:

Директор МБУСШ «Малахит» АГО

<u> Индавъ</u> О.В. Одегова 12 Индава — 2019г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 681)

Срок реализации программы на этапах: начальной подготовки — 3 года; тренировочный этап (спортивной специализации) 5 лет; совершенствования спортивного мастерства — без ограничений; высшего спортивного мастерства — без ограничений.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	OI JI IDJILIIIL	
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	5
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	8
1.3.	Структура системы многолетней спортивной подготовки	9
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	.12
2.1.	Задачи деятельности МБУСШ «Малахит» АГО, осуществляющей спортивную	
подг	отовку по виду спорта «велоспорт-шоссе»	
	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачис	пения
	пы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную	
подго	отовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта	.12
2.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на	10
	х спортивной подготовки	
2.4.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	
2.5.	Режимы тренировочной работы	.13
2.6.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим ивную подготовку	14
2.7.	Предельные тренировочные нагрузки	
2.8.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	
2.9.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	
2.11.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов,	
мезоц	иклов.	.28
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	.37
3.1. безопа	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике асности в условиях тренировочных занятий и соревнований	39
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	
3.4.	Гребования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и	
	мического контроля	
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с вкой на периоды подготовки	12
•	Специфика организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки. (1-3	
	обучения)	
	1. Занятия в группах начальной подготовки	
3.5.2.	Специфика организации тренировочного процесса на тренировочном этапе	118
3.5.2.1	1. Занятия в тренировочных группах (1-2 год подготовки)	120
3.5.2.2	2. Занятия в тренировочных группах (3, 4, 5 год спортивной подготовки)	124
	Специфика организации тренировочного процесса на этапе совершенствования	
спорт	ивного мастерства	26
3.5.3.1	1. Занятия в группах совершенствования спортивного мастерства	27
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	32
3.7.	Планы применения восстановительных средств	35
3.8.		

3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	137
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	139
	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе ивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на втативность в велоспорт-шоссе	139
4.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих	
спорт	ивную подготовку, методические указания по организации тестирования	
	Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технеской подготовки спортсменов	
4.3. подго	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической иминеской и тактической и тактической, спортивно-технической и тактической	
	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной говки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную товку, на следующий этап спортивной подготовки	
4.5.	Методические указания по организации тестирования	
4.6. трени	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения ровочного процесса	
5. ИН	ФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	149

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе (далее-Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4декабря 2007 года N = 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспортшоссе, утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013 года N = 681.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области велоспорта-шоссе, освоение правил вида спорта, изучение истории велоспорта-шоссе, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по велоспорту-шоссе;

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипи-

ровке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Велосипедные шоссейные гонки берут свое начало с розыгрыша Большого приза Амьена, впервые проведенного в 1869 г. во Франции. А 24 июля 1983 г. была отмечена вековая дата первых велосипедных соревнований в России, состоявшихся на Московском ипподроме. Велосипед с первых лет существования завоевал достойное место среди других спортивных дисциплин. В программу Олимпийских игр, проведенных в 1896 г. в Афинах, наряду с другими восьмью видами спорта были включены и велосипедные гонки.

Какие же качества были одинаково присущи всем асам шоссейных гонок? Что помогло им выделиться из общей массы, может быть, не менее одаренных велосипедистов-профессионалов? Прежде всего, удивительная выносливость, способность много часов работать на повышенных скоростях, отличные двигательные способности, умение быстро восстанавливаться в процессе езды и после изнурительных соревнований, устойчивая психика и умение разумно соотносить свои силы с возможностями противника. Это является основными слагаемыми, лежащими в основе спортивной подготовки спортсмена велосипедиста высокого класса.

В велосипедном спорте проводится шесть видов шоссейных гонок: групповая, командная, критериум, индивидуальная гонка на время, многодневная и гонка парами на время. Обычно спортсмены в велоспорте шоссе участвуют во всех видах гонок, и каждая из них предъявляет к гонщику свои требования.

Групповая гонка - была включена в программу соревнований Олимпийских игр, проводившихся в Стокгольме в 1912 г. Групповая гонка проводится на шоссейной трассе. В зависимости от возрастной категории гонщиков устанавливается километраж дистанции гонки. Этот вид соревнований предъявляет особые требования к его участникам, которым приходится вести многочасовую спортивную борьбу. Если гонщик устал и отстал от группы участников, то, как правило, он ее не догоняет и, естественно, выбывает из борьбы. Поэтому он должен быть готовым к максимальной скорости с самого старта, Его не должна утомлять езда в резко переменном режиме, в особенности во время ускорений и рывков на максимальной скорости в соперничестве за дистанционное преимущество, которое может возникнуть много раз, - и в начале, и в середине, и в конце гонки. После 4 - 5 часов изнурительной борьбы в жару, в холод, в дождь, на ровных участках или горных всегда и везде групповик должен преодолевать усталость, ему надо мобилизовать себя на борьбу на финише: иначе кому нужны его усилия во время соревнований. Кроме особых физических и функциональных возможностей, участника групповой гонки отличают рациональная техника педалирования и высокое мастерство езды в группе.

Командная гонка. В 1949 году впервые было проведено первенство СССР в командной гонке на 100 км. Тогда команда состояла из шести человек.

В международном велоспорте этот вид соревнований не пользовался популярностью, и все же с 1960 г. 100 - километровая командная гонка включена в программу Олимпийских игр и с 1962 г. - чемпионатов мира.

Успех в командной гонке зависит от психологической совместимости велосипедистов, их способности на протяжении всей дистанции сохранять необходимый режим работы, основой которого является динамический стереотип.

Смена лидера, т. е. смена позиций с 1-й на 4-ю, требует определенного навыка. После завершения лидерства гонщик отъезжает на 50- 60 см вправо или влево, стремясь ехать как можно ближе к обгоняющим его товарищам, затем занимает свое место в команде. Излишнее отдаление в сторону от команды потребует дополнительных усилий на ликвидацию разрыва. Смены позиций имеют существенное значение для восстановления организма гонщика в процессе работы. Велосипедист, едущий на 3-й, 2-й и 1-й позициях, находится под постоянным самоконтролем, он соблюдает интервал в 20-30 см между задним колесом впереди едущего и передним колесом своего велосипеда. Малейшая небрежность влечет за собой падение.

Велосипедист - «командник» в течение многокилометровой гонки стремится к постоянному режиму работы. Организаторы соревнований стараются проводить командную гонку по равнинным участкам шоссе, но это удается редко. На пути гонщиков встречаются подъемы и спуски, соревнования проходят при встречном или попутном ветре. И все же велосипедисты имеют возможность сохранить оптимальную частоту педалирования и мышечное усилие на педаль за счет устройства на велосипеде переключателей скоростей (передаточного соотношения).

Критериум. Этот вид соревнований имеет много общего с групповой гонкой, проводимой на треке. Критериум проводится в черте города, по улицам, условно образующим кольцо протяженностью 1,5- 3 км. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков на финишах. Напомним, за 1-е место дается 5 очков, за 2-е - 3, за 3-е - 2 и за 4-е - 1 очко. Количество финишей зависит от величины кольца и длины дистанции, примерно от 10 до 20 финишей. Большое количество участников осложняет борьбу за победу на финише. Это побуждает гонщиков совершать ускорение и рывки, стремясь получить дистанционное пре-имущество, и если это удается или в одиночку, или в составе небольшой группы, то они и набирают очки.

Индивидуальная гонка. Раньше индивидуальная гонка называлась гонкой с раздельного старта. В этой гонке велосипедист преодолевает дистанцию в одиночестве, борясь со временем, по которому и определялся победитель. Этот вид гонок включают как этап в многодневных соревнованиях.

Многодневная гонка. Несмотря на то, что по этому виду велогонок не проводится чемпионатов Европы или Мира, не говоря уже об Олимпийских Играх, все же многодневные шоссейные гонки приобрели огромную популярность на всех континентах. Победителя престижной международной многодневной гонки чтут не меньше, чем чемпиона мира.

Особенность многодневных гонок - борьба на протяжении 3-5 и более дней с одним или двумя днями отдыха. Бывают гонки и без дней отдыха. Маршрут гонок может быть кольцевым, или в один конец. Практикуют и проведение многодневных соревнований, когда участники поочередно базируются в трех-четырех городах. После проведенных по разным маршрутам двух-пяти этапов переезжают в следующий город. Характер спортивной борьбы на каждом этапе многодневного соревнования идентичен борьбе в однодневной групповой гонке, при этом к функциональным возможностям, техническим и тактическим способностям и умениям шоссейника добавляется его способность восстанавливаться в течение 17-18 ч между этапами гонки, и в особенности в тех многодневках, когда велосипедисту приходится выступать без выходных дней. Поэтому подготовка гонщика значительно осложняется.

1.1 Задачи деятельности МБУСШ «Малахит» АГО, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «велоспорт-шоссе».

Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа «Малахит» Асбестовского городского округа создано для выполнения работ, оказания услуг в целях обеспечения реализации предусмотренных законодательством Российской Федерации, Свердловской области полномочий Учредителя в сфере физической культуры и спорта.

Предметом деятельности Муниципального бюджетного учреждения спортивная школа «Малахит» Асбестовского городского округа является реализация программ спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, направленных на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Свердловской области.

Целями деятельности Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа «Малахит» Асбестовского городского округа (далее - Учреждение) являются:

- 1) спортивная подготовка по олимпийским видам спорта;
- 2) спортивная подготовка по неолимпийским видам спорта;
- 3) обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях и сборах;
- 4) обеспечение участия в официальных физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях разного уровня;
 - 5) обеспечение доступа к объектам спорта;
- 6) организация и проведение официальных физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий;
 - 7) организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта различных групп населения;
 - 8) организация отдыха детей и молодежи.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по велоспорту-шоссе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера может привлекаться дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по велоспорту-шоссе утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
 - не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

При составлении расписания тренировочных занятий количество тренировок в неделю и количество часов в неделю не должно превышать максимального объема тренировочных занятий, предусмотренного федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по велоспорту-шоссе осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают контрольные нормативы (по специальной физической подготовке).

Результатом сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по велоспорту-шоссе;

система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по велоспорту-шоссе и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в велоспорте-шоссе содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по велоспортушоссе предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (mаблица N $^{\circ}$ 2).

Структура многолетней спортивной подготовки

Таблица № 2

стадии	название	обозначение	периоды
	Этап начальной	НΠ	До года
Базовой подготовки	подготовки		Свыше года
Максимальной	Тренировочный этап	ŦЭ	До двух лет
реализации	(этап спортивной		
индивидуальных	специализации)		Свыше двух лет
возможностей	Этап	CCM	Этап
	совершенствования		совершенствования
	спортивного мастерства		спортивного
			мастерства (без
			ограничений)

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

этап начальной подготовки (до года, свыше года):

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

тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по велоспорту-шоссе;
 - формирование спортивной мотивации;

• укрепление здоровья спортсменов;

этап совершенствования спортивного мастерства:

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе и составляет:

на этапе начальной подготовки - 3 года;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет (на год зачисления), желающие заниматься велоспортом-шоссе. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны выполнить 3 спортивный разряд и успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

(Приложение № 2 к ФССП)

$\underline{\text{(Приложение № 2 к \Psi \text{CCH})}$							
	Этапы и годы спортивной подготовки						
Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		(этап сп	чный этап ортивной шзации)	Этап совершенствования		
	До год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	спортивного мастерства		
Общая физическая подготовка(%)	40 - 55	25 - 40	20 - 35	15 - 30	5 - 15		
Специальная физическая под- готовка (%)	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		

2.4.Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

(Приложение № 3 к ФССП)

	отовки					
Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Свыше	До двух	Свыше двух	-	
	До года	года	лет	лет		
Контрольные	5 - 10	10 - 15	15 - 20	20 - 25	20 - 25	
Отборочные	-	10 - 15	15 - 20	20 - 25	25 - 30	
Основные	-	1 - 3	10 - 15	15 - 20	20 - 30	

2.5. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта велоспорт-шоссе определяются следующие особенности тренировочной работы:

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе определяется Учреждением самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

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

Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

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

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели, в том числе тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объёма тренировочной нагрузки является, травма или болезнь спортсмена. Иные причины снижения годового объёма тренировочной нагрузки спортсмена решаются в индивидуальном порядке тренерским советом.

2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по велоспорту-шоссе, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебнофизкультурном диспансере или учреждениях, имеющих соответствующую лицензию на выполнение работ и услуг по медицинской деятельности в области лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования. Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе и указанных в Приложении N 21 настоящей программы.

		(Приложен	ие № 1 к ФССП)
Этапы спортивной подготовки	-	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	

Этап начальной подготовки	3	10	10 - 14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	13	8 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	3 - 4

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Психофизические требования. К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние.

Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоциональноволевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице N = 6.

Психофизические состояния спортсменов

Таблица № 6

Спортивная деятельность	Состояние		
В тренировочной	тревожность, неуверенность		
В пред соревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия		
В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание		
В после соревновательной	фрустрация, воодушевление, радость		

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование

могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.7.Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в велоспортшоссе от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия

на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по велоспорт-шоссе на разных этапах спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузкиТаблица № 7

					таолица № /	
	Этапы и годы спортивной подготовки					
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	спортивного мастерства	
Количество часов в неделю	6	9	<i>12</i> - 16	18	28	
Количество тренировок в неделю	3	4	6 - 8	7 - 12	9 - 14	
Общее количество часов в год	312	468	624 - 832	936	1456	
Общее количество тренировок в год	156	208	312 - 416	364 - 624	468 - 728	

Примечание: Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в велоспорте-шоссе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков,

создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам велоспорта-шоссе;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам велоспорта-шоссе;
 - выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора; наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (*Приложение* N = 10).

Приложение № 10 к ФССП

Перечень тренировочных сборов

	TIEDE TEND TOURING COOPUL						
		Предельная прод спортивной	Оптимальное число участников сбора				
№ n/n	Вид тренирово чных сборов	Этап	Тренировочный этап	Этап			
n/n		спортивного	(этап спортивной специализации)	начальной подготовки			
		мастерства					

	1. Тренировочные с	боры по подготов	ке к соревнованиям		
1.1.	Тренировочные сборы к предсезонной подготовке	21	21	-	Определяется организацией,
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	-	-	осуществляющей спортивную подготовку
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
	2. Специал	ьные тренировочн	ные сборы		
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14	4 дней	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 3 дней, но не	более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-		До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 42 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

• оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны *Приложение 11 к ФССП*

Приложение 11 к ФССП Таблица № 1 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

	ПОДГОТОВКИ							
№ n/n	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица	Количество изделий					
1	Автомобиль легковой для сопровождения	измерния	1					
2	Велостанок универсальный	штук	1					
3	, 1	штук	10					
	Камеры	штук						
4	Капсула каретки	штук	20					
5	Набор передних шестеренок	штук	6					
6	Насос для подкачки покрышек	штук	2					
7	Покрышки	штук	10					
8	Спицы	штук	50					
9	Тормозные колодки	комплект	20					
10	Тормозные диски	штук	7					
11	Троса и рубашки переключения	штук	100					
12	Цепи с кассетой	штук	20					
13	Чашки рулевые	комплект	10					
14	Эксцентрики	штук	10					
Доп	олнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвен	тарь	•					
15	Верстак железный с тисками	штук	1					
16	Доска информационная	штук	1					
17	Дрель ручная	штук	1					
18	Дрель электрическая	штук	1					
19	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1					
20	Мяч набивной (медицинбол) 3,0 кг	штук	3					
21	Мяч футбольный	штук	1					
22	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1					
23	Набор слесарных инструментов	штук	1					
24	Насос для подкачки покрышек	штук	2					
25	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1					
26	Планшет для карт	комплект	1					
27	Рулетка металлическая 20 м	штук	1					
28	Секундомер	штук	1					
29	Средства обслуживания велосипеда(смазки, спреи, щетки)	штук	4					
30	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2					
31	Станок сверлильный	штук	1					
J 1	- Clarick epolymentinii	штук	1					

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

			•	Этапы спортивной подготовки							
	Наименование спортивной			Этап н	<i>начальной</i>	Тренировочн	ый этап (этап	Этап совершенствования			
No	экипировки индивидуального	Единица	Расчетная единица	подг	отовки	спортивной	специализации)	спортивного мастерства			
n/n	пользования	измерения	Tuc temmes connuqu	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
1	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1		
2	Велосипед гоночный трековый	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2		
3	Запасные колеса для шоссейного велосипеда	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2		
4	Запасные колеса для трекового велосипеда	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1		
5	Велостанок универсальный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2		
6	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на занимающегося	2	1	3	1	4	1		
7	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на занимающегося	2	1	3	1	4	1		
8	Грязевые щитки	комплект	на занимающегося	1	2	2	2	2	2		
9	Чехол для велосипеда	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2		
10	Чехол для запасных колес	штук	на занимающегося	-	-	2	2	2	2		
11	Контактные педали	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2		
12	Контактные педали шоссе	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2		
13	Велокомпьютер	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2		
14	Велобачек	штук	на занимающегося	1	1	2	1	4	1		
15	Держатель для велобачка	штук	на занимающегося	1	1	2	1	4	1		
16	Велошлем	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	2		
17	Очки защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2		

Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение №12к ФССП

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

		Chopmu	<i>энил экинировки, перес</i>	ереоаваемая в иноивиоуальное пользование										
				Этапы спортивной подготовки										
№ n/n	Наименование спортивной экипировки индивидуального поль-	Единица	Расчетная единица		ачальной отовки		ый этап (этап пециализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства						
n/n	зования	измерения		количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)					
1.	Бахилы	пар	на занимающегося	_	-	1	1	2	1					
2.	Велогамаши легкие	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1					
3.	Велогамаши короткие	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1					
4.	Велогамаши теплые	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1					
5.	Велокомбинезон	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1					
6.	Веломайка	штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1					
7.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1					
8.	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1					
9.	Велоперчатки теплые	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	2					
10.	Велотрусы	штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1					
11.	Велотуфли байк	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	1					
12.	Велотуфли шоссе	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2					
13.	Велошапка летняя	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1					
14.	Велошапка теплая	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	2					
15.	Ветровка-дождевик	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2					
16.	Жилет велосипедный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1					
17.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1					
18.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1					
19.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1					
20.	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	6	1					
21.	Разминочные рукава	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1					
22.	Разминочные чулки	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1					
23.	Тапочки (сланцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1					
24.	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1					

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Требования к количественному составу групп. Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на эта пах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
 - уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по велоспорту - шоссе приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

Количественный состав группы

Этап спортивной подготовки	Период	Требования к по результативности спортивной подготовки на конец года	Возраст зачисления	Количество человек в группе
Этап начальной	1	результаты выполнения этапных	10	До 14
подготовки		нормативов		
	2	выполнение нормативов по ОФП и СФП		
		перевода на следующий год этапа		
	3	спортивной подготовки III, II, I		
		юношеский разряд		
Тренировочный	1		13	До12
этап		выполнение нормативов по ОФП и СФП		
(этап спортивной		для зачисления на этап спортивной		
специализации)		подготовки Выполнение нормативов по		
		ОФП и СФП III спортивный разряд		
	2	Выполнение нормативов по ОФП и		
		СФП. Подтвердить III или II спортивный		
		разряд		
	3			
		Выполнение нормативов по ОФП и		
		СФП. Подтвердить II спортивный разряд		
		или выполнить I спортивный разряд		
	4	Выполнение нормативов по ОФП и		
		СФП		
		II или I спортивный разряд		
	5	Выполнение нормативов по ОФП и		
		СФП		
		I спортивный разряд		

Этап	Весь		14	До 4	
совершенствовани я	период	выполнение нормативов по ОФП и СФП			
спортивного	без	для зачисления (перевода) на этап			
мастерства	ограниче	спортивной подготовки КМС, МС			
	ний	Подтверждение КМС 1 раз в 3 года			

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера по виду спорта велоспорт-шоссе допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий. Объем тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе запланирован с учетом количества часов, отводимых на самостоятельную подготовку занимающихся.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в письменном виде.

2.11 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижении.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного

процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной

формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортемен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- уровень развития спортивной формы;
- устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личном или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- приобретения;
- относительной стабилизации;

• временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

Подготовительный период - период фундаментальной подготовки, представляющий систему средних циклов (мезоциклов) разного типа. Содержание меняется в зависимости от общей длительности периода, особенностей календаря соревнований и других обстоятельств.

Подготовительный период, в течение которого создаются предпосылки спортивной формы и обеспечивают ее непосредственное становление, продолжительность периода в годичном цикле 5-7 месяцев.

Задачами подготовительного периода являются: развитие физических качеств и совершенствование навыков выполнения сложно-технических приемов.

Подготовительный период *состоит из общеподготовительного и специально* - *подготовительном этапа и* включает четыре мезоцикла: втягивающий мезоцикл; и три базовых мезоцикла. Основная направленность тренировки *во втягивающем* мезоцикле - это создание предпосылок для плавного перехода гонщиков к выполнению запланированных в годичном цикле тренировочных и соревновательных нагрузок на создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется спортивная форма.

Задачами первого базового мезоцикла являются: развитие физических качеств и совершенствование навыков выполнения сложно-технических приемов.

При этом объем тренировочной нагрузки, направленной на развитие физических качеств средствами ОФП, увеличился до 50 % (развитие выносливости - 35%, силы-10%, быстроты-5%).

Задачами *второго базового мезоцикла* являются: развитие физических качеств и совершенствование навыков выполнения сложно-технических приемов. При этом объем тренировочной нагрузки, направленной на развитие физических качеств средствами ОФП, увеличивается до 63% (развитие выносливости-30%, силы-10%, силовой выносливости -15%, быстроты -8%).

Задачами *третьего базового мезоцикла* являются: развитие физических качеств и совершенствование навыков выполнения сложно-технических приемов. При этом объем тренировочной нагрузки, направленной на развитие физических качеств средствами ОФП, составил 50% (развитие выносливости - 15%, силы - 10%, силовой выносливости-15%, быстроты -10%).

В нескольких мезоциклах специально-подготовительного периода решаются задачи перехода к соревновательному периоду с его специфическими нагрузками. Количество и характер средних циклов подготовки, составляющий подготовительный период, зависят от уровня подготовленности, общей длительности

подготовительного периода, календаря спортивных соревнований. Наиболее общим критерием оптимальности структуры подготовительного периода служит спортивный результат, достигнутый в конце подготовительного периода, оказался выше, чем в предыдущем сезоне.

Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность. Продолжительность соревновательного периода от 1,5 до 5 месяцев, во время которого обеспечивается сохранение спортивной формы, приобретается опыт участия в соревнованиях, повышается технико- тактическое развиваются специальные двигательные и волевые применительно к избранному виду спорта велоспорт- шоссе, расширяются теоретические знания и реализуются спортивные достижения. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами. Соревновательный мезоцикл является основной структурной единицей соревновательного периода. Кроме соревновательных мезоциклов, включаются промежуточные мезоциклы с восстановительной направленностью или же базовые средние циклы. В соревновательном периоде техническое совершенствование осуществляется в основном в процессе соревновательной деятельности. Сложно-технические модули тренировочной трассы применяются во время подготовки к основным гонкам спортивного сезона. В первой половине соревновательного периода участие В гонках рассматривается подготовительную работу перед более значимыми соревнованиями во второй половине периода. Спортсмены выступают в различных видах гонок (на байке, шоссе, треке, кроссе) и на различных дистанциях

Задачами переходного периода - полное физическое и психическое восстановление, устранение эмоциональных напряжений, реабилитация мышечной системы, медицинская реабилитация-диагностика и проведение лечебных мероприятий, обеспечение восстановления организма, возникшие в силу соревновательной деятельности, предупреждение перерастания суммарного эффекта тренировки в перетренированность. Важной задачей является всесторонний анализ прошедшего спортивного сезона и определение путей устранения ошибок при разработке тренировочного процесса на следующий сезон. Продолжительность периода 1-1.5 месяца в зависимости от уровня спортивной квалификации занимающегося. Этот период разделяют 2-3 малых цикла (микроцикла) восстановительного характера. Показателями рационально проведенного периода является хорошее состояние здоровья, отличное самочувствие и большое желание тренироваться.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в

жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять и: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно, тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не

очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных И восстановительных микроциклов. подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для условиях, уже целесообразно специально выделить непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно- соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно - подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от: общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивномассовых мероприятий;вида спорта;возраста, квалификации, стажа спортсме- нов;условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно- мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям попрежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально- подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры со-

ревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более1), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно- поддерживающие, восстановительно-подготовительные), В которых снижается нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по

уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения спортивной борьбы, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в велоспорте-шоссе Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице N = 13.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Таблина № 13

Морфофункциональные показатели,		Возраст, лет											
физические качества	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Рост						+	+	+	+				

Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость		+	+	+					+	+	+
Г ибкость	+	+	+	+							
I/			+	+	+	+					
Координационные способности											

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания, период бурного развития этих показателей начинается с 12-15 лет.

Сила. Естественный рост силы мышц до 11-12 лет незначителен, с началом полового созревания темпы ее роста значительно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Быстрота развивается примерно до 20 лет, наиболее интенсивные темпы естественного прироста этого качества происходят с 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10 до 14 лет, в последствии рост этих качеств, продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наибольшее увеличение МПК происходит в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. Относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии в последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9 до 12 лет при построении спортивной подготовки следует постоянно помнить, что сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам подготовки.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Физическая подготовка велосипедиста представляет собой процесс воспитания физических качеств. Каждая дисциплина велоспорта-шоссе предъявляет специфические требования к уровню физической подготовленности спортсмена.

Изучение взаимосвязи показателей соревновательной деятельности и уровня физической подготовленности велосипедистов-шоссейников 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).

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста.

- Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
- Основы методики воспитания выносливости
- 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).

Методика технической подготовки велосипедиста

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

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

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.

Двигательная готовность. Продолжительность овладения новым двигательным действием зависит от тех двигательных умений и навыков, которыми располагает юный велосипедист. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться соответствующий новый двигательный навык. Например, навык техники езды на колесе в условиях шоссе существенно облегчает задачи обучения технике езды в командной гонке на треке. Если же двигательный опыт 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.

Психическая готовность. Ее основой является мотивация спортсмена к учебно-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.

I этап - ознакомление и начальное разучивание техники;

II этап - детализированное (углубленное) разучивание техники;

III этап - совершенствование техники.

Каждому этапу соответствует определенный уровень овладения двигательным действием.

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.

Педагогические задачи:

- 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». 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.

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 можно применить такую словесную комбинацию: «свободно, без усилий стопа сопровождает педаль в движении по кругу» и т.д.

Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками исполнения действия или его частей.

При обучении техники 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 спортсмену 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.

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.)

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.

Детализированное (углубленное) разучивание техники.

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

- 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). Начинающим велосипедистам лучше выполнять изучаемое действие сериями до 5 повторений с 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 занимающиеся 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.

Совершенствование техники.

Задачи. Достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности.

- 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.

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.

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 зависимости от назначения двигательного действия, в одних случаях следует специально уделять внимание закреплению навыка и доведению его до высокой степени устойчивости, в других случаях этого делать не следует.

Закрепление навыка бывает необходимо в тех случаях, когда технику действия не предполагается в дальнейшем изменять.

Когда двигательное действие и условия его выполнения относительно стандартны, совершенствование техники будет заключаться главным образом в частичном изменении деталей техники и в овладении ее вариантами, позволяющими приспосабливать двигательное действие к различным условиям решения двигательной задачи. Этап совершенствования техники двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий велосипедным спортом. На рассматриваемом этапе совершенствование техники сливается в единый процесс с воспитанием специализированных физических качеств велосипедиста.

Общие требования техники безопасности.

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:

1. Неправильная общая организация тренировочных занятий;

- проведение тренировочного занятия с большим числом велосипедистов, превышающим рекомендованные 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.

2. Методические ошибки тренера при проведении тренировочных занятий;

- 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, несоответствующие 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 проведения учебно-тренировочных занятий; 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.

Неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщика;

-Низкое качество покрытия шоссейных трасс становится причиной падений и травм.

Значительное количество травм связано с использованием недоброкачественного инвентаря, плохой его подготовкой или неправильной эксплуатацией.

- очень опасны поломки передней вилки, выноса руля, трубы руля, шатунов, осей педалей, подседельного штыря. Тяжелые травмы могут получить гонщики при падении, ударяясь о незащищенные пробкой края трубы руля.

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

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

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

Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении учебно-тренировочных занятий.

- жара, холод, ветер, пыльные бури, перепады атмосферного давления, метеорологические осадки и др.

- иногда травмы возникают в результате плохого естественного или искусственного освещения зала, трассы 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 общего контроля за состоянием гонщика. Грубейшим нарушением правил профилактики спортивного травматизма является участие велосипедиста в тренировке и тем более в гонках без полноценного медицинского осмотра. Нарушение правил врачебного контроля приводит к спортивным травмам примерно в 10% случаев. Чаще всего это выражается в несвоевременности и недостаточной тщательности профилактических медицинских осмотров, в возвращении велосипедистов к тренировочному процессу без предварительного медицинского осмотра, в несоблюдении рекомендаций врача, в недостатках диспансеризации велосипедистов после перенесенных ими травм, заболеваний или функциональных сдвигов.

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

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

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в *таблице* N_2 14.

ПЛАН тренировочных занятий по велоспорту-шоссе из расчета на 52 недели (час) $Таблица \, N\!\!_{2} \, 14$

Разделы подготовки	НП						ET T										CCM	
	1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год			1
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
Теоретическая подготовка	4	3-5	4	3-5	4	3-5	6	5-7	8	5-7	8	5-7	8	5-7	8	5-7	20	10-12
Общая физическая подготовка (ОФП)	127	40-55	164	25-40	164	25-40	156	20-35	208	20-35	234	15-30	234	15-30	234	15-30	218	5-15
Специальная физическая подготовка (СФП)	104	30-45	207	40-55	207	40-55	343	45-60	416	45-60	451	50-65	451	50-65	451	50-65	815	56-70
Техническая подготовка	46	10-15	46	5-10	46	5-10	31	3-5	42	3-5	46	3-5	46	3-5	46	3-5	43	1-3
Тактическая подготовка	15	3-5	23	3-5	23	3-5	37	5-7	49	5-7	65	5-7	65	5-7	65	5-7	127	10-12
Психологическая подготовка	3	3-5	4	3-5	4	3-5	8	5-7	10	5-7	10	5-7	10	5-7	10	5-7	40	10-12
Инструкторская и судейская практика	1	3-5	2	1-3	2	1-3	4	3-4	4	3-4	4	5-6	4	5-6	4	5-6	16	6-7
Участие в соревнованиях	3	0,5-1	9	1-3	9	1-3	24	3-4	33	3-4	56	5-6	56	5-6	56	5-6	101	6-7
Тренировочный сбор							+		+		+		+		+		+	
Медицинский контроль	3		3		3		7		10		10		10		10		18	
Промежуточная диагностика	3		3		3		4		6		6		6		6		8	
Итоговая диагностика	3		3		3		4		6		6		6		6		6	
Самостоятельная работа									40		40		40		40		52	
Общее количество часов	312		468		468		624		832		936		936		936		1456	
Общее количество тренировок в год	156		208		208		312-416		312-416		364-624		364-624		364-624		468-728	
Количество часов в неделю	6		9		9		12-16		12-16		18		18		18		28	
Количество тренировок в неделю	3		4		4		6-8		6-8		7-12		7-12		7-12		9-14	

Примечание. Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта велоспорт-шоссе;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
 - обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
 - наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной

системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль - является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированное^{тм}.

Следует еиетематичееки проводить обследование спортсменов до и после тренировок. Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно- физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;
- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

• развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

- 1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки «психологический паспорт избранного вида спорта».
- 2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена его «психологическая характеристика». Если в

«психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена - «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

- 3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
- 4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.
- 5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.
- 6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого- педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

3.5.1. Специфика организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки. (1-3 года обучения)

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

На этапе начальной 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, исключающими 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. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной подготовки является овладение базовыми элементами техники велоспорта-шоссе. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих велосипедистов- шоссейников основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники.

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.

Очень часто подготовка в период школьных каникул строится с учетом пребывания юных велосипедистов в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий может увеличиваться.

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 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 деятельность 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.

3.5.1.1. Занятия в группах начальной подготовки

Основные задачи:

Всестороннее развитие личности, воспитание общей выносливости, овладение техникой езды на шоссейном велосипеде.

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

На осеннем этапе проводится отбор в группы и начинаются тренировочные занятия. Тренер знакомит ребят с основами спорта, задачами тренировки и техникой езды на велосипеде. Тренировки проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа. В тренировках на этом этапе тренер, воспитывая у ребят желание заниматься, основное внимание уделяет постепенному увеличению объема выполняемых нагрузок. Интенсивность выполнения упражнений небольшая.

Применяются в основном те средства и методы, которые хорошо знакомы детям по их предыдущим занятиям в школе. Технике езды на велосипеде начинающие велосипедисты обучаются на специально оборудованных трассах, дорожках стадионов, в зале. Занятия проводятся эмоционально, с использованием в основном игровых методов, которые создают условия для адаптации новичков к нагрузкам и снижают утомляемость. Чтобы осуществлять контроль за реакцией организма на нагрузки, необходимо с первых занятий научить занимающихся самостоятельно подсчитывать пульс. Спортсмены после небольшой практики довольно быстро находят пальпаторно пульс в области виска или шеи. Целесообразно подсчитывать пульс за 10 сек. После непродолжительной тренировки велосипедисты с достаточной точностью выполняют работу на заданном пульсовом режиме. Этот навык спортсменов, в значительной степени облегчит контроль за выполнением нагрузок. Следует научить детей ежедневно контролировать тренированность и восстановление работоспособности организма по ортодоксальной подсчитывать пульс после пробуждения от сна в положении лежа и стоя. Уменьшение разности показателей пульса лежа и стоя свидетельствует о нормальном протекании тренировочного процесса и росте тренированности. Увеличение разности пульса говорит о замедленном ходе восстановительных процессов в организме спортсмена вследствие чрезмерно большой нагрузки, нарушения режима или недостаточного отдыха.

Примерный микроцикл осеннего этапа тренировки. Понедельник - стадион, лес.

- Ходьба, бег с малой интенсивностью (пульс 120-130 уд/нед) по небольшому кругу -15мин.;

- ОРУ на месте и в движении -15мин.;
- подвижные игры, игра в футбол или ручной мяч по упрощенным правилам на небольшой площадке -15мин.;
 - прыжки с места в длину, многоскоки, выпрыгивания вверх -15 мин.;
 - медленный бег 10мин.;
- упражнения на гибкость, расслабление и дыхательные упражнения -10мин. Среда стадион, специальная площадка.
 - -Ходьба, бег с малой интенсивностью -20мин.;
 - -ОРУ на месте и в движении -15 мин.;
- обучение технике езды на велосипеде: определение посадки, начало движения, езда по прямой, повороты по большому радиусу, повороты вокруг определенного предмета, езда змейкой, восьмеркой, торможение и остановка в указанном месте (все упражнения на велосипеде выполняются индивидуально или поточным методом с интервалом в 10-15 м между спортсменами) 45 мин.;

-упражнения на гибкость, расслабление, дыхательные упражнения-10мин. Пятница - стадион, специальная площадка.

- Ходьба, бег с малой интенсивностью (пульс 130-140 уд/мин) -20мин.;
- ОРУ на месте и в движении индивидуально и в парах 15мин.;
- эстафеты в беге на 30-50 м с прыжками через скамейку, яму или через любое препятствие (пульс 150-160 уд/мин) -15 мин.;
- упражнения с набивными мячами весом 1, 2, 3 кг, лазание по канату, перетягивание каната -15 мин.;
 - езда на велосипеде (пульс 130-150 уд/мин) -30 мин.;
- упражнения на гибкость, расслабление, дыхательные упражнения-10мин. Воскресенье лес, парк.
- Ходьба (200-300 м), ходьба спортивная (100-200 м), бег по слабопересеченной местности с переменной интенсивностью (пульс 130-150 уд/мин) -35 мин.;
 - различные прыжковые упражнения, метания, подтягивания 50 мин.;
 - подвижные игры, эстафеты -40 мин.;
 - упражнения на гибкость, расслабление, дыхательные упражнения-10мин.

На зимнем этапе тренировки проводятся 3-4 раза в неделю.

Основное внимание обращается на развитие общей выносливости при помощи неспецифических упражнений (бег, лыжи, спортивные игры). Одновременно совершенствуется техника езды, педалирование на велосипедном станке (обязательно наличие велосипедных туфель с шипами).

На первом этапе в подготовительном периоде техникой педалирования следует заниматься на велосипедном станке в течение 30 мин. В первой половине занятия (в неутомленном состоянии). Подбирается такая передача на велосипеде, чтобы спортсмен без всякого напряжения мог педалировать с частотой 90 об/мин, которая наиболее подходит для освоения правильного навыка педалирования.

На втором этапе совершенствовать технику педалирования необходимо также в течение 30 мин., но в конце тренировки (в состоянии утомления).

Примерный микроцикл зимнего этапа тренировки Понедельник-зал, стадион, лес.

- Ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) -10 мин.;
- ОРУ-15 мин.; обучение технике езды и педалирования на велосипедном

станке (пульс 130-150 уд/мин)-2х15 мин. (велосипеды и станки должны быть подготовлены до тренировки);

- между сериями езда по залу на велосипеде-5 мин.;
- бег в лесу или по стадиону (пульс 140-150 уд/мин) -25мин.;
- прыжковые упражнения-10 мин.; спортивные игры на улице -30 мин.;
- дыхательные упражнения и упражнения на растягивание -5 мин. Среда зал, парк, лес.
 - Ходьба и бег (пульс 130-150) -10мин.;
- ОРУ-15 мин.; обучение технике езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130-150) 2х15 мин., сделать 2 ускорения по 20 сек.;
- Между сериями езда по залу на велосипеде-5 мин.; бег на лыжах по маленькому кругу (пульс 130-150)-60 мин.; упражнения на расслабление и дыхание 5 мин.

Пятница - зал, стадион.

- Ходьба и бег -15мин.;
- ОРУ 15 мин.;
- езда на велостанке (пульс 130-150 уд/мин) 2x10 мин.; упражнения и игры с набивными мячами весом 2-3 кг 15 мин.;
 - прыжковые упражнения и многоскоки -10 мин.;
 - подвижные игры силовой направленности (эстафеты) 10 мин.;
- игра в футбол или в ручной мяч 2х15 мин.; бег трусцой -5 мин.; упражнения на растягивание, гибкость и дыхание -5 мин.

Воскресенье - лес, парк.

- Ходьба, бег (пульс 120-130 уд/мин) -10 мин.;
- ОРУ -15 мин.;
- ходьба и бег на лыжах (пульс 130-150 уд/мин) 1,5-2 часа с включением 23 остановок, во время которых проводятся подвижные игры, прыжки.

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

На весеннем этапе наряду с занятиями по ОФП и СФП включаются тренировки на велосипеде на специальных несложных трассах. Занятия проводятся в основном на улице, причем езда на велосипеде совмещается с упражнениями из других видов спорта (бег, игры, прыжки, многоскоки).

Примерный микроцикл весеннего этапа тренировки Понедельник - стадион.

- Ходьба и бег (пульс 130-140 уд/мин) 20 мин.;
- ОРУ -15 мин.; езда по шоссе (пульс 130-150 уд/мин) индивидуально и в парах на небольших передачах с равномерной скоростью 1-1,5 часа;
- на повороте остановка и выполнение ОРУ и прыжковых упражнений-10 мин.; в конце занятия дыхательные упражнения -5мин. Среда (стадион, зал).
 - Ходьба, бег (пульс 130-150 уд/мин) -20 мин.;
 - ОРУ-15мин.;
 - специально-подготовительные упражнения без велосипеда -10 мин.;
 - упражнения с набивными мячами весом 2-3 кг 10 мин.;
 - прыжковые упражнения -10 мин.;
 - игра в футбол или ручной мяч 2x20 мин., в перерыве дыхательные

упражнения;

- совершенствование техники педалирования на велосипедном станке 2x10 мин.;
- во время работы на станке 2-3 ускорения произвольно с соблюдением техники педалирования;
- упражнения на расслабление и дыхание 5 мин.

Пятница - лес, парк.

- Ходьба и бег (пульс 130-150 уд/мин) -20 мин;
- ОРУ -15 мин.;
- езда на велосипеде по несложной кроссовой дистанции (пульс 130-150 уд/мин) 50мин.;
- совершенствование техники езды на велосипеде по тропинкам, фигурная езда на специально оборудованной площадке (змейки, восьмерки, повороты, преодоление небольших подъемов, ям с песком, бег с велосипедом, прыжком сесть на велосипед и соскочить с него и т. п.) 40 мин.;
 - езда индивидуально по кругу 500,1200 м (пульс 150-160 уд/мин) 20 мин.;
 - возвращение на базу на велосипедах.

Воскресенье - шоссе

- Бег (пульс 120-140 уд/мин) 10 мин.;
- ОРУ -15 мин.;
- езда на велосипеде по шоссе в парах со сменой через 200-300 м (пульс 130150 уд/мин) 20 км;
- езда индивидуально с интервалом в 15-20 м (пульс 150-160 уд/мин) 10 км; остановка, во время которой выполняются прыжковые упражнения и ОРУ, 5 мин.; езда в парах (пульс 130-150 уд/мин) -15 км; езда индивидуально (пульс 150160 уд/мин) 5 км;
- возвращение на базу (езда в парах) 5-7 км; упражнение на расслабление и дыхание 5 мин.

В мае в хорошую погоду, если запланированная тренировочная нагрузка на велосипеде выполнена, можно провести один-два контрольных старта на дистанцию 5, 10 км индивидуально.

Летний этап подготовки включает следующие основные задачи:

- развитие общей выносливости средствами ОФП и СФП, развитие специальной выносливости и совершенствование техники езды и педалирование на велосипеде. Эти задачи решаются главным образом в июне - августе в летних спортивных лагерях.

Примерный микроцикл летнего этапа тренировки. Среда - шоссе.

- ОРУ, специально-подготовительные упражнения 15 мин.;
- езда на велосипеде по шоссе колонной по 2 спортсмена (пульс 120-150 уд/мин) 20 км; езда в парах со сменой лидера через 150-200 м (пульс 130-150 уд/мин) 5 км;
- езда в команде по 4 человека со сменой через 200-250 м (пульс 130-160 уд/мин) 2х5 км;
 - между выполнением работы в команде отдых в движении 2км;
- езда колонной по два человека (пульс 130-150 уд/мин) 15 км; езда индивидуально (пульс 120-140 уд/мин) 5 км;

- езда в группе 10 км;
- упражнения на растягивание, расслабление и дыхание 5 мин. Четверг стадион.
 - Бег (пульс 120-140 уд/мин) 20мин.;
- ОРУ -15 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда на все группы мышц ног 20 мин.; спортивные игры 2х20мин.;
- бег (пульс 130-150 уд/мин) -15 мин.; упражнения на растягивание, гибкость, расслабление и дыхание -5 мин.

Пятница- шоссе.

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

Воскресенье - шоссе; лес, парк.

- Езда на велосипеде в группе (пульс 130-140 уд/мин) 1,5 часа, во время 23 остановок выполняются ОРУ и прыжковые упражнения;
- в заключение тренировки упражнения на растягивание, расслабление и дыхание.

Кроме тренировок в летних спортивных лагерях целесообразно проводить двух, трехдневные походы. Если есть возможность, то на всех этапах подготовки, особенно в зимнее время, желательно 1-2 раза в неделю отводить занятиям по плаванию.

По окончании каждого этапа подготовки проводятся контрольные испытания по тем средствам, которые больше всего использовались в тренировке в данный период. Например, в феврал провести лыжные соревнования на 1-3 км; на весеннем этапе - контрольные соревнования на велосипедном станке по технике и частоте педалирования, соревнования по прыжкам, многоскокам и многоборью ОФП и СФП и т. п. Соревнования на велосипеде проводятся после того, как спортсмены пройдут в тренировках 800-1500км. В них включаются 5, 10километровые контрольные отрезки на время индивидуально, а также 5-10километровые в парах, четверках. Форсировать подготовку к соревнованиям не следует. По мере выполнения тренировочного объема на велосипеде ребята, естественно, сами захотят проверить свои силы и возможности. Тогда и нужно провести контрольные старты.

3.5.2. Специфика организации тренировочного процесса на тренировочном этапе

Тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности велосипедиста-шоссейника.

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

Одной из основных методических особенностей этапа является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами общей физической подготовки.

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 избранной дисциплине 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 многодневные гонки.

К началу тренировочного этапа подготовки основы техники велоспорта- шоссе 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.

Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов, который в динамике по годам подготовки увеличивается от 624 до 936 часов в год. При этом объем специализированных тренировочных воздействий (общий километраж) может составлять к концу этапа к концу этапа порядка 45 % к общему объему на этапе высших достижений.

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

Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами. Количество соревнований (гонок) составляет 40-60% от этапа высших достижений. Для увеличения количества стартовых дней, развития специфических качеств,

скоростно-силовой выносливости велосипедисты-шоссейники выступают в различных видах гонок (на шоссе, треке, маунтинбайке) и на различных дистанциях.

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

3.5.2.1. Занятия в тренировочных группах (1-2 год подготовки)

Основные задачи тренировки в 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. 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 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.

Примерный микроцикл зимнего этапа тренировки Понедельник - зал, стадион, парк.

- Бег (пульс 120-140 уд/мин) 20 мин.;
- ОРУ-15 мин.; совершенствование техники езды и педалирования на велосипедном станке - 2х15 мин. (с 3-4-й недели тренировки включаются ускорения по 10-15 сек. 2-4 раза и по 30-45 сек. 3-4 раза, выполняемые с интенсивностью 80100% от максимальной с сохранением техники педалирования);
- бег в парке или на стадионе (пульс 130-150 уд/мин) 30 мин. (во время бега сделать 2-3 ускорения по 100-150 м с интенсивностью 80-90%);
- многоскоки по 5, 10, 20 шагов с ноги на ногу с места и с хода -10 попыток с отдыхом в движении -10 мин.;
 - 3-4 выпрыгивания вверх по 20 раз с отдыхом в движении -10 мин.;
 - бег в легком темпе 5мин.;
 - упражнения на растягивание, расслабление и дыхание -5 мин. Среда- зал.
 - Бег (пульс 130-150 уд/мин) 20 мин.;
 - ОРУ -15 мин.; упражнения с партнером 5мин.;
 - упражнения с набивными мячами весом 2-3 кг в парах -10 мин.;
- упражнения с гантелями весом 1-3 кг на все группы мышц рук и туловища 10 мин.;
 - -подвижные игры с прыжками в длину и вверх -10 мин.;

совершенствование техники езды и педалирования на велосипедном станке (пульс $130-150\,$ уд/мин) - $2x15\,$ мин. (первая серия, на утяжеленном станке, вторая - на обычном), в перерыве и после работы на станке езда по залу на велосипеде - 2x7 - $8\,$ мин.;

- спортивные игры 20мин.;
- упражнения на расслабление и дыхание 5 мин.

Четверг - парк, лес.

- Бег (пульс 120-140 уд/мин) -20 мин.;
- ОРУ -15 мин.; выпрыгивание вверх 4х25 раз, отдых между ними 2-3 мин. в движении;
 - бег (пульс 140-160 уд/мин) 30 мин.;
 - упражнения на расслабление и дыхание 5 мин.

Суббота - зал, стадион, лес, парк

- Бег (пульс 130-150 уд/мин) 20 мин.;
- ОРУ 15 мин.;
- упражнения с набивными мячами и гантелями 20 мин.;
- упражнения на гимнастической стенке 5 мин.;
- специально-подготовительные упражнения с эспандером 15 мин.; велосипедный станок - 2х15 мин. (2 ускорения по 10 сек., 2 ускорения по 30 сек. и 1 ускорение 60 сек.);
 - спортивные игры 2x20 мин.; упражнения 3-5 мин. Воскресенье парк, лес.
 - Бег с переменной интенсивностью (пульс 130-150 уд/мин), во время 2 остановок на 10 мин, выполняются ОРУ в чередовании с выпрыгиваниями вверх и многоскоками.

С февраля, когда температура воздуха не более -5-7°, обязательно включается, езда на велосипеде в лесу или в парке по тропинкам. Езду на велосипеде можно давать 2-4 раза в неделю от 30 мин, до 1 часа. На весеннем этапе подготовительного периода постепенно переходят к СФП. В марте и начале апреля еще продолжаются занятия по ОФП с включением тренировок на велосипеде. С апреля и в мае тренировки проводятся только на велосипеде с сохранением необходимого объема занятий средствами ОФП.

Примерный микроцикл весеннего этапа тренировки Понедельник - шоссе

- Бег (пульс 130-150 уд/мин) -15 мин.;
- ОРУ-15 мин.;
- езда на велосипеде по шоссе (пульс 140-150 уд/мин) в колонне по двое, смена через 200-250 м, на небольших передачах с равномерной скоростью 1,5 часа;
- на повороте остановка и выполнение ОРУ, многоскоков с ноги на ногу и выпрыгиваний вверх -25 мин.;
- в конце занятия дыхательные упражнения -5 мин. Среда зал, стадион, лес, парк.
 - Бег (пульс 130-150 уд/мин) 20 мин.;
 - ОРУ- 15 мин.; специально-подготовительные упражнении без велосипеда;
- -упражнения с набивными мячами весом 2-3 кг, с гантелями 2-3 кг, выпрыгивание вверх 2 серии 4x25 раз, между сериями легкий бег 5 мин.;
 - игра в футбол 20 мин.;
- ходьба 2 мин.; упражнения на расслабление и дыхание 5 мин. Четверг шоссе.
 - Самостоятельная разминка (ОРУ) 15 мин.;
- езда на велосипеде в колонне по двое со сменой через 200-250 м (пульс 130-140 уд/мин) 15 км;
 - езда в командах по 4 человека со сменой через 150-200 (пульс 150-160

уд/мин) - 10 км;

- индивидуально с интервалом между спортсменами 25 м (пульс 160-170 уд/мин) 4-5 мин., отдых в движении 5 мин.;
 - в команде по 4 человека (пульс 150-160 уд/мин) 10 км;
 - в группе (пульс 130-140 уд/мин) 20 км;
- упражнения на расслабление, растягивание, дыхание 5 мин. Пятница шоссе.
 - Самостоятельная разминка (ОРУ) 15 мин.;
- езда на велосипеде в колонне по двое со сменой через 200-250 м (пульс 130-140 уд/мин) 15 км;
- езда в командах по 4 человека со сменой через 150-200 (пульс 150-160 уд/мин) 10 км;
- индивидуально с интервалом между спортсменами 25 м (пульс 160-170 уд/мин) 4-5 мин., отдых в движении 5 мин.;
 - в команде по 4 человека (пульс 150-160 уд/мин) 10 км;
 - в группе (пульс 130-140 уд/мин) -20 км;
- упражнения на расслабление, растягивание, дыхание 5 мин. Суббота зал, лес, парк, лес.
 - Бег (пульс 130-150 уд/мин) 25 мин.;
 - ОРУ 15 мин.;
 - упражнения с набивными мячами, гантелями, с партнером;
 - бег в гору 100-150 метров5 раз;
- совершенствование техники езды на велосипедном станке, 2-3 ускорения по 60 сек. с сохранением техники педалирования (передачи средние) 30 мин.; дыхательные упражнения -5 мин. Вместо езды на велостанке можно включать езду по велокроссу до 1 часа.

Воскресенье - шоссе.

- Самостоятельная разминка (ОРУ) 15 мин.;
- езда на велосипеде в колонне по двое со сменой через 250-300 м (пульс 140-150уд/мин) 20 км;
 - индивидуально (пульс 150-170 уд/мин) 5 км, отдых 3х5 мин.;
- обучение старту и его совершенствование в команде по 4 человека и прохождение командой поворота - 4 раза (старт, прохождение поворота через 1 км и финиш на месте старта), отдых в движении - 2 мин.;
- в команде (пульс 160-170 уд/мин), смена через 250 м (желательно по ветру) 10 км, отдых 5мин., 2 финиша по 3-4 человека по 500-600 м на определенном месте;
 - езда в группе (пульс 130-140 уд/мин) 20км;
 - дыхательные упражнения 5 мин.

С начала апреля в тренировки можно включать индивидуальные контрольные старты на дистанции 10, 15 км и командные на дистанции 10, 15, 20 км, но не чаще чем раз в две недели.

Как правило, с этого времени спортсмены уже участвуют и в официальных соревнованиях по календарному плану.

В подготовительный период необходимо давать теоретический материал по программе ЦСП, 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 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, 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 спортсмены находятся на летник каникулах.

Примерный микроцикл соревновательного периода подготовки Понедельник - шоссе.

- Езда на велосипеде в колонне по двое (пульс 120-150 уд/мин) 15 км, 2-3 ускорения по 250-300 м в парах с отдыхом в движении 2-3 км;
- езда индивидуально в посадке (пульс 160-180 уд/мин) 2- 4 раза по 5 км, отдых 3-4 км;
 - езда в группе 15-20 км с 4-5 финишами на равнине, спуске, по ветру;
 - езда в колонне по двое -10 км.

Среда - шоссе.

- Езда на велосипеде в колонне по двое (пульс 120-150 уд/мин) 15 км, 2-3 ускорения по 250-300 м в парах или тройках с отдыхом в движении 2км;
- езда индивидуально в посадке (пульс 160-180 уд/мин) 2- 4 раза по 5 км, отдых 3 км;
 - езда в группе 20 км с 4-5 финишами на равнине, спуске, по ветру;
 - езда в колонне по двое 10 км.

Четверг - шоссе.

- Езда на велосипеде по шоссе в колонне по двое (пульс 130-150 уд/мин) 20 км;
- совершенствование техники езды в команде по 4 человека и воспитание специальной выносливости в командной гонке 3 раза по 5 км (пульс 150-170 уд/мин), 2 раза по 5 км (пульс 160-180 уд/мин) и 1 раз 5 км (пульс 170-190 уд/мин), отдых в движении 4 км;
 - езда в группе -15 км.

Пятница - шоссе.

- Езда на велосипеде в колонне по двое (пульс 120-150 уд/мин) —15 км, 2-3 ускорения по 250-300 м в парах или тройках с отдыхом в движении 2 км;
- езда индивидуально в посадке (пульс 160-180 уд/мин) 2- 4 раза по 5 км, отдых 2 км;
 - езда в группе 20 км с 4-5 финишами на равнине, спуске, по ветру;
 - езда в колонне по двое 10 км.

Суббота - шоссе.

- Езда на велосипеде по шоссе в колонне по двое (пульс 130-150 уд/мин)
- совершенствование техники езды в команде по 4 человека и воспитание специальной выносливости в командной гонке 3 раза по 5-6 км (пульс 150-170 уд/мин), 2 раза по 5 км (пульс 160-180 уд/мин) и 1 раз 5 км (пульс 170-190 уд/мин), отдых в движении 2 км;
 - езда в группе -15 км.

Воскресенье - шоссе.

- Езда на велосипеде в колонне по двое (пульс 120-150 уд/мин) - 15 км, 2-3 ускорения по 250-300 м в парах или тройках с отдыхом в движении - 2 км;

- езда индивидуально в посадке (пульс 160-180 уд/мин) 2- 4 раза по 5 км, отдых 2 км;
 - езда в группе 20 км с 5 финишами на равнине, спуске, по ветру;
 - езда в колонне по двое 10 км.

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. В это период возможно проведение тренировок по индивидуальным планам, разработанных для каждого спортсмена.

3.5.2.2. Занятия в тренировочных группах (3, 4, 5 год спортивной подготовки)

С 3 года прохождения тренировочного этапа начинается этап начальной спортивной специализаций, в котором можно переходить к постепенному увеличению как объема, так и интенсивности тренировочных нагрузок. На этом этапе наряду с дальнейшим физическим развитием спортсменов должны решаться задачи повышения уровня специальной подготовленности, развития дистанционной выносливости и скорости, совершенствования техники езды на велосипеде на шоссе, в кроссе, на треке, обучения тактике индивидуальных, командных и групповых гонок и ее совершенствования. Годичный цикл подготовки состоит из подготовительного (зимний и весенний этапы), соревновательного и переходного периодов.

В тренировках зимнего этапа подготовки большее место должна занимать езда на велосипеде в зимних условиях. Для нее нужно выбрать бесснежные трассы, соответствующую погоде одежду и оборудование для велосипедов.

Кроме езды на велосипеде в естественных условиях необходимо включать тренировку на велосипедных станках. Они способствуют совершенствованию посадки гонщиков и техники педалирования. Велостанки с отягощением или велоэргометры с успехом можно использовать также для совершенствования специальной функциональной, технической и тактической подготовки спортсменов этой группы.

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

Для развития выносливости, (соревновательной) скорости и силовой выносливости с января в тренировки необходимо включать упражнения, выполняемые на пульсе 170-190 уд/мин. Для выполнения их целесообразно применять повторный и контрольный методы тренировки на следующих временных параметрах: 5, 10, 15, 20, 30, 45, 60 сек. с отдыхом между повторениями 2-5 мин. и 2, 3, 5, 10, 15 мин. с отдыхом до10 мин.

С февраля увеличиваются нагрузки, выполняемые на велосипеде. В понедельник вместо работ на велосипедном станке можно ездить на велосипеде на

шоссе. Для этого следует использовать дорожки и аллеи парков или безопасные шоссейные трассы. По пятницам нужно проводить только шоссейные тренировки в группе на 40-60 км с равномерной скоростью (пульс130-150 уд/мин) со средними передачами при частоте педалирования 90- 100об/мин. В субботу в тренировки вместо езды по кроссу можно включать езду по шоссе. По воскресным дням целесообразно проводить тренировки на сухом шоссе с равномерной скоростью.

Тренировки в кроссе и на шоссе зимой способствуют совершенствованию техники езды в сложных условиях. Было отмечено, что спортсмены, которые регулярно проводят тренировки на велосипеде зимой и используют в этот период кроссовые велосипеды, велосипеды МТБ, имеют лучшие результаты в соревновательном сезоне.

На весеннем этапе подготовительного периода тренировки проводятся в основном на велосипеде.

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

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

В соревновательном периоде (середина мая - октябрь) один раз в неделю нужно проводить контрольные тренировки, матчевые встречи, квалификационные соревнования или принимать участие в календарных соревнованиях.

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

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

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

Если эта подготовка к гонкам с раздельным стартом, то во через день проводятся тренировки на дистанционной или близкой к ней скорости индивидуально на передачах, позволяющих поддерживать тот тем педалирования, который необходим в соревнованиях. В субботу или воскресенье назначается контрольная тренировка на всю или часть предполагаемой дистанции с задачей показать планируемый результат. Командные тренировки проводятся в том составе, который будет выступать в основных соревнованиях, желательно на трассе с рельефом максимально приближенным к рельефу той трассы, где будут соревнования. Спортсмены отрабатывают взаимодействие в команде, технику старта, поворота, лидирования и

смены лидера. Скорость на тренируемых отрезках соревновательная или чуть выше (на 2-3%). Обращается внимание на ровное прохождение команды и четкую смену лидера, прямолинейность езды и т. п.

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

3.5.3. Специфика организации тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В начале этапа, как правило, окончательно определяется вид будущей специализации спортсмена. Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в велоспорте- шоссе.

Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно соревновательной деятельности.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом спортивной подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства гонщик должен выполнить норму

«Мастер спорта России» EBCK.

3.5.3.І. Занятия в группах совершенствования спортивного мастерства.

Годичный цикл подготовки спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Рассмотрим методики тренировки спортсменов.

Подготовительный период шоссейников состоит из двух этапов - обще подготовительного и специально-подготовительного. Каждый из этих этапов имеет три средних (мезо) цикла, которые, в свою очередь, состоят из 3-6 микроциклов тренировки продолжительностью около месяца. Микроциклом называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса. Длительность микроцикла-неделя (недельный цикл), меньше и больше недели.

Обще подготовительный этап состоит из втягивающего и двух базовых развивающих мезоциклов. Основные задачи этого этапа - повышение общего уровня функциональных возможностей и дальнейшее совершенствование физических качеств и двигательных навыков и умений.

Со втягивающего мезоцикла начинается подготовительный период большого тренировочного цикла. Этот мезоцикл состоит из трех ординарных (равномерное возрастание тренировочных нагрузок) и одного восстановительного микроцикла (уменьшение величины тренировочных нагрузок и увеличение количества дней активного отдыха).

Тренировки в ординарных микроциклах проводятся с использованием средств ОФП, таких, как бег, ходьба, прыжковые и специально- подготовительные упражнения, упражнения с отягощением и штангой, спортивные игры, плавание и, конечно, езда на велосипедном станке и на велосипеде. Все циклические упражнения выполняются в основном на пульсе 130-150 уд/мин. В каждом последующем микроцикле объем нагрузки увеличивается и в третьем - доходит до 1416 час. в неделю. В восстановительном микроцикле проводится 4-5 тренировок и объем нагрузки снижается до 10-12 час, что примерно равно объему на грузки первого ординарного микроцикла.

Далее начинается подготовка в базовых мезоциклах, которые являются главными мезоциклами подготовительного периода тренировки и в которых решаются задачи увеличения функциональных возможностей организма спортсменов. Два общеподготовительных мезоцикла по эффекту преимущественного воздействия на динамику тренированности являются развивающими. «Развивающие» мезоциклы отличаются выполнением значительных параметров тренировочных нагрузок и выводят спортсмена на новый уровень работоспособности. Эти мезоциклы состоят из трех, развивающих микроциклов, которые соединяются друг с другом через дни отдыха или восстановительные тренировки, и одного восстановительного микроцикла. Общая протяженность мезоцикла около одного месяца и смена режимов тренировки позволяют получить за мезоцикл утомление спортсменов и отдых после него, т. е. определенный кумулятивный эффект. В каждом базовом мезоцикле тренировки первый микроцикл является втягивающим, в котором выполняется нагрузка 70-75% от максимальной в этом мезоцикле. Во втором микроцикле выполняется средняя запланированная для этого мезоцикла нагрузка 80-90% от максимальной (подобная нагрузка выполняется в первом мик- рецикле следующего мезоцикла). Третий микроцикл характерен 100%-ной нагрузкой для этого мезоцикла, которая является средней планируемой на следующий мезоцикл. Легкость, с которой выполняется запланированная на мезоцикл нагрузка, определяет правильность ее выбора. Во время восстановительного микроцикла можно проводить тестирование по определению уровня развития физических качеств или использовать в тренировке рабочие тесты.

При невыполнении запланированной нагрузки (болезнь спортсмена или другие причины) вводится «стабилизирующий» мезоцикл, который может состоять из двух-трех одинаковых по нагрузкам микроциклов и одного восстановительного или двух одинаковых микроциклов, между которыми и после второго следуют восстановительные микроциклы. Одного «стабилизирующего» мезоцикла достаточно для восстановления спортсменов, и опять следует «развивающий» мезоцикл. Как мы уже отмечали, объем нагрузки второго микроцикла является средним для данного мезоцикла. По нему можно судить и об объеме нагрузки следующего мезоцикла.

Специально-подготовительный этап состоит из специально- подготовительного, контрольно-подготовительного и предесоревновательного мезоциклов.

Основная задача специально-подготовительного этапа - обеспечение непосредственного становления спортивной формы спортсменов: занятия направлены прежде всего на развитие специальной тренированности, совершенствование техники и тактики велосипедного спорта. Спортивная форма приобретается при все увеличивающемся объеме езды на велосипеде.

Базовый специально-подготовительный мезоцикл, также, как и два базовых общеподготовительных мезоцикла, является «развивающим» и состоит из трех «развивающих» микроциклов и одного восстановительного. В третьем микроцикле мезоцикла достигается максимум объема специальной нагрузки на велосипеде, планируемый на этот мезоцикл.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой как бы переходную форму между базовыми и соревновательными мезоциклами.

Тренировочная работа с участием в соревнованиях, которые имеют в основном контрольно-тренировочное значение и подчинены задачам подготовки к основным соревнованиям.

Тренировочные нагрузки продолжают возрастать, повышается абсолютная интенсивность соревновательных упражнений, что выражается в увеличении скорости и мощности езды на велосипеде. По мере роста интенсивности общий объем нагрузки вначале растет, потом стабилизируется, а затем может снижаться. Такое снижение общего объема нагрузок и соответственное повышение их интенсивности дают возможность трансформировать результаты предыдущей работы в рост спортивных показателей.

Контрольно-подготовительный мезоцикл, как правило, состоит из двух «ударных» микроциклов, характеризующихся концентрацией высокоинтенсивных нагрузок при значительном их объеме, и двух микроциклов соревновательного типа (без специального подведения к стартам).

Тренировки проводятся на велосипеде. Занятия ОФП включаются в виде утренних зарядок, и по возможности одного раза в неделю плавания.

Вторые тренировки могут проводиться в этом микроцикле вечером, если перерыв между занятиями не менее 4-5 час., а еще лучше - 6 час. Их целесообразно проводить, применяя езду в группе или индивидуально по пересеченной местности в парке или лесу (пульс 130-150 уд/мин) на 30-40 км. В эти же дни можно проводить тренировки на треке, но в этом случае нужно несколько снижать нагрузку, выполняемую на первой тренировке.

В соревновательных микроциклах этого мезоцикла тренировки проводятся примерно в этом же плане, а в дни, когда запланированы старты, вместо тренировок спортсмены участвуют в соревнованиях. Наиболее целесообразно в этот период стартовать в групповых гонках на 100-120 км, гонках-критериум на 20-50 км и гонках с раздельным стартом или в парах на 25 км.

В зависимости от общего выполнения запланированной нагрузки и выявленных в контрольных соревнованиях недостатков содержание последующих тренировочных занятий может приобретать различную направленность. Это может быть увеличение интенсификации нагрузки на велосипеде, ее стабилизация или даже снижение общего уровня нагрузки.

Примерно с марта начинается предсоревновательный мезоцикл подготовки, который состоит из двух-трех соревновательных микроциклов, где спортсмены выступают в подводящих соревнованиях, и одного восстановительного. Особенности мезоцикла этого типа определяются тем, что в нем необходимо с возможно

полным приближением смоделировать режим предстоящего соревнования, обеспечить адаптацию к его конкретным условиям и создать оптимальные условия для полной реализации возможностейспортсмена в решающих стартах.

Как правило, этот мезоцикл завершается одним из главных соревнований сезона, в которых либо команда отбирается для участия в следующих соревнованиях, либо спортсмены должны показать высокие результаты.

Шоссейникам в этот период можно выступить в короткой многодневной гонке на 700-1000 км или принять старты в серии одно - двух- трехдневных соревнований. Практически конец специально-подготовительного этапа подготовительного периода тренировки органически сливается с началом соревновательного периода, и тренировка в этих микроциклах почти полностью повторяется в микроциклах соревновательного периода.

Соревновательный период подготовки начинается в середине апреля и заканчивается в середине октября. В зависимости от количества основных соревнований, т. е. от спортивного календаря, соревновательный период может иметь различное количество мезоциклов.

Поэтому спортивный календарь лимитирует структуру периодов тренировки, и с его помощью можно управлять подготовкой спортсменов.

В соревновательном периоде основными мезоциклами будут соревновательные, которые чередуются с промежуточными мезоциклами - восстановительно-подготовительными и восстановительно-поддерживающими. Возможны различные варианты чередования мезоциклов

- 1. Соревновательный 1-й соревновательный 2-й восстановительно- поддерживающий соревновательный 3-й.
- 2. Соревновательный 1-й соревновательный 2-й восстановительно- подготовительный соревновательный 3-й соревновательный 4-й.
- 3. Соревновательный 1-й соревновательный 2-й восстановительно- поддерживающий соревновательный 3-й соревновательный 4-й.

Восстановительно-подготовительный мезоцикл по своему строению подобен развивающему мезоциклу, но включает большее количество восстановительных микроциклов. Он может быть таким: восстановительный - ординарный - ординарный - восстановительный микроциклы. Восстановительно-поддерживающий мезоцикл имеет примерно такое же строение, но отличается более щадящим тренировочным режимом.

Такие мезоциклы необходимы при длительном соревновательном периоде и вводятся между напряженными соревнованиями. По содержанию нагрузки они похожи на мезоциклы переходного периода тренировки и содействуют восстановлению после длительных нагрузок. Простейшие соревновательные мезоциклы включают один-два подводящих - один соревновательный и один восстановительный микроциклы. Но возможны различные варианты построения соревновательного мезоцикла, которые зависят от соревновательного календаря и уровня подготовки спортсменов.

Подготовка к командной гонке на шоссе на последнем этапе к ответственным соревнованиям включает два подводящих микроцикла протяженностью около двух недель.

По положению о соревнованиях юниоры 17 лет могут выступать в командной гонке на дистанцию до 75 км, а 18-летние спортсмены - до 100 км. Это обязательно должно учитываться в подготовке, так как существует некоторая разница между

подготовкой к командной гонке на этих дистанциях.

Подготовка к групповым гонкам должна быть более разносторонней, так как по ходу групповых гонок спортсмены используют и индивидуальную езду, и езду в команде по 3-5 и более человек и езду в группе с переменной скоростью, а также различного рода ускорения и финиширование с разных позиций. Поэтому последний этап подготовки к ответственному старту в групповой гонке имеет свои особенности и специфику, которые позволяют спортсменам добиться успеха в этом сложном виде велосипедных гонок.

Примерный план подготовки к групповой гонке.

- 14-й день (от основного старта) езда в группе (пульс 130-150 уд/мин) 20 км; ускорение в группе на максимальной скорости -10 раз на 150-200 м, отдых
- 2 км; езда индивидуально на максимальной скорости -1, 2, 3, 4, 3, 2, 1 км, отдых
- 2 км; езда в группе (пульс 120-140 уд/мин) -5 км. Всего 80-90 км.
- 13-й день езда в группе (пульс 130-140 уд/мин) -20 км; финиширование в группе с разных позиций -5-6 раз по 250-350 м, отдых -2 км; езда в командах по 4-6 человек, смена лидера через 150-200 м, скорость максимальная -5х1, 5х2 км, отдых -2 км; в группе с переменной скоростью 90-95% от соревновательной с финишем в конце (пульс 150-180 уд/мин) 20 км; езда за мотолидером в «струне» со сменой через 250-300 м со скоростью 50- 55 км/час 10 км; езда в группе с переменной скоростью (пульс 150-180 уд/мин) с финишем в конце -10 км; езда индивидуально (пульс 130-140 уд/мин) -10 км. Всего 110-130 км.
 - 12-й день езда в группе с переменной скоростью (пульс 130-150 уд/мин) 60-80 км.
- 11-й день езда в группе (пульс 130-170 уд/мин) на горной трассе или с применением больших передач (51х13) 2 раза по 10-15 км. Всего 100-110км.
- 10-й день езда в группе (пульс 130-150 уд/мин) 15-20 км; езда в «струне»-10-12 человек, смена лидера через 150-200 м (пульс 160-180 уд/мин) с финишем в конце отрезка 10 км; езда в группе (пульс 130-140 уд/мин) -15 км. Всего 40-50 км.
- 9-й день езда в группе (пульс 130-150 уд/мин) 20 км; финиширование по 4-5 человек с раскатом до максимальной скорости 5 раз по 1,5-2 км, отдых между повторениями 2 км; езда в группе (пульс 130-140 уд/мин) 15 км. Всего 70-90 км. Или участие в соревнованиях гонке критериум на 40-60 км.
- 8-й день участие в соревнованиях групповой гонке на 80-120 км. Всего 100-140 км.
- 7-й день самостоятельная тренировка на шоссе или кроссе (пульс 120140 уд/мин) 40 км или отдых.
- 6-й день езда в группе (пульс 130-150 уд/мин) 20 км; финиширование в группе 5-6х400-500 м, отдых между финишами 2 км; езда в команде по 4-5 человек, смена лидера через 150-250 м, скорость пре дельная (пульс 180-200 уд/мин) 5-6х2 км, отдых до восстановления работоспособности; езда в группе (пульс 130-140 уд/мин) 20 км. Всего 70-80 км.
- 5-й день езда в группе (пульс 130-150 уд/мин) 20 км; езда в команде по 4-5 человек, смена лидера, через 250-300 м (пульс 160-180 уд/мин) -10 км; езда в группе 5 км; езда в «струне» 10-12 человек, смена лидера через 250 м, после смены лидера 1-2 гонщика делают рывок и догоняют мотолидера, едущего со скоростью 43-45 км/час на расстоянии 100-120 м впереди группы -5 раз; финиширование в группе с разных позиций -2х2 км; езда в группе (пульс 120- 140 уд/мин) -20 км.

Всего 90-110 км.

- 4-й день езда в группе или самостоятельно (пульс 120-140 уд/мин) 40-50 км или отдых.
- 3-й день езда в группе с переменной скоростью (пульс 130-150 уд/мин), по ходу тренировки сделать 2-3 ускорения по 300-400 м по ветру или на спуске. Всего 60-70 км.
- 2-й день езда в группе (пульс 130-150 уд/мин) -20 км; езда команде 4-5 человек со сменой лидера через 150-200 м (пульс 160-180 уд/мин) -10 км: одно ускорение на 250-300 м, в группе (пульс 120-140 уд/мин) -10 км. Всего 40-50 км.
 - День основного старта участие в групповой гонке на 120-150 км.

Переходный период подготовки длится около месяца. Он начинается примерно с ноября. Основные задачи этого периода - постепенное снижение объема и интенсивности специальной нагрузки, переход к малоинтенсивным занятиям общефизической подготовкой и проведение медицинского обследования. Ненапряженный режим тренировки создает возможность для активного отдыха спортсменов и способствует сохранению определенного уровня их специальной тренированности. Это позволяет начать новый макроцикл подготовки на более высоком уровне, чем в предыдущем году.

Переходный период обычно состоит из 3-4 мезоциклов восстановительноподдерживающего и восстановительно-подготовительного типа. В неделю проводятся 4-5 тренировочных занятий с использованием средств общефизической и
специальной подготовки. Подготовительный период тренировки спортсменов, для
которых планируется более ранняя специальная подготовка, начинается, как и
обычно, с середины ноября. Общеподготовительный этап этого периода состоит из
трех мезоциклов, но заканчивается он в январе. А с конца января начинается
специально- подготовительный этап подготовительного периода, который состоит
из трех мезоциклов и включает больший объем специальной работы на велосипеде.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки Содержание психологической подготовки.

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения гонок, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и моральноволевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов.

и переключения;

развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств.

Участвуя в соревновании, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в соревнованийй достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений гонок. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед стартом и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения

-

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико- тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм,разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

- 2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:
 - осознание спортсменами задач на предстоящих стартов;
 - изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
 - осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим стартом;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящемстарте.

Каждый спортсмен испытывает перед старотм, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.
- 1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к соревнованиям. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем соревновании, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.
- 2. Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.
- 3. Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовая лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.д.
- **4.** Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность;

наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.7. Планы применения восстановительных средств

К здоровью занимающихся, предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
 - стресс восстановление восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации

как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановле- ния», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медикогигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно - гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую

тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой цель используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- 1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- 2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- 3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- 4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации с местонахождении.
- 5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- 6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- 7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- 9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- 10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- 11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2. План антидопинговых мероприятий Для этапа начальной подготовки

No	Вид	Тема	Ответственный	Сроки	Рекомендации по
п/п	Программы	ТСМа	за проведение	проведения	проведению
11/11	(мероприятия)		за проведение	проведения	мероприятия
1	«Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год	мероприятия Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2	Т		0		M
2	Теоретическое занятие	«Ценности Спорта»	Ответственный за организацию антидопинговой работы в учреждении	1 раз в год	Методический материал согласовать с методическим кабинетов учреждения
3	Проверка		Инструктор-		Научить юных
	лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		методист, Тренер	ежемесячно	спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:
4	Антидопинговая		Инструктор-	1 раз в год	Онлайн викторина по
	викторина		методист,		ссылке (ссылка на
			Тренер		викторину будет дополнительно)
5	Онлайн обучение на		Тренер,	В течение	Ссылка на
	сайте РУСАДА ¹		спортсмен	года (1 раз)	образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net
6	Родительское собрание			1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
7	Организовать семинар	«Виды	Ответственный	1 раз в год	
	для тренеров	нарушений антидопингов ых правил», «Роль тренера и родителей в процессе	за работу по антидопингу в учреждении		
		формировани я антидопингов ой			
		культуры»			

Для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

	Вид Программы (мероприятия)	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
1	«Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2	.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор- методист, Тренер	1 раз в год	Онлайн викторина по ссылке (ссылка на викторину будет дополнительно)
3	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Тренер, спортсмен	В течение года (1 раз)	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
4	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
5	Организовать семинар для тренеров и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за работу по антидопингу в учреждении	1 раз в год	

Для этапа совершенствования спортивного мастерства

Вид	Тема	Ответственный за	Сроки	Рекомендации по
Программы		проведение	проведения	проведению
(мероприятия)				мероприятия
Онлайн обучение на		Тренер,	В течение	Ссылка на
сайте РУСАДА ³		спортсмен	года (1 раз)	образовательный курс:
				https://newrusada.triago
				<u>nal.net</u>
Организовать семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных	Ответственный за работу по антидопингу в учреждении	1 раз в год	Ответственный за работу по антидопингу в учреждении
	Программы (мероприятия) Онлайн обучение на сайте РУСАДА ³	Программы (мероприятия) Онлайн обучение на сайте РУСАДА ³ Организовать «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка	Программы (мероприятия) Онлайн обучение на сайте РУСАДА ³ Организовать семинар Организовать нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных	Программы (мероприятия) Онлайн обучение на сайте РУСАДА ³ Организовать семинар ———————————————————————————————————

.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила велоспорта-шоссе, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурноспортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этил и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены 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 части. 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 спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа *совершенствования спортивного мастерства* должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в велоспорт-шоссе

Критерии - признаки, основания, правило принятия решения по оценке чеголибо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по велоспорт-шоссе представлены в *приложении* N_2 4 к $\Phi CC\Pi$.

Приложении № 4 к ФССП

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:

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила - это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость - способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела

^{3 -} значительное влияние; 2 - среднее влияние;

^{1 -} незначительное влияние.

в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости - упражнения циклического характера - ходьба, бег, плавание, и ациклического характера - игры.

Гибкость.

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышцантагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышцантагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под *двигательно-координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов

НОРМАТИВЫ

Общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапе начальной подготовки

Приложение № 5 к ФССП)

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)			
качество	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 х 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 х 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

Общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Приложение № 6 к ФССП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
чество	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 c)	Челночный бег 3 х 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 перекла- дине(не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	
	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	
	Подтягивание на перекладине за 20 с(не менее 6 раз)	-	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с(не менее 5 раз)	
	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 17 мин. 00 с)	Индивидуальная гонка на время 10 км(не более 20 мин. 00 с)	
Спортивный разряд	Третий спор	отивный разряд	

НОРМАТИВЫ

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

Приложение № 7 к ФССП

	Г	Приложение № 7 к ФССП		
Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)			
качество	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			

■ Бег (30 м, 60 м, 100 м) Проводится на прямой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка. Результат бега измеряется с точностью дол 01 секунды

- Челночный бег (3 х 10 м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- Бег (800 м, 1 500 м, 3 000 м). Проводится на беговой дорожке стадиона, с высокого старта, старт групповой. Каждому дается одна попытка, Результат измеряется с точностью до 1 секунды.
- Подтягивания на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).
- Приседания за 15с. И.п. ноги на ширине плеч. Выполняется полным сгибанием ног (опора на носках или полной ступне), рука могут быть в любом положении, за исключением «руки на коленях». Спортсмен начинает приседать по команде «Марш». Оцениваются количество приседаний, сделанных спортсменом за 15 сек. Каждому предоставляется одна попытка.
- Бросок набивного мяча сидя из-за головы. И.п. сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии. Используется мяч весом 1 кг. Тестируемый держит мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до одного сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток
- Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Темп выполнения произвольный.
- Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат
- Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 20 секунд;

- Подтягивания на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины.
- Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками. И.п. вис на перекладине прямым хватом (сверху), руки на ширине плеч. Поднимать ноги до касания перекладины между руками. Засчитывается максимальное количество касаний.
- В висе удержание ног в положении прямого угла И.п. вис на перекладине прямым хватом (сверху). Руки на ширине плеч, поднять прямые ноги до горизонтального положения, удерживать их. Время удерживания оценивается в секундах.
- Приседание со штангой с весом не менее (60%, 70%) от собственного веса. И.п. стойка ноги на ширине плеч, штанга на плечах, руки удерживают штангу хватом на уровне шире плеч. Выполняется полным сгибанием ног (опора на полной ступне). Оценивается количество выполненных полных приседаний.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования хранятся в организации.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивнотехнической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- Этапный контроль.
- Текущий контроль.
- Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают контрольные нормативы по специальной физической подготовки. Результатом сдачи этих нормативов является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическаяи психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта велоспорт-шоссе;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- 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.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно- силовых качеств, выносливости;
 - нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников:

- 1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
- 2. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов шоссейников.: Физическая культура и спорт, 1990.
- 3. Захаров А.А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. 160с.
- 4. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие длявузов физ. Культуры. М.: 2001.
- 5. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.
- 6. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
- 7. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов.: М.: ФиС, 1982.
- 8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. 271 с.
- 9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. 240с.
- 10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. М.: Физическая культура, 2010. 208с.
- 11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
- 12. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
 - 13. Тимошенков В.В. Тренажеры в велосипедном спорте. Минск, 1994.150
 - 14. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. 2001. -№ 5. С. 27-42.
- 15. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре

и спорте в Российской Федерации»

- 16. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. Киев. Олимпийская литература, 2001
- 17. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скорост- но-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки.
 - М.: Советский спорт, № 1, 2003