

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ



УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Ташкент – 2021

**МИНИСТЕРСТВО ТУРИЗМА И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ИНСТИТУТ ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

ФЕДЕРАЦИЯ ВЕЛОСПОРТА УЗБЕКИСТАНА

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ВСЕХ ВНЕШКОЛЬНЫХ
СПОРТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА**

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ

(шоссе, трек)

Ташкент-2021

УЎК: 796.61

КБК: 75.721.7

П 47

Позднякова, Л. М., Мирзакулов, Р.А., Маркелова Л. В.

Велосипедный спорт [Текст] : учебная программа / Л. М.

Позднякова, Р. А. Мирзакулов, Л. В. Маркелова .-Ташкент:

"Umid Design", 2021.-92 с.

Разработчики: Л. М. Позднякова, Р. А. Мирзакулов, Л. В. Маркелова

Типовая учебная программа рекомендована к обсуждению и изданию координационным советом при Министерстве физической культуры и спорта, реализующим образовательные программы в области физической культуры и спорта (1 июля 2020 года, Протокол №1).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая учебная программа по велосипедному спорту (шоссе, трек) разработана для колледжей олимпийского резерва (СШИОР) во исполнение Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Узбекистан в соответствии с постановлением Кабинета Министров «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане» (№ 271 от 27 мая 1999 г.), с «Типовым планом учебной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, спортивных школ высшего спортивного мастерства и колледжей олимпийского резерва», Постановления Президента Республики Узбекистан от 5 января 2009 года за № ПП-1029 с целью организации и целенаправленной координации подготовки спортивного резерва и создания условий для проведения качественной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и иными нормативно-правовыми документами в целях обеспечения единого подхода и систематизации обучения в СШИОР.

Учебная программа регламентирует содержание учебного процесса при подготовке кадров по специальности «Спорт» (шифр 3810200) и предназначена для тренеров-преподавателей и учащихся СШИОР в подготовке велосипедистов в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность СШИОР и основополагающие принципы: комплектности, преемственности и вариативности в подготовке перспективных спортсменов, результаты научных исследований в передовой спортивной практике и тенденции развития велосипедного спорта в мире.

Программа охватывает комплекс эффективных средств подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки, предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсмена в принципах: **комплектности** в тесной взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, инструкторской и судейской практики; - **преемственности**

в последовательности изложения программного материала по этапам обучения: задач, средств и методов подготовки, объем тренировочных и соревновательных нагрузок, росте показателей в физической и технико-тактической подготовке; *вариативности* в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена в разнообразии тренировочных средств и нагрузок направленных на решение определенной педагогической задачи.

Нормативные показатели, методическая часть, практические и теоретические занятия разработаны с учетом предыдущих программ для спортивных школ по велоспорту (1977 г., 1979 г, 1983 г.) с учетом многолетних наблюдений, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки велосипедистов.

На основании нормативно-правовых документов функционирования СШИОР, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ определены следующие разделы: нормативная и методическая части, практический и теоретический материалы.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть учебной программы определяет задачи деятельности СШИОР, режим учебно-тренировочной работы в течение календарного года, основные требования по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, условия зачисления в СШИОР и перевода учащихся на последующие годы обучения в многолетней подготовке.

В соответствии с тем, что в СШИОР зачисляются велосипедисты, уже имеющие соответствующие спортивные разряды, то спортивная подготовка учащихся СШИОР с учетом их положительной динамики роста спортивных показателей и показателей физического и психического развития, осуществляется в учебно-тренировочных группах (УТГ) и в группах спортивного совершенствования (ГСС) сформированных из числа учащихся СШИОР 7,8,9 классов и I,II и III курсов.

На учащихся СШИОР, зачисленных в соответствующие спортивные группы, в обязательном порядке должны быть заведены их индивидуальные карты:

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Фамилия имя, отчество _____

Дата и место рождения _____

Домашний

адрес _____

Телефон _____

Место учёбы _____

Курс, класс

Спортивная школа _____ Спортивное общество _____

Год, месяц начала занятия спортом _____

избранным видом спорта _____

Разряд (звание) _____

Показатели		Антропометрические данные по годам обучения					
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
Масса тела (кг)							
Рост стоя, см							
Окружность грудной клетки (см)	вдох						
	выдох						
	пауза						
	размах						
ЖЕЛ (смЗ)							
Мышечная сила (кг)	пр. кисть						
	лев. кисть						
	становая						

Физическая подготовка учащегося

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность								Тренировочная и соревновательная деятельность			Лучшие спортивные результаты
		Общая								Специальная	Кол-во		
		Бег на 30 м, сек.	Прыжок в длину места, см	Прыжки в высоту с разбега, см	Метание малого мяча на дальность, м	Челночный бег 3x10 м, сек	Подтягивание на перекладине из виса	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Бег на 100м, сек		Тренировочных дней/занятий	Соревновательных дней/стартов	
При зачислении в СШИОР													
Учебно-тренировочный этап													
1 год обучения													
2 год обучения													
3 год обучения													
Этап спортивного совершенствования													
1 год обучения													
2 год обучения													
3 год обучения													

1.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СШИОР

Колледж олимпийского резерва (СШИОР) – государственное спортивно-образовательное учреждение с деятельностью, направленной на профессиональную подготовку спортсменов специалистов высокого класса и спортивного резерва для сборной команды республики.

Основные цели СШИОР: профессиональное самоопределение;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями.

Основные задачи СШИОР: селекция наиболее одаренных спортсменов, прошедших предварительную подготовку в ДЮСШ, СДЮСШОР и школах-интернатах спортивного профиля для продолжения обучения в СШИОР. Подготовка специалистов и спортивного резерва для сборных команд на основе проведения круглогодичных учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов и обеспечению их участия в республиканских и международных соревнованиях. Обеспечивать углубленное развитие профессиональных наклонностей, умений и навыков учащихся-спортсменов, необходимых и достаточных для участия в республиканских и международных соревнованиях, продолжение обучения на следующих ступенях образования или занятие трудовой деятельностью по приобретенной специальности.

Прием в СШИОР осуществляется в порядке конкурсного отбора из наиболее способных и одаренных учащихся, прошедших предварительную подготовку в ДЮСШ, СДЮСШОР и школах-интернатах спортивного профиля не менее 1 года, имеющих спортивный разряд и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке для продолжения обучения в СШИОР.

Деятельность СШИОР зависит от этапов подготовки учебных групп (зачисление и перевод на последующий год обучения), комплектуемых в соответствии с действующими нормативно-правовыми основами по группам спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные группы для учащихся 7-9классов (свыше 2 лет обучения);
- спортивного совершенствования для колледжа 1-3курсов (до 1 года и свыше 1 года обучения).

Учебно-тренировочные группы (УТГ) формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую спортивную подготовку не менее 1 года, имеющих спортивный разряд и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 3го года и перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, требования к уровню их спортивной подготовки и условию положительной динамики прироста спортивных показателей.

Задачи подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- изучение и совершенствование техники и тактики езды в индивидуальных, командных и групповых гонках на шоссе;
- изучение и совершенствование техники и тактики в гитах, в индивидуальных, командных и групповых гонках, в спринте в гонках по треку;
- сдача зачетов по теоретической подготовке;
- участие в соревнованиях на шоссе, по кроссу и на треке;
- судейство соревнований по велоспорту;
- выполнение и через 2 года подтверждение норм КМС.

Группы спортивного совершенствования (ГСС) формируются из спортсменов: - прошедших подготовку в учебно-тренировочных группах;

- выполнивших нормативы по ОФП, СФП и СП и требований к уровню их спортивного мастерства.

Продолжительность этапа 3го года и перевод по годам обучения осуществляется при выполнении учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивной подготовке и положительной динамики прироста показателей.

Задачи подготовки:

- дальнейшее повышение уровня общей, специальной физической подготовки и технико-тактического мастерства в избранном виде велоспорта;
- сдача зачетов по теоретической, подготовке;
- участие в соревнованиях на шоссе и на треке;
- судейство соревнований по велоспорту;

- получение звания инструктора-общественника
- подтверждение норм КМС и выполнение норм МС.

1.2. РЕЖИМ РАБОТЫ

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке в условиях комплектования учебных групп по годам обучения в СШИОР

Группы				Часы		Требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке на конец спортивного года
Этапы подготовки		возраст	в неделю	в год		
УТГ	свыше 2 лет	7й класс	13-14	24	1248	Уровень спортивных результатов по СП, выполнение переводных нормативов по СФП и ОФП
		8й класс	14-15			
		9й класс	15-16			
СС	до 1 года	1й курс	16-17			Уровень спортивных

СС	свыше 1 года	2й курс	17-18	28	1456	результатов по СП, выполнение переводных нормативов по СФП и ОФП
		3й курс	18-19			

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами в УТГ может быть сокращен, но не более чем на 25%.

Продолжительность занятия в день не должна превышать 4 часов, при 2 разовых – 3 часов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: практические учебно-тренировочные (групповые и индивидуальные) занятия, учебно-тренировочные сборы, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, просмотра и анализа видеозаписей), в судействе соревнований и в привлечении к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера, участие в культурно-массовых мероприятиях, в конкурсах, смотрах.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный годовой план составлен на 52 недели из расчета режима учебно-тренировочной работы в неделю на 46 недель занятий в условиях СШИОР и дополнительно 6 недель на учебно-тренировочный сбор (УТС) и самостоятельных индивидуальных занятий на период активного отдыха.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН по велоспорту
(шоссе, трек) на 52 недели УТЗ**

№	Параметры подготовки	Учебно-тренировочная	Спортивного совершенствования
	Количество часов в неделю	24	28
	Количество тренировок в неделю	9-12	10-12
1	Общая физическая подготовка (ОФП) - час	250	248
2	Специальная физическая подготовка (СФП)- час	312	290
3	Технико-тактическая подготовка (час.)	578	786
4	Теоретическая подготовка (час.)	24	24
5	Психологическая подготовка (час.)	12	12
6	Контрольно-переводные испытания (к-во раз)	Вне сетки часов	
7	Контрольные соревнования (колво)	По календарному плану спортивных мероприятий	
8	Инструкторская и судейская практика (час.)	24	28
9	Восстановительные мероприятия час	48	48
10	Медицинское обследование (к-во раз в год)	2 раза в год вне сетки часов	
	Общее количество часов	1248	1456

1.4 ГОДОВОЙ ГРАФИК распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп (24 часа)

№	Содержание занятий	Месяцы годичного цикла											Всего	
		1 Х	Х	Х 1	Х П	1	П	Ш	1 У	У	У 1	У П		У Ш
1	Общая физическая подготовка (час.)	18	18	24	28	26	24	20	18	18	18	18	20	250
2	Специально физическая подготовка (час.)	24	24	26	28	30	30	28	26	24	24	24	24	312
3	Технико-тактическая подготовка (час.)	53	53	45	39	43	33	47	50	53	53	57	51	578
4	Теоретическая подготовка (час.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Психологическая подготовка (час.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Контрольно-переводные испытания (к-во)	Вне сетки часов												
7	Соревнования (кол-во)	По календарному плану спортивных мероприятий												
8	Инструкторская и судейская практика (час.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24

9	Восстановительные мероприятия-(час.)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
10	Медицинское обследование (к-во в год)	Вне сетки часов 2 раза в год													
	Общее количество часов	104	104	104	104	108	96	104	104	104	104	108	104	1248	

групп спортивного совершенствования (28 часов)

№	Содержание занятий	Месяцы годичного цикла											Всего	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		
1	Общая физическая подготовка (час.)	18	18	24	28	26	24	20	18	18	18	18	18	248
2	Специально физическая подготовка (час.)	22	22	24	28	28	28	26	24	22	22	22	22	290
3	Технико-тактическая подготовка (час.)	71	71	65	58	62	51	67	72	72	72	74	72	806
4	Теоретическая подготовка (час.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Психологическая подготовка (час.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Контрольно-переводные испытания	Вне сетки часов												

	(к-во)													
7	Соревнования (кол-во)	По календарному плану спортивных мероприятий												
8	Инструкторская и судейская практика	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
9	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
10	Медицинское обследование (к-во в год)	Вне сетки часов 2 раза в год												
	Общее количество часов	121	121	121	123	125	122	122	122	121	11	125	121	1456

Примечание:

1. При планировании подготовки на отдельных этапах годового цикла допускаются отклонения от расчетного показателя до 15% с учетом задач этапа подготовки.

2. Общее количество учебных часов в годовом цикле подготовки учащихся представлено с учетом объема самостоятельных занятий.

1.5. СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ физической и технико-тактической подготовки по годам обучения в %

При построении многолетней подготовки одним из главных методических положений является изменение % соотношения средств ОФП, СФП и ТТП с учетом календаря соревнований.

Примерное соотношение основных параметров подготовки по годам обучения в % к годовому плану отделения велоспорта

Этапы. Параметры подготовки	Учебно-тренировочные группы			Группы спортивного совершенствования		
	специализированной базовой подготовки			максимальной реализации индивидуальных возможностей		
	свыше 2 лет			до 1 года	свыше 1 года	
Годовой объем работы в часах	1248			1456		
Общая физическая подготовка %	22	21	20	19	18	17
Специальная физическая подготовка %	28	26	25	23	22	15
Технико-тактическая подготовка %	40	43	45	48	50	58

**1.6. КОНТРОЛЬНО – НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ
ПРИМЕРНЫЕ: ПРИЁМНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕСТЫ) И ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ВЕЛОСПОРТУ (ШОССЕ, ТРЕК)**

Зачисление в группы проводятся на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний с наибольшей важностью норм по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся являются: состояние здоровья, уровень общей и специальной подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объема тренировочных нагрузок и теоретического раздела подготовки.

№	Нормативы	Баллы		13лет-7-й кл.		14 лет-8-й кл.		15 лет-9-й кл.		16 лет-1-й курс		17 лет-2-й курс	
		13-15	16-17	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - ШОССЕ													
Индивидуальная гонка на время 10 км													
1	Юноши 13-15 лет	70		18. 0		17. 0		16. 0					
		50		19. 0		18. 0		17. 0					
		30		21. 0		19. 0		18. 0					
2	Девушки 13-17 лет	70	70		21. 0		20. 0		19. 0		18. 0		17. 0
		50	50		22. 0		21. 0		20. 0		19. 0		18. 0
		30	30		23. 0		22. 0		21. 0		20. 0		18. 0
Индивидуальная. гонка на время 25 км													
1	Юноши 16-17 лет		70							37. 0		36. 0	
			50							38. 0		37. 0	

			30						39. 0		38. 0	
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - ТРЕК												
Велотренажер «Лидер» За 1 мин. 30 сек. (км)												
1	Юноши 13-15 лет	35		1.3 0		1.4 0		1.4 5				
		25		1.2 0		1.3 0		1.4 0				
		15		1.1 0		1.2 0		1.3 0				
2	Девушки 13-15 лет	35		1.2 0		1.3 0		1.3 5				
		25		1.1 0		1.2 0		1.3 0				
		15		1.0 0		1.1 0		1.2 0				
Велотренажер «Лидер» за 4 мин. (км)												
1	Юноши 13-15 лет	35		3.2 0		3.3 0		3.4 0				
		25		3.10 0		3.2 0		3.3 0				
		15		3.0 0		3.1 0		3.2 0				
2	Девушки 13-15 лет	35		2.8 0		2.9 0		3.0 0				
		25		2.70 0		2.8 0		2.9 0				
		15		2.6 0		2.7 0		2.8 0				
Велотрек Гит 200 м с ходу в секундах												
1	Юноши 16-17 лет		35						14, 8		13, 7	
			25						15, 4		14, 0	
			15						16, 0		14, 5	
2	Девушки 16-17 лет		35						15, 6		14, 8	
			25						16, 4		15, 6	

			15								16, 0		16. 4
Велотрек Индивидуальная гонка преследования 3 кмв минутах													
1	Юноши 16-17 лет		35								4.1 5		4.0 7
			25								4.2 6		4.1 5
			15									4.3 6	
2	Девушки 16-17 лет		35								4.3 4		4.3 0
			25								4.4 2		4.3 4
			15									4.5 0	
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ШОССЕ, ТРЕК)													
1	Бег 30 м (сек.)	6	4,8	5,4	4,7	5,2	4,6	5,1	4,5	5,0	4,4	4,9	
		4	5,0	5,6	4,9	5,4	4,8	5,3	4,7	5,2	4,6	5,1	
		2	5,2	6,8	5,1	5,6	5,0	5,5	4,9	5,4	4,8	5,3	
2	Бег 1000м – юноши, 800 м - девушки	6	4.0 0	4.2 0	3.5 0	4.1 0	3.4 0	4.0 0	3.3 0	3.5 0	3.2 0	3.4 0	
		4	4.2 0	4.4 0	4.1 0	4.3 0	4.0 0	4.2 0	3.5 0	4.1 0	3.4 0	4.0 0	
		2	4.4 0	5.0 0	4.3 0	4.5 0	4.2 0	4.4 0	4.1 0	4.3 0	4.0 0	4.2 0	
3	Подтягивание на перекладине – юноши (кол-во раз) Отжимание в упоре о скамейку – девушки (кол-во раз)	6	8	10	9	12	10	14	12	16	14	18	
		4	6	8	7	10	8	12	10	14	12	16	
		2	5	6	6	8	6	10	8	12	10	14	
4	Прыжки в длину с места (см)	6	195	175	205	180	215	185	225	190	235	195	
		4	185	170	195	175	205	180	215	185	225	190	
		2	175	165	185	170	195	175	205	180	215	185	
5	Наклон туловища вперед (гимнасти-ческая скамейка в см)	6	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
		4	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
		2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	

Примечание: нормативные требования сдаются в разные дни в течение одного дня и оцениваются в максимальных баллах по результатам: СФП - 70 баллов и ОФП – 30 баллов.

При поступлении учащиеся, получившие оценку «неудовлетворительно» по одному из нормативов, получают общую оценку «неудовлетворительно».

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ НОРМАТИВОВ ОТДЕЛЕНИЯ ВЕЛОСПОРТА (ШОССЕ, ТРЕК) СШИОР

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	ШОССЕ- гонка на время-норматив выполняется на размеченной дороге: с разворотом, старт и финиш на одной линии. Спортсмены стартует с линии старта с места по одному, с интервалом через 1 мин. по команде: «Марш!»
1	ТРЕК- нормативы способствуют развитию сСШИОРости: 1) выполняется на велотренажере «Лидер» Спортсмен по команде «Марш!» начинает педалировать до 1 мин. 30 сек. кол-во км и по
2	команде «Стоп!» останавливается. Результат фиксируется на велотренажерном спидометре с точностью до 1 м. 2) Гит 200 м с ходу проводится на треке. Спортсмену на разгон дается 1 круг. Результат фиксируется до 0,01 сек.
3	Нормативы, способствующие развитию сСШИОРостной выносливости: 1) выполняется на велотренажере «Лидер». Спортсмен по команде «Марш!» начинает педалировать до 4
4	мин. , кол-во км и по команде «Стоп!» останавливается. Результат фиксируется на велотренажерном спидометре с точностью до 1 м. 2) индивидуальная гонка преследования 3 км - проводится на велотреке. Результат фиксируется до 0,01 сек.
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Бег 30 м – норматив способствует развитию сСШИОРости. Бег проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной поверхности с обозначением линии старта и финиша. Участники по 2-4 чел. стартуют со среднего старта по команде «Марш!».- Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

2	<p>Бег 800 м –девушки, 1000 м – юноши - норматив способствует развитию выносливости принимается на беговой дорожке стадиона с разметкой линии старта и финиша. Участники до 15 чел. по команде «Марш!» стартуют с высокого старта. Результат фиксируется с точности до 0,1 сек.</p>
3	<p>Подтягивание на перекладине – юноши - развитие силовых качеств. Упр. выполняется на высокой перекладине из виса на прямых руках хватом сверху, ноги вместе, земли не касаются. Подтягивание выполняется по команде «Можно!» до пересечения подбородком грифа перекладины, не разрешаются: пауза более 5 сек. маховые движения при подтягивании.</p> <p>Отжимание – девушки - развитие силовых качеств упражнение и выполняется с и.п. лежа на полу с упором кисти рук о скамейку. По сигналу участница выполняет сгибание и выпрямление рук, туловище прямое.</p>
4	<p>Прыжки в длину с места – норматив способствует развитию сСШИОРостно-силовых качеств – выполняется на ровной местности с приземлением на мягкий грунт. На площадке отмечается линия старта и в сторону прыжка наносится разметка. Участник становится на линию старта и из и.п. полуприсед свободным взмахом рук вперед-вверх выполняет резкий толчок ногами с приземлением на 2 ноги. Результат замеряют от линии старта до ближайшей к линии старта части тела. При касании носка стартовой линии прыжок не засчитывается.</p> <p>Выполняются 3 попытки подряд, записывается лучший результат.</p>
5	<p>Наклон вперед - норматив способствует развитию гибкости, выполняется на гимнастической скамейке с и.п. ноги вместе руки вперед при наклоне туловища вперед, колени не сгибать. Результат засчитывается с 1 попытки замера линейкой кончика среднего пальца до скамейки.</p>

ТЕСТЫ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ И ИХ ПРИМЕНЕНИЯ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

классифицированы с учетом зон относительной интенсивности, получивший в практике велоспорта значительное распространение.

МОДЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ велосипедистов высокой квалификации

Физические качества	Характеристика тестового упражнения	Спринт	Гит 1000 м с места	Преследование гонка по очкам	шоссе мужчины	шоссе женщины
Быстрота (оборотов)	15-сек. усШИОРение на велоэргометре без нагрузки с ходу; 200 м с ходу на передаче 6,86 м, сек.	60-65 10,5-10,8	59-64 10,7-10,9	58-64 11,2-11,6	52-56	46-50
ССШИОРостной силы	15-сек. усШИОРение на велоэргометре с нагрузкой 3 кг с ходу; 200 м с ходу на передаче 7,47 м, сек.	50-55 10,2-10,5	50-55 10,6-10,7	49-54 11,0-11,5	45-49	36-40
Силы ССШИОРостной силы	15-сек. усШИОРение на велоэргометре с нагрузкой 6 кг с места; 200 м с/м на передаче 7,32 м, сек.	40-45 12,5-13,0	43-47 12,5-13,0	38-45 14,0-15,0	38-42	30-33
Силовая выносливость	60-сек работа на велоэргометре с нагрузкой 5 кг с места; 1 км с места на передаче 7,40 м, мин, сек.	110-120 1,03-1,04	125-145 1,01-1,03	125-145 1,02-1,04	120-130	100-115

Специальная выносливость	Максимальная работа на велоэргометре с нагрузкой соответствующая уровню критической мощности (мин)		10-15	10-20	20-30	15-20
Выносливость - аэробной работе	5 км с места индивидуальная гонка на время (мин, сек.)		6,25-6,35		6.30-6-40	6.50-7.0
	20 км с места индивидуальная гонка на время (мин, сек.)			26,30-27,0	27.0-27.3	29.30-30.0

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по организации учебно-тренировочного процесса; организационно-методические указания и структуру к основам многолетней подготовки велосипедистов как единого непрерывного процесса с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств; основные виды подготовки и распределения их по годам обучения в многолетней подготовки и годичном цикле: рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование результатов по годам обучения.

Представлены учебные планы по годам подготовки, схема построения годичного цикла, допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса для каждого этапа многолетней подготовки. Описаны: средства и методы педагогического и врачебного контроля; восстановительные средства и мероприятия; теоретическая подготовка; воспитательная работа и психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика; меры безопасности в велоспорте и предупреждение травматизма; материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса и спортивная терминология.

2.1. Организация учебно-тренировочного процесса

СШИОР организует работу с учащимися в течение календарного года - 52 недели, в каникулярное время проводит УТС с поддержанием спортивной формы и по возможности с увеличением объема недельной нагрузки, не превышающей 15 % от недельной величины учебного плана.

Учебный год начинается со 2 сентября и заканчивается в июне. С июля, спортсмены участвуют в летнем УТС, либо самостоятельно по заданию тренера поддерживают свою спортивную форму.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного объема режима работы для данной группы с учетом календаря соревнований и продолжительностью сезона подготовки, устанавливаемой администрацией индивидуально.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: практические учебно-тренировочные (групповые и индивидуальные) занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе СС), восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторской и судейской практики учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией СШИОР по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, восстановления и отдыха занимающихся, обучения их в учебном учреждении.

Штатное расписание СШИОР определяет самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников культуры и спорта.

2.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ОСНОВАМ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специальной структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации цели необходимо:

- определить целевые показатели, по которым можно судить о реализации поставленных задач;

- разработать схему построения соревновательных и тренировочных процессов на этапах подготовки;

- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок и систему восстановления работоспособности, направленных на достижение целей.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых способные гонщики- шоссейники добиваются своего «зенита» на 7-8-м году занятий, а гонщики-трековики на 5-6-м году специальной подготовки.

Многолетняя подготовка

- единый педагогический процесс, осуществляемый на основе методических положений

1	в строгой преемственности задач, средств и методов тренировки по возрастной градации;
2	неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, с постепенным изменением соотношений ОФП к увеличению СФП и СП;
3	-непрерывное совершенствование спортивной техники;
4	постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в поступательном росте спортивных результатов с учетом индивидуальных возможностей;
5	планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом полового созревания;
6	одновременное развитие физических качеств на этапах многолетней подготовки спортсменов и отдельных качеств, наиболее благоприятные для возрастных (сенситивных) периодов;
7	в своевременном начале специализации;
8	постепенное введение средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и рост работоспособности.

Все это учитывается при планировании средств физической и технической подготовки, в многолетнем тренировочном процессе, при

подведении спортсменов к параметрам тренировочной работы характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет.

2.2.1 СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ С УЧЕТОМ СРОКОВ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Этапы подготовки	Предварительный	Начальной подготовки	Углубленной подготовки	Спортивное совершенство	Высших достижений
Возраст	7,	8, 9, 10,	11, 12, 13,	14, 15, 16,	17, 18, 19, 20, 21, 22-34
Спортивная подготовка: Ш; П; I; КМС; подтв. КМС; МС; МСМК					

Основываясь на обобщения материалов исследований, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития физических качеств.

2.2.2 Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физические качества	Возраст, лет					
	12	13	14	15	16	17
Рост	+	+	+	+	+	+
Мышечная масса совпадает с пиком увеличения сердечной мышцы			+	+	+	+
Быстрота	+	+	+			
Скоростно-силовые качества		+	+	+		
Сила			+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности; анаэробные возможности)				+	+	+
				+	+	+

Составить хороший план многолетней подготовки не трудно, сложнее претворить его в жизнь, и большая ответственность при этом падает на долю тренера, где он должен с первых дней занятий приучить велосипедиста к трудолюбию, дисциплинированности, целеустремленности и упорству не форсируя подготовку, приводящую к снижению спортивного мастерства.

При построении современной системы многолетней подготовки велосипедистов (шоссе, трек) особое значение уделяется ориентировочным показателям соревновательной деятельности по годам обучения, рекомендуемые на основе многолетней практики отечественных и зарубежных гонщиков.

2.2.3. ПРИМЕРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

№	Виды соревнований	Соревнований – стартов в группах по годам обучения					
		Учебно-тренировочные			Спортивного совершенствования		
1	Контрольные	3 – 7	4 – 13	5 -15	7 – 18	8 – 20	8 - 22
2	Отборочные	2 – 6	2 – 9	4 – 12	5 – 15	7 – 18	9 - 22
4	Главные	1 – 3	1 – 3	2 – 6	2 – 7	3 – 9	3 - 10
	Всего соревнований и стартов в год	6 – 16	7 – 25	11 – 33	14 – 40	18 – 47	20 - 54

2.2.4. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ ЗАДАЧ ТРЕНИРОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ (ШОССЕ, ТРЕК) В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

№	ОСНОВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ	Года подготовки					
		1	2	3	4	5	6
Важность решения задач в течение года оценивается цифрами: 5 - основная, 3 - дополнительная, 1 - сопутствующая							
1	ОФП - ОРУ без предметов, с предметами, на снарядах и из др. видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, плавании, подвижных и спортивных игр	5	5	5	3	1	1
2	СФП – упр, отражающие специфику велоспорта и технических приемов: «сюрплас», «кто тише», езда на малой передаче с отягощением, без управления руками, на	1	3	5	5	5	5

	колесе, «фортлек», применение велотренажеров						
3	СФП в велосипедном спорте на развитие физических качеств: а) силы чередование ОРУ на быстроту с упр. силового характера - способствуют быстрому росту силы, при расслаблении быстрое восстановление	3	5	5	3	1	1
	б) быстроты педалирования на велостанке и езды на малой передаче	3	3	5	5	5	5
	в) специальной силы и силовой выносливости	5	5	5	5	3	3
	г) специальной выносливости	3	3	5	5	5	5
4	Совершенствование техники езды в СП в гонках: индивидуальных (старты с места, с ходу; переключению передач; прохождению отрезков, поворотов, виражей, разворотов, финишированию); командных (езда «на колесе», смены, старты: с места, с ходу; прохождение поворотов, виражей, разворотов, финишированию); групповых (старты с места, с ходу, подъема и спуска, наблюдение за ходом гонки, за соперниками, рывки, попытки отрыва от группы с разных позиций, прохождение поворотов, виражей, разворотов, езда в «струне», объезд препятствий (упавших гонщиков), с выбыванием на треке , технике смены в групповых гонках и парных гонках, выбор позиции для финиширования, рывку и броску на линию финиша)	5	5	5	5	5	5
5	Совершенствование тактической подготовки в гонках: индивидуальных (старта стартовому разгону, достижению дистанционной скорости, прохождению поворота с переключением передач); командных («сидя на колесе» экономно расходовать силы на 1-й позиции по ветру, против ветра, на подъемах, спусках, овладеть стартами, поворотами, финишированию, правильному распределению силы	5	5	5	5	5	5

	<p>на дистанции); групповых на шоссе (старта в группе и перемещений после старта, отрыва от группы по 1-2-3 и более спортсменов, ликвидации отрыва, умения ехать в «струне», умения перемещаться в группе в нужное место и финиширования с отрывом перед финишем за 1-2-3 км, в группе «с колеса» со 2-й, 3-й и 4-й позиций и т.д.; на подъемах, спусках, равнине, по ветру и против</p> <p>Тактическая схема трековых гонок: обучение езде по треку, ускорениями рывкам на 40-100 м; прохождение индивидуальных отрезков 200- 400-500 м-1км. с ходу, и их же старта с места. Тактике индивидуальных и командных гонок преследования на 2, 3, 4 км; тактику групп. гонок с промежуточными финишами –отрыва от группы и финиш в группе.</p> <p>Спринтеры изучают тактические варианты: спринтерской езды, финиширования с 1-й позиции и «с колеса» со 2-й, 3-й, 4-й позиций; матчевых заездов с 1-й и 2-й позиции, рывки на различных скоростях, стояние на месте «сюрпляс»; финишный бросок. Тактики групповых гонок с выбыванием (финиширование с различных позиций, уход от группы), парная; тактическая схема командной борьбы в групповых гонках с промежуточными финишами.</p>						
6	<p>Воспитание волевых качеств: к преодолению трудностей, проявлению выдержки и самообладания, способности к самоанализу, умению объективно оценить положительные и отрицательные стороны своих соперников, разбираться в тактических ситуациях.</p>	5	5	5	5	5	5
<p>Примечание: важность решения задач в течение года оценивается цифрами:5- основная, 3 - дополнительная , 1 - сопутствующая</p>							

**2.2.5. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ,
ПРИМЕНЯЕМЫЕ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В
ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ
(ШОССЕ, ТРЕК)**

№	Основ- ные задачи	Основные средства тренировки	ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ												
			Переходн	Подготови- тельный						Соревнова- тельный					
				11	1 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0
1	Повыше- ние общей всестор- онной ОФП и общей вынос- ливости	Упражнения: ходьба, бег, бег на средние дистанции и кроссовый; гимнастика, плавание, спортивные игры, упражнения на снарядах с отягощениями	3	5	5	5	5	3	3	1	1	1	1	3	
2	Повыше- ние СФП: а) разви- тие силы	Упражнения с отягощениями, штангой, приседания на одной ноге, бег в гору, выпрыгивание с отягощениями, многоскоки, езда и ускорение в гору на велосипеде	3	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	
	б) разви- тие специ- альной и скорост- ной выноси- вости	Езда на велосипеде с большой интенсивностью на шоссе и треке, игра в футбол на снегу, бег и плавание с большой интенсивностью 2-3 мин.	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	

в) развитие быстроты	Различные прыжки, бег до 100 м; спортивные игры; специальные упражнения на велостанке, езда на велосипеде на малых передачах, ускорения на спусках, предельные ускорения на треке на 50-100 м, езда за мотоциклом, упражнение спринтера	1	1	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5
г) развитие ловкости	Спортивные игры, гимнастика, упражнения легкой атлетики с участие в групповых гонках и велокроссе	3	5	5	5	5	5	3	1	1	1	1	1	1
д) овладение расслаблением	Упражнения легкой атлетики, гимнастики, плавание, специальные упражнения велосипедиста, езда на велостанке	3	3	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3
е) согласование дыхания с темпом педалирования	Специальные упражнения в ходьбе, езде на велосипеде, велостанке, на шоссе и на треке	1	1	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5
ж) развитие	Спортивные и подвижные игры, езда по пересеченной местности, бег 30 м,	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

	быстро- ты реакции и находчи- вости	спринтерские заезды, участие в групповых заездах.													
3	Совер- шенство . техники езды	Специальные упражнения велосипедиста, упражнения на велостанке, езда на велосипеде: шоссе, трек, кросс	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	Такти- ческая подго- товка	Совершенствование тактики в различных гонках: шоссе, трек, специальные заезды по заданию, распределение усилий	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Укреп- ление воли	Умение преодолевать возникающие трудности	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Методы, применяемые для развития физических качеств велосипедистов

Методы	Выполнения упражнений
Повторный	с отдыхом до относительного полного восстановления ЧСС до 120 уд.мин
быстроты	в облегченных условиях до 30 сек. – показатели, снижение результата;
силы	повторное выполнение упражнения с непределным отягощением до выраженного восстановления; выполнение упражнения непределным отягощением с максимальной скоростью
силовой выносливости	на силу продолжительностью до 2 мин, ЧСС до 170 уд/мин.

специальной скоростной выносливости	повторное прохождение дистанции или отрезков с ЧСС 200-180 уд/мин.; 4-6 раз для спринтеров; 3-4 раза для гитовиков и преследователей
скоростных возможностей	прохождение дистанции или отрезков по времени до 30 сек.с максимальной интенсивностью с ЧСС 190-200 уд/мин., повторное выполнение через 8-10 мин.
Равномерный	с одинаковой интенсивностью
специальной выносливости	с интенсивностью 150-180 уд/мин. на протяжении от 5 до 50 км
выносливости	с интенсивностью 130-140 уд/мин. на протяжении 50-150 км
Переменный	с периодами относительного восстановления ЧСС до 130 уд/мин.
специальной выносливости для преследователя	прохождение отрезков с ЧСС 160-180 уд/мин. протяженностью от 1,5 до 10 мин. с периодами активного относительного восстановления
Интервальный, скоростных способностей	с переменной интенсивностью. Выполнение упражнения на 100% от максимальной в облегчающих условиях
Контрольный	по заданию тренера, по графику, с определенной интенсивностью и режимом
Соревновательный	соревнования разных масштабов и с разными задачами

2.3. ПЛАН – СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ И ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ

Подготовка квалифицированного спортсмена – процесс круглогодичный и состоит из:

- 12 месяцев (52 недели) и распределения времени на основные разделы подготовки по годам обучения в соответствии с задачами сроков проведения соревнований, (главных, отборочных и контрольных) и числа стартов;

- макроцикла (ов) одного или нескольких циклов в зависимости от ранга велосипедиста;

- мезо циклов из периодов и этапов подготовки: подготовительный, обеспечивающий приобретение «спортивной формы» (общей или базовой - 4-5 недель; специальной: втягивающей и развивающей по 3-4 недели); соревновательный, создающий условия для поддержания, и реализации ее в соревнованиях (предсоревновательный – 2-3 недели; ранних соревнований – 3-4 недели; соревнований и восстановительный);

- переходный или восстановительный, направленный на обеспечение активного отдыха (другими видами спорта) и поддержание тренированности на определенном уровне – 3-4 недели;

- микроциклов, недельных циклов с указанием даты и недельной нагрузки (час; км);

- УТС (перед ответственными соревнованиями и в каникулярное время);

- основных параметров подготовки в микроцикле: тренировочных дней, занятий, в том числе по ОФП, СФП и ТТП; теоретическая подготовка; инструкторская и судейская практика; восстановительные мероприятия; витаминизация, медицинское обследование; контрольно-переводные испытания.

«Утверждаю»
Зам. Директор по спорту СШИОР

Примерный:
ГОДОВОЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по специальности «ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА»

«__» _____ 2____ г. Отд. ВЕЛОСПОРТА группа ____
Тренер _____ Ф.И.спортсмена _____

Месяцы / план ТЗ в часах		1X-	X-	X1-	XП-	1-	П-	Ш-	1У-	У-	У1-	УП-	УШ-	Все-го	
Недели		1	2												52
Соревнования	Главные														
	Отборочные														
	Контрольные.														
Число стартов															
Макроцикл		ГОДОВОЙ БОЛЬШОЙ ЦИКЛ													
Периоды		Соревновательный			Переход	подготовительный				соревновательный					
Этапы		соревновательный			Восстан	ОФ П	СФ П	ран.соревн ова		Соревновательный			спец. под-готов		
Недели числа (даты)															

Примечание:

Спортивная тренировка велосипедиста характеризуется определенной цикличностью периодов, этапов и тренировочных занятий.

Периоды годового тренировочного цикла имеют общие черты и свои особенности: взаимосвязь общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса при чередовании нагрузок и отдыха; постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; волнообразный характер динамики тренировочных нагрузок.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НЕДЕЛЬНОГО ЦИКЛА (МИКРОЦИКЛА)

Микроцикл – совокупность нескольких тренировочных занятий, составляющих решение, определенных педагогических задач, повторяющих структуру тренировочного процесса.

Продолжительность микроцикла (малого цикла) тренировки до 7 дней, поскольку недельный цикл легче увязать с работой, учебой и календарем соревнований, но на различных этапах подготовки продолжительность микроцикла может колебаться от 3-4 до 14 дней, что связано с учетом программы предстоящих соревнований.

В тренировочном микроцикле чередуются занятия с различными задачами (зависящие от периода и этапа подготовки), средствами (упражнениями по ОФП, СФП, ТТП и др.) и методами (равномерный, переменный, интервальный, «Фортлек», темповый, повторный, до «отказа», контрольный, соревновательный, поточный, круговой, игровой) и в зависимости от периода и этапа подготовки.

Тренировочные занятия имеют **направленность** по ОФП, СФП, технической, тактической, интегральной, игровой и круговой тренировки и направлен на:

- ОФП - высокое достижение работоспособности путем разнообразия ОРУ и методов, повышающих уровень физического развития и двигательной подготовленности;

- СФП - систематическое развитие специальных физических качеств, навыков и умений, необходимых в специализации в подготовке соревнованию;

- технической - овладения рациональной техникой движений, свойственных в специализации, доведя до совершенства необходимые умения и навыки;

- тактической – искусство ведения спортивной борьбы в умении изучения своих соперников их тактических приемов, в распределении своих сил на дистанции, в построении тактического плана и применении маневров, приводящих к успеху и т.д.;

- интегральной – выполнение отдельных элементов в упражнении в диапазоне от соревновательной интенсивности до близкой к ней и в целостном виде на ЧСС 180-190 уд/мин.;

- игровой – разнообразные эстафеты, подвижные и спортивные игры;

- круговой тренировки – обеспечение комплексного воздействия на все мышцы.

В зависимости от периода, этапа подготовки, задач и содержания тренировочного процесса микроциклы разделяются на растягивающий, базовый, развивающий, ударный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительный:

- растягивающий – постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к требуемым величинам;

- базовый – задачами, развивающими физические качества в ОФП, СФП в подготовительном периоде;

- развивающий - сочетание средств СФП и СП, методов и нагрузок, направленных на дальнейшее развитие физических качеств, психологической подготовленности и совершенствование мастерства;

- ударный - наивысшие нагрузки для вызова наибольших адаптационных сдвигов в специализации;

- предсоревновательный (подводящий)-обеспечивает высокую работоспособность к соревнованиям;

- соревновательный – предусматривает соответствующий режим тренировки и соревнования;

- восстановительный - устранение усталости и психологических напряжений активным отдыхом;

- нагрузки в велоспорте зависят от преодоления дистанции с максимальной интенсивностью: - **интенсивная** – 90-100% при ЧСС 160-210 уд/мин., способствует активизации анаэробного обмена применяется при прохождении контрольных отрезков или финишных ускорений;

умеренная - при ЧСС 130-160 уд/мин. создает благоприятные условия для развития аэробных возможностей организма и применяется в подготовительном периоде (период вкатывания);

Восстановительная - с интенсивностью 50-60% при пульсовом режиме до 130 уд. мин.

ПРИМЕРНЫЙ: ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НЕДЕЛЬНОГО ЦИКЛА (МИКРОЦИКЛА) № ____

Период подготовительный

Этап общей подготовки

Микроцикл ОФП

Группа –

учебно-тренировочная-

Дата 25.11.2__ г. Место проведения СШИОР спортзал, площадка

Дни недели	№____ недели	Направленность занятия	Тренировочное задание	Нагрузка
Понедельник	1	ОФП - развитие общей выносливости.	Бег - 1 км; ОРУ на все группы мышц; кросс (переменный интенсивный) Упражнения на снарядах с отягощениями (повторно-переменный)	Большая
	2	Игровой	Игра в футбол	Малая

Примерный :ПЛАН-КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Период – подготовительный

Этап–общей подготовки

Направленность занятия ОФП

Группа : учебно-тренировочная Дата ____ Время - 2 часа Место проведения

Задачи: Развитие общей выносливости в кроссе

Части занятия, время	СОДЕРЖАНИЕ	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительный	Построение, рапорт дежурного, сообщение задачи	5 мин	в шеренгу; с указанием ошибок

План-конспект тренировочного занятия разрабатывается с указанием:

- периода – подготовительный, соревновательный, переходный;
- этапа - ОФП, СФП, базовый, втягивающий, СП развивающий, предсоревновательный, соревновательный;
- направленности занятия – ОФП, СФП; круговой, технической, тактической, интегральной, игровой
- группы подготовки - учебно-тренировочная, спортивного совершенствования;
- время – продолжительность занятия в академических часах (1 час – 45 минут; 2 часа - 90 минут и т.д.)

- задачи занятия - образовательные, оздоровительные, воспитание физических качеств:

- образовательные - умение и навыки в двигательном действии:

1. Ознакомление с техникой старта с места;
2. Разучивание;
3. Совершенствование;

- оздоровительные – обеспечение физического развития и подготовленности: «Развитие общей выносливости в кроссе»; «Формирование правильной посадки» и т.д.

- воспитательные - воспитание конкретного физического качества в упражнении: «Воспитание сСШИОРостно-силовых качеств в спринте», «Воспитание быстроты в старте с места» и т.д.;

- части занятий и время: подготовительная, основная, заключительная и затраченное время в частях.

В графе «Содержание» в подготовительной части – построение спортсменов, рапорт дежурного, сообщение задачи тренером и разминки общей и специальной.

Цель разминки - разогреть и подготовить организм к предстоящей работе всесторонними ОРУ на все группы мышц: дыхательные и корригирующие осанку: упражнения на плечевой пояс для рук: плавные и резкие сгибания и разгибания, отведения и приведения, рывки во всех суставах и направлениях, различные круги; упражнения для шеи, головы: повороты, наклоны и круговые движения; упражнения для туловища: наклоны, повороты и круговые движения; упражнения для ног: перекаты с одной ноги на другую, выпады, подскоки, прыжки, полу приседы, приседания на 1-й, 2-х ногах, сгибания и разгибания во всех суставах и направлениях; упражнения на расслабление и растяжку; упражнения на все группы мышц: силовые, на растягивание, гибкость и расслабление, на быстроту и ловкость; в подготовительном и соревновательном периоде езда на велосипеде к месту тренировки, считается как часть основной разминки - 5-6 км с учетом предстоящего задания; если тренировка с командой, то езда по одному и командой; если работа на скорость – в разминку включают различные ускорения.

Основная часть – повысить у спортсменов специальную подготовленность путём: обучения, закрепления и совершенствования, развивая специальные физические качества и воспитание воли в технике посредством поставленной задачи: в 1-й половине основной части развивают быстроту и силу, чередуя с упражнениями на расслабление, растягивание; во 2-й половине части совершенствование техники и тактики и в 3-й части развивают выносливость общую и специальную.

Заключительная часть – постепенное снижение нагрузки. Проводится анализ выполненных заданий с указанием положительных и отрицательных сторон с общим разбором и выводами.

В графе «Дозировка» обозначаются: количество повторений (раз); объём (час, км); интенсивность - темп, скорость движения, ускорения (при пульсе ЧСС).

Соотношение между объемом и интенсивностью при выполнении упражнения характеризуется обратнo-пропорциональной

зависимостью - чем больше объем, тем меньше интенсивность и наоборот.

Действием нагрузки является реакция организма на выполняемую работу по показателям ЧСС и внешним признакам утомления: окраска кожи лица, потливость, дыхание, внимание, самочувствие.

При дозировке нагрузок интенсивных функциональных возможностей ЧСС должна быть не ниже 130 уд/мин. - порогу тренирующей нагрузки, средней 130-160 уд/мин. и большой 161-175 уд/мин.

Строгое регулирование физической нагрузки и чередование ее с отдыхом обеспечивает направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность организма.

Регулирование параметров нагрузки на тренировке достигается путём изменения количества повторений упражнений, скорости, амплитуды движений, внешних отягощений, и.п. в ОРУ, длины дистанции, увеличений или уменьшении времени (интервалов) и характера отдыха между упражнениями.

В графе "Организационно – методические указания указываются методы организации: построение, перестроение спортсменов, указание на возможные ошибки, работа страховщиков, подготовка инвентаря и т.д.

Круговая тренировка – направлена на обеспечение комплексного воздействия на все мышцы. Упражнения проводятся по «станциям» и подбираются так, чтобы каждая последующая «станция» включала в работу новую группу мышц. Число упражнений и продолжительность их выполнения зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Круговая тренировка характеризуется комплексным развитием физических качеств: ловкости, быстроты, силы, общей скоростной и силовой выносливости и т.д. используя методы:

- непрерывно-поточный (выполнение упражнения 20-40 секунд с минимальным отдыхом 2-3 минуты);

- интенсивно-интервальный с мощностью заданий 75% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы до 10-20 секунд с отдыхом 40-90 секунд.

ПЛАН – КОНСПЕКТ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Период _____ Этап _____

Направленность _____

Группа _____ Дата _____ Время _____ Место _____

проведения _____

Инвентарь _____

Задачи занятия:

Части Занятия	Станции	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная	На развитие физ. качеств: - ловкости	Комплексы упражнений, направленные на развитие основных физических качеств,	Количество повторений:	указываются методы организации занятия: - построение; перестроение; спортсменов; указание на возможные ошибки; работа страховиков; подготовка инвентаря и др.;
Основная	быстроты силы -общей выносливости	повторяются по кругу с отдыхом между повторениями не менее 2-3 минут с выполнением упражнений на расслабление и растяжку	объем выполненная, км., интенсивность: темп, сСШИОР	
Заключительная	силовой выносливости восстановления	Анализ занятия	осев движения ; усСШИОР Рения при пульсе	

III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

(для всех групп)

3.1. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Одна из основных форм учебно-тренировочного процесса - практические учебно-тренировочные групповые и индивидуальные занятия.

Каждое тренировочное занятие должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятий (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, длину дистанций); продолжительность и характер отдыха; организационно-методические указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование; возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения). В основной части занятия конкретизируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЕЛОСИПЕДИСТА

Физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств. Каждый вид велосипедного спорта предъявляет специфические требования к уровню физической подготовки спортсмена и 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 уровнем индивидуального развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства гонщика в процессе многолетней подготовки.

**СРЕДСТВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ
СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ,
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП, СФП, ТТП)
И ВОСПИТАНИЮ ВЕЛОСИПЕДИСТА ВЫСОКОГО
КЛАССА**

<p>3.1.1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) включает: строевые упражнения: построение, перестроение, ходьба в строю с изменением темпа и направления движения; повороты на месте и в движении, упражнения: ОРУ без предметов, с предметами, на снарядах, и упражнения из различных видов спорта легкой и тяжелой атлетики, гимнастики, спортивные и подвижные игры, плавания.</p> <p>При подборе ОРУ необходимо учитывать: возраст, дозировку, упражнения распределять на все основные группы мышц с последующими усложнениями; отвечать задачи ТЗ. Их рекомендовано проводить в последовательности: дыхательные; корригирующие осанку, растяжение, гибкость, силовые упражнения в сочетании с упражнениями на расслабление; растяжку и ускорение, быстроту и ловкость.</p>	
<p><u>Легко-Атлетические Упражнения развивают:</u></p>	<p>Быстроту - бег с низкого, среднего, высокого старта; с ускорением, семенящий; с изменением скорости и частоты шагов; скоростной на 30-100 м скоростную- выносливость- бег на средние дистанции 200 - 400м; выносливость, скоростную выносливость - бег на длинные дистанции, кроссы; выносливость - спортивная и прогибная ходьба; быстроту, ловкость - прыжки в длину, высоту и метание</p>
<p><u>Тяжелая атлетика развивает:</u></p>	<p>упражнения со штангой в зависимости от веса и подходов: силу максимальную, взрывную, силовую выносливость, статическую, необходимую велосипедисту для старта с места, преодоление подъемов, больших передач</p>
<p><u>Гимнастика и акробатика</u></p>	<p>без предметов, с предметами и на снарядах, развивает: силу, ловкость, быстроту и координацию.</p>

<u>Спортивные, подвижные игры</u>	развивают скоростную выносливость, быстроту, ловкость и координацию: ручной мяч, баскетбол, футбол, теннис; подвижные игры на внимание, находчивость, сосредоточенность
<u>Плавание</u>	развивает выносливость, скоростную выносливость и способствует жизненной ёмкости легких. Плавание любым способом от 25 до 1500 метров
1. Упражнения без предметов :	<p>ходьба на носочках, пятках, спортивная, с выпадами вперед и поворотом туловища;</p> <p>бег - равномерный, переменный, кроссовый и спринтерский;</p> <p>бег - на прямых ногах, с высоким подниманием бедра до пояса и захлестыванием голени, приставными шагами;</p> <p>повороты, наклоны и круговые вращения туловища;</p> <p>подскоки и выпрыгивания с поворотами на 180-360 градусов в сериях;</p> <p>кувырки - вперед, назад, боком в различных комбинациях;</p> <p>на равновесия и приседания – «пистолетки» и другие;</p> <p>темповые прыжки - на 1-й, 2-х ногах, «чехарда»;</p> <p>акробатические упражнения в парах; вращение в парах типа карусели</p>
2. Упражнения с предметами:	<p>палка гимнастическая движения руками вкручивание, выкручивание; наклоны, повороты туловища, ходьба и бег с палкой за плечами, за спиной;</p> <p>скакалка – прыжки через скакалку вперед, назад на 2-х и 1-й ноге, с поворотами, в полу приседе и в различных комбинациях (сериях);</p> <p>мячи набивные (2-4 кг): передача мяча с лева на право, по кругу, броски вверх и ловля 1-2-я руками, на дальность 1-2-я руками, с поворотом, снизу вперед, назад, сбоку, через себя и т. д.;</p> <p>гантели (1-3 кг), мешочки с песком (5-10 кг)</p> <p>упражнения для различных групп мышц;</p> <p>штанга, вес до 35-50% веса спортсмена – женщины: 70-80%, мужчины: с отягощениями с поднятием веса подряд: малое 18-20 раз, среднее 5-7; максимальное 3-4 раза с принципом не форсировать подготовку;</p>

	<p>подтягивание на грудь, до плеч, подъем штанги на грудь, на плечи; приседания, повороты и наклоны туловища со штангой на плечах, выталкивание штанги лежа на спине</p>
<p>3. Упражнения на снарядах:</p>	<p>стенка гимнастическая – в висе поднимание прямых и согнутых ног до угла 90 градусов, разведения, сведения и круговые движения; потягивание и раскачивание в висе;</p> <p>канат – лазание с помощью рук и ног мужчины;</p> <p>скамейка гимнастическая – выпрыгивание вперед 2-я ногами «змейкой»;</p> <p>перекладина – подтягивания, подъем силой и махом вперед и назад, подъем завесом и перемахи;</p> <p><u>кольца</u> – качи, махи, поворот выкрутом вперед, назад, и др;</p> <p>козел – опорные прыжки: согнув ноги, ноги врозь с различного разбега</p>
<p>3.1.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)</p> <p>включает упр. двигательных действий специфики велоспорта с применением велотренажеров и езду на велосипеде, направленные на развитие физических качеств:</p> <p>силы – упражнения с отягощениями: гантели, набивные мячи, мешки с песком, штанга на скорость выполнения;</p> <p>быстроты – повторный спринтерский бег под гору, с горы, упражнения со скакалкой;</p> <p>быстроты педалирования – имитация лежа на спине, в висе, на вело станке, на малом соотношении передач, со спуска, по ветру, в езде за лидером;</p> <p>специальной силы и силовой выносливости – педалирование на вело станке на различных передачах, езда по снегу, по песку, в гору различной крутизны и длины, на больших передачах на равнине, против ветра, старты с места, ускорения и броски на различных отрезках, финиширование;</p> <p>специальной выносливости – длительная езда: на велостанке, на шоссе- индивидуально, в команде, в группе</p> <p>совершенствование техники быстроты и реакции.</p>	

1. Работа на велотренажере:	по секундомеру, сидя и встав с седла, наблюдать за соперником; без управления руками - снять и надеть куртку; без зрительного контроля – со страховкой
2. Езда на малой передаче с отягощением	в колонну по 1-2, с изменением направления движения; в команде со сменой; старт с места, используя амортизаторы и т.д.
3. Единоборство на велосипедах:	толкать партнёра – плечом, локтём, рулём; заставить партнера потерять устойчивость – коснуться пола; «пятнашки» на велосипедах; езда парами, навалившись друг на друга и др.
4. Фигурная езда	по кругу, объезд препятствий, «8-ка» на размеченной площадке; поднять предмет
5. Выполнение Технических приемов на велосипеде:	1. езда «сюрпляс»; кто тише; старт с места; 2. сесть на велосипед и сойти с него, не двигаясь вперед; 3. на ходу соскоком сесть на велосипед; 4. прыжки на велосипеде: в высоту, в длину, в сторону; 5. езда без управления руками снять и надеть куртку; 6. внезапное торможение в различных ситуациях; 7. езда «на колесе» с касанием переднего колеса партнера; 8. езда способом «фортлек» (ускорение из «струны» вперед); 9. снять и надеть колесо на время: переднее, заднее; 10. помощь партнёру в передвижении на велосипеде; 11. выполнить разворот на велосипеде по разному диаметру
3.1.3. СРЕДСТВА, УЧАСТВУЮЩИЕ В ОСНОВНЫХ ЗОНАХ ПЕДАЛИРОВАНИЯ	
1. Группа	1. ходьба, бег и прыжки в крутую гору; 2. полуприседы, выпрямление вначале ног, затем туловища;

Передней зоны	<p>3.ноги на ширине каретки – приседание со штангой на плечах, на груди, на носках;</p> <p>4.попеременное приседание на носках с отведением свободной ноги;</p> <p>5.попеременное приседание на ноге «пистолет» с опорой рук;</p> <p>6.прогибная ходьба и бег с отягощениями и без отягощения;</p> <p>7.ходьба, бег в приседе «гусиный шаг», руки за спину;</p> <p>8.подскоки многократные на 1-2-х ногах, из упора присев забрасывание голени назад;</p> <p>9. сгибание, разгибание ног с закрепленным на них ножным эспандером</p>
2.- группа нижней зоны	<p>1. подъем на носки со штангой на плечах;</p> <p>2.подскоки со штангой на плечах, голову назад;</p> <p>3.подскоки на носках; со скакалкой;</p> <p>4. пружинящая ходьба и бег с пятки на носок;</p> <p>5. выталкивание и выбрасывание набивного мяча 1-2-ногами;</p> <p>6. сгибание стопы с преодолением сопротивления;</p> <p>7.- езда на вело станке, езда по снегу</p>
3.- группа задней зоны	<p>1. ходьба и бег по песку, глубокому снегу;</p> <p>2. ходьба и бег с забрасыванием голени назад (обувь тяжелая);</p> <p>3.подскоки со скакалкой с забрасыванием голени назад;</p> <p>4. упражнения в висе прямыми, согнутыми ногами;</p> <p>5. сгибание бедра и голени с отягощением;</p> <p>6. подскоки со скакалкой с высоким подниманием бедер;</p> <p>7.сгибание голени, бедра с преодолением сопротивления;</p> <p>8. сгибание стопы с преодолением сопротивления эспандера</p>
4.- Группа верхней зоны	<p>1. ходьба; бег с выбрасыванием голени вперед;</p> <p>2. подскоки со скакалкой, выбрасывание голени назад;</p> <p>3. выталкивание и выбрасывание набивного мяча 1-2 ногами;</p> <p>4. разгибание голени с преодолением сопротивления эспандера;</p>

5.- группа в Круго- вом Педали- рование	1. ходьба и бег с выбрасыванием голени вперед и назад; 2. бег со скакалкой с выбрасыванием голени вперед и назад; 3. имитация кругового педалирования из различных исходных положений;
6.- Группа для рук, ног, туловища	1. подтягивание на руках; 2. подрыв штанги до груди - быстрое выполнение несколько раз подряд; 3. наклоны вперед со штангой на плечах; 4. подъем штанги до пояса - ноги прямые, руки не сгибать; 5. отжимание от пола в упоре лежа; 6. лежа, жим штанги от груди; 7. стоя, сгибание рук (штангу держать обратным хватом).
<p>3.1.4. СРЕДСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ (СП) или ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВК (ТПП) - включают упражнения, способствующие обучению и совершенствованию ТПП велосипедиста: ШОССЕ - ТРЕК(обучение и совершенствование)</p>	
Индивидуальные гонки	1. старты с места, с ходу, финишированию; 2. прохождение отрезков дистанции, поворотов, разворотов, виражей
Командные гонки	1. езда «на колесе», смены – назад, вперед, по кругу; 2. старты с места, с ходу, финишированию; 3. прохождение поворотов, виражей, разворотов;
Групповые гонки	1. старты с места, с ходу, езда в группе, в «струне», вертушкой; 2. наблюдение за ходом гонки, за соперниками; 3. рывки, попытки отрыва от группы с разных позиций; 4. прохождение поворотов, виражей, разворотов; 5. объезд препятствий, упавших гонщиков; 6. езда в гонках с выбыванием на треке, на дорожках стадиона; 7. технике смены: в групповых, командных, парных гонках;

	8. выбор позиции для финиширования; 9. финишированию, рывку, броску на линию финиша.
Гонки на сШИОР Рость :	1.- выбор тактического варианта; 2.- тактический прием «сюрплас» на прямой, на вираже; 3.- прохождение виражей на малой и максимальной скорости; 4.-борьба за позицию, наблюдение соперником в ходе гонки; 5.- финиширование с разных позиций и положением головы
Велосипедный кросс с различным покрытием:	1.-езда по тропинкам, пашням, дорожкам лесопарков, по снегу; 2.-торможение, преодоление крутых спусков и подъемов; 3.-соскок с велосипеда и прыжок на велосипед на ходу; 4.-преодоление различными способами брода, канав.

3.1.5. ТРЕНИРОВКА НА ВЕЛОСИПЕДНЫХ СТАНКАХ

На этапе **общей подготовки** занятия на велосипедных станках для всех групп имеют примерно одинаковый характер: для развития **специальной выносливости** – увеличение объема тренировочной нагрузки при малой интенсивности (60-80 об/мин.) планируемой нагрузки в занятии с повторением 2-3 раза после активного отдыха 20-25 минут. Затем нагрузку делят на 2 части: в 1-й малая разминка 15-20 минут, во 2-й с продолжительностью 30-45 минут.

В конце января упражнения на **общую выносливость** для старших разрядов выполняют 1 раз в занятие мужчины 40-60 минут; женщины 30-40 минут с повторением 1-2 раза в неделю.

В феврале-апреле работа на вело станках проводится для совершенствования техники педалирования и элементов техники езды; развития **специальной выносливости, скорости и специальной скоростной выносливости** 3 раза в неделю с развитием в каждом по качеству.

Тренировка на **скорость** проводится после освоения техники педалирования с увеличением скорости до момента сохранения

техники с включением по 2-3 серии ускорений с отдыхом между ними до восстановления работоспособности. Отдых между ускорениями выражается в снижении скорости, глубоком и ритмичном дыхании и расслаблении мышц; сериями выполнение упражнений на силу с большими и максимальными весами, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Перед каждой серией ускорений от 30 до 30 секунд выполняется кратковременная разминка.

Например: нагрузки в 1-й серии: 1-й вариант: 20+25+20+30+20 оборотов;

2-й вариант: 20+30+40+20+40+20 оборотов.

Для сохранения постоянной скорости педалирования во время повторений каждой серии, упражнение начинают с малых оборотов с увеличением их до последующих, сохраняя частоту, затем уменьшают обороты в каждом последующем повторении и поддерживают постоянную частоту до начала серии, при этом увеличивается объем тренировочной нагрузки на скорость и сохраняется стереотип педалирования. Например:

1-й вариант: 20+25+30+35+30+25+20 оборотов.;

2-й вариант: 20+30+40+45+35+20 оборотов;

3-й вариант: 30+40+50+60+40+30 оборотов.

Для гонщиков-спринтеров в конце февраля включают ещё одну тренировку на скорость взамен выносливости. Для остальных велосипедистов — тренировку на скоростную выносливость.

В тренировке на **скоростную выносливость** особое внимание уделяется глубокому и ритмичному дыханию с малой интенсивностью, но на больших отрезках времени в диапазоне от 4-15 минут до 30-120 секунд в одном занятии 2-3 серии.

Например:

1-й вариант – 5 минут 4 раза, интенсивность 3 балла;

2-й вариант - 3 минуты 5 раз интенсивность 3,5 балла;

3-й вариант - 2 минуты 5 раз интенсивность 4 балла;

4-й вариант - 1 минута 6 раз интенсивность 4,5 балла;

5-й вариант – 30 секунд 6 раз с интенсивностью 5 баллов

В дальнейшем в каждой серии чередовать прохождение отрезков с различной скоростью и интенсивностью.

Например:

1-й вариант - 40 сек 5 бал. + 3мин. 3 бал + 1мин. 5 бал +2мин. 4 бал +30 сек 5 бал;

2-й вариант – 4 мин. 3 бал +2 мин. 4 бал +1 мин. 5 бал +3 мин. 3 бал+1,30 сек 5 бал.

На заключительном этапе выполнение нагрузки без высокой интенсивности при одновременном увеличении времени работы от 5-10 минут.

Например:

1-й вариант: 30 сек +1 мин. +1,30 сек +1 мин. +30 сек -5 баллов;

2-й вариант: 40 сек +1,30сек +2,30 сек +2 мин. +1 мин. -4,5 баллов.

Для развития **скоростной выносливости** рекомендуются методы тренировки: спринтерам - повторный; гонщикам по шоссе, кроссовикам и с лидерами, на 4 км по треку - повторный, переменный, интервальный и контрольный.

Тренировка на **специальную выносливость** проводится до начала занятий на шоссе с переменной и равномерной скоростью, продолжительностью тренировок 50-90 минут с созданием необходимой базы для перехода при езде по шоссе.

Езду на велосипеде в естественных зимних условиях используют периодически для езды по городу, на тренировки в заключительной части тренировки 2-3 раза в неделю до 40-60 минут.

Специальные тренировки на велосипеде на малых и периодически больших передачах в первые зимние месяцы до 500 км в месяц с последующим увеличением объема и интенсивности для развития специальной выносливости и технической подготовки.

3.2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка - выполнение двигательных действий с большей эффективностью. Техника определения и установка посадки. Виды посадки и их применения. Техника способов педалирования: импульсное, круговое, инертное и регулирование скорости и темпа.

Техника езды в шоссейных гонках, техника старта, езды по прямой, за ведущим, на подъемах с различным перепадом высот и разной длины, на спусках, поворотах преодоление препятствий на велосипеде рывок разворот бросок на линию финиша езды в команде, в группе; торможение.

Техника езды по треку в спринте – маневрирование по треку, стояние на месте «сюрпляс», езда на виражах, разгон с виража, рывок,

финиширование, бросок на линию финиша, остановка. Техника езды в командной гонке преследования и гонка по очкам имеет специфические технические элементы, рассматриваемые в технико-тактических действиях.

3.3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка - это приемы, применяемые для ведения спортивной борьбы: распределение сил в езде, влияние рельефа, профиля дороги, покрытия шоссе, метеорологических условий, техники посадки и переключения передач с учетом индивидуальных качеств гонщика.

Тактика велосипедиста в соревнованиях на шоссе в индивидуальных гонках: распределение сил на дистанции, варианты регулирования скорости переключением передач, обгон впереди едущих гонщиков и транспорта, повороты; изменение посадки в зависимости от условий погоды.

Тактика в командных гонках: состав и движение команды, смена лидера, план-график прохождения дистанции, регулирование скорости движения с учетом индивидуальных особенностей членов команды, изменение посадки и передаточного отношения в зависимости от места гонщика в команде, рельефа, покрытия шоссе и метеорологических условий, финиширование.

Тактика в групповых гонках: выбор места после старта, тактика «отрыва» по 1-2 и т.д. от общей группы, преследование, прохождение промежуточных финишей и питательных пунктов, выбор места для финиширования, финиширование.

Тактика в многодневных гонках на шоссе:- характеристика гонок, тактика гонщика, команды.

Тактика велосипедиста в соревнованиях на треке: характеристика гонок на треке, влияние конструкции трека, покрытия и метеорологических условий на тактику гонок. Знакомство с соперником, учет его сил и тактики, осуществление намеченной тактики и изменение ее в ходе гонки.

Тактика в индивидуальных заездах: старт с места и с хода; подбор передач, график прохождения дистанции и планирование результата на 200 м с хода, 500, 1000 м с места и т.д.

Тактика в гонках преследования: графики гонки, изменение интенсивности работы в гонке, тактика заездов 1/4, 1/2 финала и

финалов; тактика гонки с учетом индивидуальных особенностей соперника, влияние метеорологических условий на тактический план и подбор передач.

Тактика в командных гонках: виды командных гонок, график гонки, распределение гонщиков на старте, старт, смена ведущего, ускорения, обгон, ориентировка вгонке, финиширование.

Тактика в спринтерской гонке: старт и его варианты, поведение спринтера на полотне трека, тактические схемы и их варианты - использование раннего финиширования, ускорения; ложные и внезапные отрывы, выбор места для атаки, финиширование.

Тактика в групповых гонках с промежуточным финишированием и выбыванием: разновидности старта, выбор места в гонке, ведение гонки, выбор тактики в зависимости от индивидуальных особенностей гонщика и соперника, ориентировка в гонке (знание результатов промежуточных финишей) , ускорении, обгон, выбор места для финиширования, финиширование.

Тактика в парных гонках: подбор партнёра, старт, ускорения, навязывание сопернику своей тактики, использование момента смены гонщиков, смена перед финишем; финиширование.

Тактика в гандикапных гонках: старт; езда за лидирующим, преследование, ускорения, обгон, финиширование.

Тактика в гонках с лидером: старт, согласованность действий лидера-мотоциклиста и гонщика-велосипедиста, ведущая роль лидера в решении тактических задач в гонке, изменение ее в процессе соревнований, ускорения, обгон впереди едущих пар, борьба за бровку и лидерство в гонке, тактика одиночного и двойного обгона на прямой и вираже, ложный обгон, тактика отрыва от соперника со старта и на дистанции, финиширование.

3.4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Технико-тактическая подготовка - взаимосвязь техники и тактики.

Обучение технико-тактическим действиям в гонках на шоссе:

в командной гонке – позиция лидирующего гонщика, техника смены, сопротивление воздушного потока, техника старта, распределении сил на дистанции, подбор и использование передач, техника поворота и финиширования;

в групповой гонке – техника старта, езда в плотной группе, преодоление подъемов и спусков, поворотов, препятствий, тактические

действия при прохождении равнины и езды в уступе и перехода в первый уступ, разрыва основной группы перехода из уступа в уступ, ухода в отрыв, езда в «струне» и финишного спурта;

- индивидуальная гонка на время - техника старта, стартового разгона, поворота, разгона после поворота, обгона, преодоления подъемов участков против ветра, подбора передач, финиширования, тактические действия, умение поддержания темпа и распределение сил на дистанции.

Обучение технико-тактическим действиям в гонках на треке:

спринт — ведение матчевых заездов, продолжительность гонки, тактическое построение заезда. Различные позиции тактики головного гонщика и гонщика едущего 2-м; техника, стояния на месте сидя в седле, стоя на педалях и броска на финиш; факторы влияющие на тактику в гонке,

групповые заезды – тактика головного гонщика и умение спринтера выбрать позицию для финиширования с разных позиций.

- гонка на время гит на 1000 метров с места — техника старта с места, разгона, финиша; тактика гонщика – в умении распределения усилия и выбора скорости в движении.

- индивидуальная и командная гонки преследования на 4 км — техника старта, смена лидера; тактика гонщиков – в умении распределения усилий и выбора скорости на дистанции.

3.5. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ В СШИОР (шоссе, трек)

Учебно-тренировочные занятия с велосипедистами в СШИОР проводятся круглогодично в режиме в течение дня: от 1 до 2-х разовых: нагрузочных и восстановительных или 1-го не более 4-х часов; тренировочных занятий — 8-12 занятий в недельном микроцикле.

Структура годового цикла подготовки по общепринятой системе приобретает выраженные черты периодов и этапов подготовки: подготовительный - общей /базовой/ и специальной /втягивающей и развивающей/ подготовкой, соревновательный – ранних соревнований, соревновательной подготовки и соревнований; переходный - восстановительный с другими видами спорта.

Занятия на этапах подготовки проводятся с определенной последовательностью задач по научно-обоснованной системе волнообразных нагрузочных и разгрузочных циклов.

Примерный индивидуальный план подготовки на 20__ год велосипедиста высокого класса

№	Параметры	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	IX	ПХ	Итого
1	Кол-во тренировочных дней	28	26	20	10	16	18	17	23	20	20	19	26	243
2	Кол-во тренировок	42	38	28	16	16	18	17	23	20	20	19	44	301
3	Кол-во соревновательных дней	-	2	9	12	12	10	11	6	8	8	5	1	84
4	Кол-во стартов	-	2	9	14	13	10	11	6	8	8	5	1	87
5	Общий объем ОФП в часах	40	20	12	12	12	12	12	12	12	12	30	60	246
6	Объем соревновательной нагрузки км	-	120	650	615	1080	800	950	550	700	200	-	-	5665
7	час	-	3	16	15	27	20	24	14	17	5	-	-	141
8	Объем тренировочной нагрузки км	1300	2000	1750	1035	1120	1500	900	1950	1700	1300	275	275	15105
9	час	42	62	51	30	31	43	26	52	47	38	9	9	440
10	силовой	100	300	400	200	200	250	100	400	300	100	-	-	2350
11	Интенсивной ЧСС свыше 160	100	150	250	200	300	350	200	400	400	100	-	-	2550
12	Умеренной ЧСС от 130 до 160	600	900	800	400	400	600	400	800	800	500	150	100	6450
13	Восстановительной ЧСС до130	550	650	300	235	220	300	200	350	200	600	125	175	3855

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (декабрь-февраль)

Подготовительный период делится на 2 этапа: общей и специальной подготовки.

1-й этап общей подготовки — с 1 декабря-15 января (ОФП - кроссовый бег, плавание, спортивные игры; СФП – отработки техники педалирования и посадки);

2-й этап специальной подготовки – 15 января-28 февраля. Рекомендуется проводить 6-7 тренировок в неделю на велосипеде с малой интенсивностью и 4-5 по ОФП - как вспомогательное средство для повышения уровня работоспособности.

Объем езды на велосипеде с передачей без свободного хода довести до 1000-1200 км, затем перейти на передачу со свободным ходом с постепенным увеличением передаточного соотношения, достигнув объема тренировочной нагрузки 2500-3000 км с участием в однодневных и небольших многодневных гонках с применением оптимальных передач.

Примерная динамика нагрузок недельного цикла на 1 этапе подготовительного периода

Период подготовительный Этап - базовой подготовки
Микроцикл ОФП

Дни недели	Тренировка	Направленность занятия	Тренировочное задание	Нагрузка	
				Интенсивность	Продолжительность
Понедельник	1	ОФП - общей выносливости	Кросс бег по пересеченной местности	75-85%	3 часа
	2	ОФП-СФП	Плавание или велостанок или тренажеры	70-80%	2 часа
Вторник	1	ОФП	Спортивные игры	70-90%	3 часа
	2	СП	Езда на велосипеде	60-70%	2 часа

Среда	1	ОФП - развитие силы	Ходьба в гору или по глубокому снегу, специальные упражнения	75-85%	3 часа
	2	ОФП - развитие силы	Тренажеры		2 час
Четверг	1	ОФП - общей выносливости	Кроссовый бег	75-90%	3 часа
	2	СП	Езда на велосипеде по кроссовой дистанции	60-70%	2 часа
Пятница	1	СП	Езда на велосипеде	70-85%	3,5-4 ч
	2	ОФП - СФП	Плавание или велостанок или тренажеры	70-80%	1 час
Суббота	1	ОФП - восстановительная	езда на велосипеде 2,5-3 часа,	60-70% П. 110-140	3 часа
Воскресенье			День отдыха		
<p>Примечание: интенсивность дана от максимально возможной, в зависимости от характера работы; утренняя зарядка не указана и должна быть не менее 30 минут ежедневно; при езде на велосипеде без свободного хода следует пользоваться передачами 47х19 (20) или 44х17 (18) с частотой оборотов педалей 80-100 в минуту.</p>					

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (март- октябрь)

Основные задачи: дальнейшее совершенствование специальных скоростных качеств;

достижение и сохранение высокой спортивной формы;

участие в тренировочных, контрольных, отборочных и основных соревнованиях;

повышение технической и тактической подготовки.

Основные методы: повторный, переменный, интервальный и контрольно-соревновательный.

Тренировка в соревновательном периоде характеризуется увеличением % скорости работы и повышением интенсивности езды на велосипеде с расчетом выступлением на соревнованиях. Соревновательный период длится до 8 месяцев в году, поэтому важно разграничить соревнования в сезоне и вести к ним целенаправленную подготовку.

В первые месяцы (март-май) следует закладывать фундамент соревновательной подготовки в участии в групповых гонках, гонках-критериум, многодневных гонках, групповых и парных на треке и имея прочный фундамент специальной подготовки, можно начинать целенаправленную подготовку к темповым видам.

Большая ошибка молодых велосипедистов, специализирующихся на шоссе, состоит в незначительном % подготовки в соревновательном периоде на треке. Тренировки и участие в соревнованиях на треке значительно улучшает технико-тактическую подготовку молодых велосипедистов, которая так им нужна на шоссе.

На заключительном этапе подготовки в зависимости от значимости соревнования состоит от 2 до 6 недель, большое внимание уделяется виду программы, который у спортсмена является основным.

Примерная **динамика нагрузок недельного цикла** на заключительном этапе подготовки к командной гонке для МС и КМС (для спортсменов I-II разрядов нагрузка снижается на 30-40%)

Дни Не- дели	Тренировка	Направ- лен. занятия	Тренировочное задание	Нагрузка	
				Интен- сивность в %	Продолжи- тельность
По- не- дель- ник	1	СП-	Езда восстановительного характера	110- 130у д/м	70- 80км
Втор- -ник			День отдыха		
Сре- да	1	СП- разви- тие скорос- ти	Разминка 15-20 км командой по 4 чел. 3x25 км 1 и 3 отрезок интенсивн. 95-100%- пульс при лидирование на 1 позиции 180-190 уд/мин., 2 отрезок инт. 75-80% пульс при лидир.150-160 уд/мин., интервалы отдыха между отрезками 8-10 мин.		Общ. км 100- 110
	2	СП- восста- но- витель- ная	Шоссе или трек	50- 60%	1,5 час
Чет- верг	1	СП- разви- тие силовой выносл ивости	Группа 14-16 человек. Езда с малой интенсивностью на горной трассе или с применением больших передач		140- 150 км
Пят- ница	1	СП- разви- тие скорос- ти	Разминка 15-20 км командой по 4 чел. 4x10 км; 1 и 4 отрезки интенсивность 100%; 2-3 отрезки — 85-90%, интервалы отдыха между отрезками 5-6 км		Общ. км 80-90
	2	СП восста- но- витель- ная	Езда на технику	50- 60%	1,5 час

Суббота	1	СП настраивающая	Разминка 15-20 км, прохождение контрольного отрезка 5+10км интенсивностью 100% (гонщик выступает в соревнованиях на боевом инвентаре, желательно пройти 10 км по ветру)		50-60 км
Воскресенье		Соревнование	Участие в командной гонке		на 75 км
Примечание: для хорошего результата в командной гонке, дистанцию проходят в ровном темпе на высокой скорости.					

Групповая гонка предъявляет к спортсменам дополнительные требования, так как начинается и заканчивается на высокой скорости, гонщики постоянно совершают большое количество рывков и ускорений, велосипедист, желающий добиться хорошего результата, должен иметь хороший финиш, индивидуальную скорость и умение поддержать «рваный» темп на протяжении всей гонки. Развитию этих качеств и уделяется внимание на заключительном этапе к групповым гонкам.

Примерная **динамика нагрузок недельного цикла** на заключительном этапе подготовки к групповым гонкам для МС, КМС (для спортсменов I-II разрядов нагрузка снижается на 30-40%)

Дни Недели	Тренировочное задание	Нагрузка	
		Интенсивность	Продолжительность
Понедельник	Езда восстановительного характера	60-70 уд/мин.	60-70км
Вторник	День отдыха или разминка 5 км, имитация групповой гонки 20 км в переменном темпе. Отдых 5 км, езда 10 км, отдых 5 км, работа в струне 10-15 км, отдых 5 км, групповая езда 20 км интенсивность 85-90%, Индивидуальная езда 10-15	90-95%	Общ. км 110-120

	км интенсивность 85-90% (техника педалирования и посадка)		
Среда	Разминка 10-15 км, 5-6 групповых финишей от 200 до 500 м, отдых 5 км, групповая езда 20км-переменном темпе, отдых 5 км, 3-5 финишей с раскатом(типа итальянки) от 1,5 до 2 км, индивидуальная гонка на 10 км с интенсивностью 85-90%		Общ. км 110-120
	Восстановительная езда на шоссе или трек	50-60%	1,5 час
Четверг	СП-развитие специальной и силовой выносливости. Езда группой 14-16 чел на горной трассе или с применением больших передач		140-150 км
Пятница	Разминка 15-20мин., 20 км за машиной по 2-3 чел., интенсив. 85-90%, восстановительная езда 6-8 км, командами по 4-6 чел. 2x10 км интенсивность 85-90%, индивидуальная гонка на 10 км или групповой финиш.		Общ. км 100-110
Суббота	СП настраивающая: езда командой 5+10 км на боевом инвентаре		50-60 км
Воскресенье	Соревнования в групповой гонке		110-130 км.
Примечание: тренировки такого плана должны проходить при еженедельном медицинском обследовании, в случае недовосстановления спортсменов перед следующей тренировкой необходима её коррекция.			

В соревновательном периоде большое значение имеет тактическая подготовка. Перед тренировочными занятиями тренер ставит перед спортсменами определенные задачи и после тренировки проводит анализ выполнения.

Анализ выступления спортсменов на соревновании необходимо делать всегда, даже если они находятся в качестве зрителей.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД (октябрь-ноябрь)

Основные задачи:

1. Постепенное снижение объема и интенсивности специальной нагрузки

2. Переход к занятиям по ОФПЗ.

Углубленное медицинское обследование, лечение травм и восстановительные мероприятия. Постепенно снижая объем тренировочных нагрузок на шоссе, нужно больше внимания уделять кроссовой подготовке велосипедистов. В первые дни дистанции кросса выбираются с несложным профилем, в последующие профиль трасс усложняется, и через 1-2 недели проводятся контрольные соревнования по кроссу на дистанцию от 6 до 15 км. С этого времени в тренировочные занятия включаются упражнения по ОФП (легкий бег, плавание, спортивные игры).

ПОДГОТОВКА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ (13-16 лет, свыше 2-х лет обучения)

Задача этапа учебно-тренировочных групп - формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства со значительным увеличением времени на достижение цели. Методика подготовки в УТГ предусматривает неуклонное повышение объема СФП как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

13-14 лет возраст учащихся 1-го года обучения в СШИОР характеризуется большим приростом быстроты, развитием гибкости и ощущается недостаточный уровень силы и выносливости. Учитывая эти особенности, основная направленность занятия – постепенное развитие аэробных возможностей организма игровым методом с кратковременными скоростно-силовыми упражнениями и неоднократными скоростными упражнениями на коротких отрезках при езде на велосипеде на передачах до 81 дюйма - развития быстроты и до 92,5 дюйма-развития силовой выносливости данного возраста.

Подготовительный период состоит из общей и специальной подготовки. Общая подготовка /базовая/, — 4-5 недель; специальная подготовка - втягивающие и развивающие 3-4 недельные циклы.

На тренировочных нагрузках в циклах, развивают: быстроту, ловкость, силу с использованием средств: ОФП- л/а спринтерские и

прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, спортивные и подвижные игры; СФП – быстрое педалирование на вело станке с использованием соотношений нагрузок.

Далее развивают силовую выносливость средствами: ОФП - ходьба и бег по песку, снегу, в гору, с отягощениями, кроссовый бег, спортигры; СФП - длительное педалирование на вело станке на больших соотношениях передач, езда на велосипеде по мягкому покрытию (снег, песок) на больших передачах, преодоление подъемов, езда против ветра. Затем развивают общую и специальную выносливость средствами: ОФП - походы, кроссы; СФП - длительная езда на вело станке.

В процессе тренировки наряду с физической подготовкой изучают и совершенствуют основные элементы техники и тактики в индивидуальной, командной и групповой гонках на шоссе, изучают особенности техники езды по треку в гонках: гит, командных, командный спринт, групповые.

Соревновательный период имеет относительно удлиненную продолжительность, чем на последующих этапах. Соревнования на шоссе в гонке на время - дистанция до 25 км на передачах 48x15. Средства подготовки — в основном езда на велосипеде – для развития быстроты - ускорения на прямых, на спусках по ветру, на малых передачах, финиширование; для развития специальной силы – старты с хода и с места, рывки, ускорения на подъем; для развития силовой выносливости – преодоление подъемов, езда против ветра, на завышенных передачах; для развития выносливости - длительная езда на велосипеде; для развития специальной выносливости – прохождение соревновательной дистанции на тренировках и соревнованиях.

Наряду с физической подготовкой велосипедисты изучают и совершенствуют основы теоретической и технической подготовки езды: на шоссе, по треку и на вело станке; материальную часть велосипеда и к концу периода изучают правила соревнований гонок на шоссе и на треке.

Переходный период длительностью до 1,5 месяцев, с решением задач - постепенного перехода от специальной подготовки к сочетанию общефизической и специальной подготовки путем проведения тренировок на велосипеде с включением средств ОФП.

15-16 лет характеризуется приростом силы, силовой выносливости, повышения уровня общей выносливости и

продолжением развития скоростно-силовых качеств под контролем ЧСС и специальной выносливости средствами, используя серийные старты на шоссе и на треке, следующие друг за другом с небольшим восстановительным интервалом и 4-дневные (многодневные) гонки.

Повышение ЧСС и снижение результативности в работе, говорит о чрезмерности нагрузки.

С 16 лет начинают развивать скоростную выносливость средствами ОФП (спортигры, походы, кроссы), СФП (езда на велосипеде без завышения передач). После восстановительной тренировки развивают скоростную силу средствами ОФП и СФП с использованием коротких упражнений. Например: для развития быстроты педалирования применяют ускорения на вело станке длительностью от 10 до 45 секунд шоссейники ускоряются от 30 до 45 секунд, а трековики от 10 до 30 секунд.

Задача следующей тренировки в неделю — развитие силовой выносливости средствами СФП: езда на велосипеде по пересеченной местности с преодолением подъемов, езда по снегу, против ветра, езда на завышенных передачах. Заканчивается недельный цикл развитием выносливости с большим объемом езды на велосипеде, при неблагоприятной погоде - кросс.

Соревновательный период увеличивается до 6-7 месяцев. Все учащиеся продолжают совершенствоваться в индивидуальных, командных гонках и групповых гонках на шоссе и по треку.

На 2-м году обучения для велосипедистов проводят ориентировочную специализацию в гонках: на шоссе в индивидуальной, командной и групповой; на треке в гите и преследовании. Для повышения специальных знаний учащиеся привлекаются к судейству соревнований.

На 3-м году обучения велосипедисты продолжают изучать и совершенствоваться в специализации на треке: в командном спринте, спринте и групповых гонках.

Подготовка шоссейников в недельном цикле после восстановительной тренировки, проводится с задачей, «подводящей» к последующим нагрузкам. Далее, тренировки скоростно-силовой направленности, на развитие выносливости затем большая тренировка или соревнование.

Трековики, после восстановительной тренировки на шоссе, проводят скоростную на треке. Далее, на треке для спринтеров и на

шоссе для преследователей с задачей развития специальной дистанционной выносливости на тренировочных отрезках дистанции и соревновании с соревновательной и выше скоростью. Затем тренировка проводится на треке или на шоссе с задачей развития недостающих качеств и совершенствование техники вида.

Переходный период за 3 года сокращается с 1,5 до 1 месяца с основной задачей периода каждого года обучения – переход на более качественный уровень подготовки следующего года.

Гонщики вообще не прекращают тренировки на велосипеде, переходят постепенно на кроссовую подготовку. ОФП решается задачами развития уровня недостающих качеств и повышения специальной силовой подготовки спринтеров прыжковыми упражнениями, силовой выносливости; у преследователей и шоссейников – кроссовым бегом и упражнения с отягощениями.

За 3 года обучения в учебно-тренировочной группе все гонщики должны выполнить объем специальной подготовки от 6500 км до 10000 км за год.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства при завершении этапа углубленной подготовки велосипедист должен выполнить или подтвердить норму Единой спортивной классификации КМС.

ПОДГОТОВКА ВГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА

**(16-19 лет, группы спортивного совершенствования до
1 года и свыше 1 года подготовки)**

К началу этапа углубленной подготовки спортивного совершенствования освоены основы техники велосипедного спорта и перед спортсменом ставится задача: закрепление базовых элементов техники до стадии прочных навыков путем совершенствования техники отдельных двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности.

Значительная роль в совершенствовании техники, отводится соревновательному методу с расширением арсенала тактических элементов в соревновательной деятельности.

В начале этапа спортивного совершенствования определен вид специализации гонщика и подготовку проходят те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в специализации. Стратегия многолетней подготовки завершает целенаправленную работу по формированию фундамента специализации.

Подготовительный период – методика предусматривает круглогодичные тренировки на велосипеде и на занятия по ОФП 17-20%.

Недельный цикл включает восстановительную тренировку после большой, далее на развитие скорости, силы и силовой выносливости, затем силовой и общей выносливости.

Недельный цикл шоссейников не имеет ярко выраженной тренировки на развитие скорости и специальной силы, а превалируют тренировки на развитие всех видов выносливости. Нагрузочные циклы сокращаются до 2-3 недель, а разгрузочные не должны быть менее 1,5 недель, т.к. организм нуждается в полноценном восстановительном периоде после больших нагрузок.

Шоссейники в подготовительном периоде развивают дыхательные способности (аэробная производительность) с включением анаэробной работы с высокой интенсивностью, и на этой базе переходят к аэробной работе и в предсоревновательной фазе работают над развитием скорости и специальной выносливости.

Трековики, имея ту же направленность на приобретение базы выносливости, весь период периодически проводят тренировки на развитие скорости и специальной силы с высокой интенсивностью. Далее подготовка включает анаэробную работу с включением коротких отрезков в естественных условиях на велосипеде (треке, шоссе) в облегченных условиях (ускорения на спусках, по ветру, за лидером, на малых передачах).

В предсоревновательной фазе осуществляется скоростно-силовая и специальная подготовка тренировками на треке с соблюдением принципа перехода от более длинных отрезков к более коротким, с высокой интенсивностью с выступлением на соревнованиях.

В соревновательном периоде - продолжается подготовка через выступления на соревнованиях по кроссу, треку и на шоссе. В этот период происходит дифференцировка специализации: спринтер определяется как спринтер или как гитовик; преследователь – как

преследователь или как командный гонщик. Шоссейники так же определяют своё амплуа.

Переходный период продолжается 3-4 недели и большую роль в базовой подготовке гонщиков сыграют фоновые тренировки - максимальная езда на велосипеде между тренировками с высокой интенсивностью работы.

17-ти летним гонщикам в подготовке необходимо уделить особое внимание, так как уровень общей выносливости позволяет им выполнить объем равный взрослым спортсменам, но сердечно-сосудистая система еще не стабилизировалась и требует полноценных восстановлений перед следующей ударной.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе спортивного совершенствования гонщик должен подтвердить норматив КМС или выполнить норму «Мастер спорта» Единой спортивной классификации в гонках (шоссе, трек).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В условиях современного велосипедного спорта теоретическая подготовка одна из важнейших подготовок гонщика к обеспечению практики в велоспорте.

Теоретическая подготовка в СШИОР проводится в форме бесед на учебно-тренировочных занятиях и носит целевую определенную направленность использования учащимися полученных знаний на практике на тренировочных занятиях.

Учебный материал распределяется на весь период обучения в СШИОР. При проведении теоретических занятий учитывается возраст групп, и в темы вносятся соответствующие коррективы.

Примерный

**ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВЕЛОСПОРТУ
для всех групп**

№	Наименование тем	Краткое содержание	Группы	
			У Т	С С
1	Физическая культура и спорт в Узбекистане	Физическая культура и спорт в Узбекистане. Велосипедисты победители Чемпионатов Мира, Азиатских игр, Азии, международных соревнований	1	
2	История и этапы развития велоспорта в Узбекистане	История изобретения велосипеда. Первые изобретатели. Этапы развития: I этап 1883-1905 — зарождение и становление; II-этап 1905-1917 –упадок; III этап 1917-1952 — становление и развитие велоспорта в Узбекистане	1	1
3	Правила движения и дорожные знаки	Правила движения при езде по 1, в группе, в паре. Дорожные знаки, сигналы при регулировании уличного движения и техника безопасности.	2	2
4	Техника безопасности Велосипедиста	Меры безопасности и предупреждение травматизма. Факторы внешние и внутренние, влияющие на травматизм. Знание ПДД. Оказание первой помощи	2	2
5	Возрастные особенности развития и формирования юношеского организма.	Краткие сведения о строении и функции организма человека. Воздействие физических упр. на костно-мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную и психическую системы при занятии велоспортом	1	1
6	Развитие основных	Развитие основных физических качеств при возрастной градации в ОРУ, ОФП, СФП, СП	1	1

	физических качеств			
7	Классификация, систематика и спортивная Терминология	Классификация видов велоспорта. Спортивная классификация и ее систематика. Классификация спортсменов по возрасту, полу и спортивной подготовленности. Спортивная терминология	1	1
8	Общая и специальная физическая подготовка, тесты спортивного отбора	Значение средств: ОРУ; ОФП, СФП и их применение в годичной подготовке в развитии физических качеств. Разработка тестов для оценки физической подготовленности	2	2
9	Гигиена велосипедиста, режим и питание	Гигиена: быта, одежды, обуви, велосипеда, мест занятия. Режим дня. Питание в дни тренировки и соревнования	1	1
10	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль-ЧСС, спортивный дневник; значение массажа и приемы; оказание первой до врачебной помощи в разных ситуациях	1	1
11	Утомление организма и средства восстановления	Понятие об утомлении – динамика нагрузки и отдыха на ТЗ. Средства восстановления: водные процедуры, самомассаж, питание, активный отдых, витаминизация, значение разминки	1	1
12	Основы спортивной тренировки	Цель, задачи, принципы, методы, средства: ОРУ; ОФП, СФП и ТТП понятие: нагрузка, объем, интенсивность ТЗ	2	3
13	Основы методики	Обучение и тренировка — единый педагогический процесс. Методы обучения. Урок - основная форма УТЗ :	1	1

	обучения и тренировки	части, содержание, дозировка, ОМУ, их значение		
14	Основы техники и тактики	Виды посадки; техника педалирования: основные зоны, педалирование на спусках, подъемах, при ускорении, финиширование. Шоссе, трек: техника езды и тактических действий: в индивид., командных, групповых гонках	2	2
15	Психологическая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств (в усложненных условиях), дисциплины, трудолюбия, личности, межличностных отношений, эмоциональной устойчивости, самоконтроля, развития воображения, настроения	1	1
16	Планирование спортивной тренировки и организации УТС	Учебная программа, планы: перспективный, годовой, оперативный ТЗ. Задачи периодов подготовки: подготовительного, соревновательного, переходного; макро-мезо-микроциклы УТЗ; организация УТС	2	2
17	Правила соревнований их организация и проведение	Организация соревнования на шоссе, треке и проведение. Правила соревнований (шоссе, трек), состав судейской коллегии, обязанности судей, секретаря и спортсменов во время соревнований	2	2
		Всего часов	24	24

4.2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

– необходимое условие управления тренировочным и соревновательным процессом подготовки.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности велосипедиста, функционального состояния организма путем этапного, текущего и оперативного контроля для определения параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этапный контроль – в практике велосипедного спорта СШИОР для оценки ОФП и СФП в многолетней подготовке разработаны нормативные тесты, применяемые на этапном контроле.

Текущий контроль проводится с целью оценки степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок и недопущения переутомления. В качестве показателей используют:

Примерный: **дневник спортсмена** с указаниями:

№	Дата	Пульс (утром: до УТЗ и после)	Направленность УТЗ ОФП, СФП, СП шоссе; трек	Содержание УТЗ Режим работы на передаче : индивид. парами, командой, группой	Общий объем нагрузки		Сон: Крепкий – 5 чуткий - 4 медл. Засып - 3	Аппетитоглич- 5 хор. – 4 удовл.- 3	Самочувствие: 5;4;3;2	Примечание
					час	км				
1	2.09	57-68-72	СП-трек	Командой, индивидуально группой	2	55	5	5	5	

Важным показателем является частота пульса по ортостатической пробе: спортсмен лежит неподвижно не менее 5 минут, подсчитывается ЧСС, после встает и снова считает ЧСС, разница на 10-12 уд/мин. до 18 уд/мин. – удовлетворительно, свыше 20 уд/мин. - неудовлетворительно.

Клиностагическая проба наоборот оценивает замедление ЧСС при переходе из положения стоя в положение лежа и урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

Оперативный контроль предназначен для регистрации тренировочной нагрузки: упражнение, серии упражнений и занятия в целом, измерения ЧСС в течение 10 секунд после завершения упражнения, нагрузочную стоимость определяют по 3 измерениям (ортостатическая проба + ЧСС через 10 минут после окончания занятия), норма 120 уд/мин. и готовность к следующему занятию.

Симптомы чрезмерной нагрузки: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи, резкое учащение дыхания, нарушение координации, дрожание конечностей, жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Врачебный контроль - обязательное условие для занятий велосипедным спортом, и начиная с учебно-тренировочных групп подготовки, осуществляется врачом-физкультурным диспансером. Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования с обязательным использованием тестирующих нагрузок.

Врачебный контроль определяет уровень физического развития; состояние здоровья и функционального состояния организма с целью допуска к систематическим занятиям велосипедным спортом, лечение и профилактика патологических изменений, возникающих при неправильном использовании физических упражнений.

Существенное влияние на двигательные возможности велосипедиста оказывает телосложение. Осуществляя систематический контроль за телосложением, тренер получает возможность оценить как естественные процессы биологического развития организма гонщика, так и эффективность предлагаемых тренировочных программ. Полученные данные важны для выработки рекомендации по методике тренировки, режиму питания и уточнения специализации велосипедиста.

4.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Взросшие роли физической культуры в воспитании спортсменов обуславливают повышенные требования к воспитательной работе в СШИОР с условием единства воспитательных воздействий при формировании личности спортсмена и комплексного влияния системы семьи, школы и коллектива.

Главной задачей в воспитании спортсмена является:

- нравственное воспитание высоких моральных качеств: преданности стране; чувства коллективизма; дисциплинированности и трудолюбия, где центральной фигурой в воспитании является тренер-педагог, повседневно сочетающий задачи спортивной подготовки и общего воспитания;

- воспитание дисциплинированности начинают с первых занятий: строгое соблюдение режима дня и тренировок, участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировке, в школе, дома - на все это должен обращать внимание тренер;

- воспитание трудолюбия, с самого начала преодолевать специфические трудности систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с последовательным постепенным возрастанием нагрузок так, чтобы спортсмен ощущал двигательные совершенства.

Нравственное сознание формируют методом убеждения, сравнивая положительные примеры, ссылаясь на конкретные данные и на опыт самого спортсмена, в поощрения и наказания, обоснованных на комплексе поступков. Поощрение - в виде одобрения и похвалы. Наказание – выраженное в осуждении, замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий, соревнований - проявление слабости, снижение активности и трудолюбия естественны спортсмену и лучшим средством преодоления, является привлечение его к выполнению упражнений, послышных его состояния трудности.

Спортивный коллектив — важный фактор нравственного формирования личности спортсмена. В нем он развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношениях и для сплоченности коллектива и воспитания чувства коллективизма

организуют походы, вечера отдыха с конкурсами самодеятельности, тематические вечера, выпуск стенных газет.

- Воспитание волевых качеств у спортсмена формируется в процессе сознательного преодоления объективных и субъективных трудностей с преодолением спортсменом волевых усилий путем постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Эффективное средство воспитания воли – систематические занятия и участие в соревнованиях.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и привитие устойчивого интереса к занятиям спортом и формирование установки на тренировку методами словесного и смешанного воздействия: беседы, убеждения, внушения, моделирования тренировочных занятий и соревнований с преодолением трудностей, страха, волнения, неприятных ощущений.

Методы воздействия словесного: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей; смешанного: поощрение, выполнение поручений, наказание.

Так в вводной части тренировочного занятия используются словесные и смешанные воздействия, направленные на развитие различных свойств личности информацией, способствующей развитию интеллекта и психических функций:

- в подготовительной части - развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств;

- в основной части - специализируются психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю;

- в заключительной части - способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Основные задачи психологической подготовки – воспитание у спортсменов воли, дисциплинированности, организованности и трудолюбия; развитие способности произвольно управлять своими действиями в сложных ситуациях. Умение преодолевать неожиданно возникающие интеллектуальные качества: развитие наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления, владеть собой,

быстро оценивать ситуацию и принимать решение к реализации, развитие творческого воображения.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает: создание уверенности в своих силах, стремление до конца бороться за достижение лучшего результата, специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований; определение оптимального варианта действий в соревновании и настройка перед стартом.

4.4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И ЕРОПРИЯТИЯ

В настоящее время, чтобы добиться высох спортивных результатов в велосипедном спорте восстановление работоспособности у учащихся СШИОР осуществляется с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена средствами восстановления: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические:

- педагогические - рациональное построение тренировки в соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма; переключение с одного вида деятельности на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности с изменением пауз отдыха и продолжительности;

- гигиенические - душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня, питание спортсменов, личные: одежда, обувь, инвентарь и т.д.;

- психологические - внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы;

- медико-биологические: - питание, витаминизация, массаж и фармакологические средства.

Питание - главный фактор восстановления и должно быть легко усвояемым с суточной калорийностью, зависящей от режима дня, специализации велосипедиста, веса тела, с набором питательных веществ с нормами в соотношении: белков – 1, жиров - 0,7, углеводов – 4 (10-11 г на 1 кг веса). При суточной калорийности 5800-6000 ккал. белков – 200 г, жиров 160-170 г, углеводов 850-900 г.

В меню должно входить: мяса – 400 г, рыбы – 100 г, молока – 500 г, творог – 150 г, сыр – 50 г, яиц – 2 шт, масло сливоч. -65 г, масло растит. -30 г, крупы – 180 г, хлеба – 700 г, картофеля – 400 г, овощей –

400 г, фруктов – 500 г, сахара – 250 г, конфет (мед, варенье) – 50 г, чаю (кофе, какао) -15 г. При повышенных нагрузках увеличивают калории до 90г. на 1кг веса в сутки от всех жиров из расчета 2-3 г.

В пищу употребляют белки животные:- мясо, рыба, молоко, сыр, яйцо, птица, и в сутки должно быть до 65%, и растительные: - соя, фасоль, рис, горох, хлеб, гречка, кукуруза...-70%.

Питание велосипедиста будет полноценным при сочетании минеральных веществ фосфора и кальция, и их соотношение в пище составляет 1,5:1, магния, 0,8-1,0 г. При недостаточном количестве в организме магния, наблюдаются отдельные мышечные подергивания и судороги.

Источниками углеводов в питании являются: мед, хлеб, крупы, овощи, содержащие крахмал.

Питьевой режим очень важен, количество потребляемой воды в сутки зависит от физической работы, температуры и влажности воздуха, веса тела и определяется: 35-40 г воды на 1 кг веса.

Питание на дистанции, во время соревнований и тренировок, спортсмены питаются продуктами, взятыми с собой - бананы, яблоки, финики, шоколад, отвар овсянки, пряники, режим питания в период соревнования зависит от времени старта, дистанции и температуры. Участвовать в соревнованиях натошак нельзя.

Фармакологические средства:- ОРОТАТКАЛИЯ - эффективен с развитием выносливости (в дозах в день 0,5-1,0 г.), используется в период наибольших нагрузок.

ИНОЗИН - применяется при длительной работе с оротатом калия для увеличения % мышечной массы, запасов гликогена в тканях и повышает общую работоспособность (доза в день 0,4 г.).

МАП (мышечно-адениловый препарат), заменяет инозин (2 раза в день вместе с оротатором калия).

ГЛЮТАМИНОВАЯ КИСЛОТА - ускоряет восстановление работоспособности после тяжелых нагрузок и препятствует развитию отрицательных сдвигов со стороны миокарда. Рекомендуются по 0,5 г. в день перед соревнованиями и больших тренировках.

ГАЛАСКАРБИН - повышает приспособляемость к большим физическим нагрузкам, обеспечивает экономное расходование гликогена, способствует ускорению процессов восстановления после

больших нагрузок. Рекомендуется по 1,0 гр 3 раза в день по 2 таблетки за 1 час до еды.

Психологические средства восстановления – в соревнованиях побеждает психологически устойчивый спортсмен, способный мобилизоваться для достижения оптимального результата воздействия на самого себя с помощью убеждения и самовнушения, сосредоточив свое внимание на этой мысли. Аутогенная тренировка (псих мысленная) применяется до соревнования для снятия чувства тревоги и после, как само внушительный сон.

Музыка - благоприятно влияет на восстановление после тренировки и соревнований и на время снимает мышечную усталость и подбирается в соответствии к склонностям спортсмена.

Массаж - важное средство к быстрейшему восстановлению работоспособности, бывает общий-на все тело и частный - на отдельные части тела. Длительность частного ручного массажа от 10 до 30 мин., общего — 30-60 мин. и рекомендуется проводить не раньше чем через 1-1,5 часов после нагрузки на мышцы нижних конечностей, в поясничной области, спины и плечевых суставах и при невозможности его делать, то его можно заменить спокойной ездой на велосипеде 30-40 мин на маленьком передаточном соотношении. В велоспорте распространяется: глубокий рассасывающий массаж и проводят его сразу после мытья в сауне в подготовительном периоде 1 раз в 2-3 недели строго индивидуально (после сауны работоспособность снижается в течении 2-3 дней)..

За 7-10 мин. до выхода на старт делают растирающий (согревающий) массаж мазью «Бом-бенге», «Финалгон» и т.д. Массаж состоит из энергичного поглаживания, растирания, разминания, поколачивания больших мышц и потряхивания. Массаж, проведенный более чем за 15 мин до старта снижается работоспособность. Растяжение, ушибы и даже переломы с помощью массажа излечиваются гораздо быстрее.

При травмах к лечебному массажу приступают на 3-4 день после травмы с целью более быстрого рассасывания кровоподтеков и улучшения лимфооттока.

Для приобретения хорошей работоспособности и ускорения процессов восстановления, каждый велосипедист, должен уметь делать

самомассаж по направлению от конечностей до основных лимфоузлов, применяя приемы в последовательности: - поглаживание, растирание, разминание, поглаживание, поколачивание, поглаживание и потряхивание. Например: массируют кончики пальцев ног, затем стопу, голень, бедро, коленные суставы (по кругу колена), тазобедренные суставы, спину и плечи, поясницу, шею и плечи, руки (от кистей до локтя и плеча), грудь (от центра к подмышечной впадине), живот (по кругу по часовой стрелке). Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект, однако, в начале применяют средства глобального воздействия, затем локального.

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме рекомендовано велосипедистам группы спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и соревнований (многодневных велогонок), в остальных случаях - использование локальных средств после тренировочных занятий и соревнований. При выборе восстановительных средств необходимо особое внимание уделять индивидуальной переносимости тренировочных и восстановительных нагрузок по объективным ощущениям и субъективным показателям: ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов и потоотделения. В учебно-тренировочных группах - восстановление работоспособности происходит естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок и отдельных тренировок; проведение занятий в игровой форме; гигиеническими средствами. Из психологических средств — обеспечение устойчивости психического состояния при подготовке и участие в соревнованиях с использованием педагогических методов: внушение, специальные дыхательные упр., отвлекающие беседы. Из медико-биологических: - витаминизация; физиотерапия; массаж или самомассаж, баня и сауна.

В группе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма с дополнительными педагогическими средствами - переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические с учётом общих закономерностей и влияния этих средств на организм велосипедиста.

4.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика в СШИОР проводится с учащимися на всех этапах обучения с задачами: подготовки спортсменов к роли помощника тренера и инструктора, для участия в организации и проведении тренировки и соревнований в качестве судьи.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН по подготовке инструкторов-общественников и судей по велосипедному спорту на шоссе и на треке

П №	Содержание тем	Группы / часы					
		У Т			С С		
		24	24	24	28	28	28
	<i>Профессионально- педагогические навыки учащегося по прохождению курса велосипедного спорта.</i>						
1	Общая физическая и специальная подготовка велосипедиста, упражнения ОРУ, ОФП, СФП	1	1	1	1	1	1
2	Совершенствование техники, тактики и тренировка в отдельных видах велоспорта	1	1	1	1	1	1
3	Проведение урока: выполнение строевых команд; объяснение и показ упражнения	1	1	1	2	2	2

4	- Определение и исправление ошибок; страховка и помощь	1	1	1	1	1	1
5	- Проведение строевых упражнений и перестроений; обучение отдельным упражнениям	1	1	1	1	1	1
6	Проведение частей урока по частям и в целом	1	1	1	3	3	3
	<i>СУДЕЙСТВО ВЕЛОСИПЕДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ</i> <i>выполнение обязанностей помощника судьи</i>						
1	Виды и характер соревнований по велосипедному спорту на шоссе и треке	1	1	1	1	1	1
2	Календарный план соревнований	1	1	1	1	1	1
3	Положение о соревновании	1	1	1	1	1	1
4	Судейская коллегия соревнований на шоссе и треке. Разбор действующих правил	1	1	1	1	1	1
5	Состав судейской коллегий, права и обязанности отдельных судей	1	1	1	1	1	1
6	Обслуживающий персонал соревнований. Работа секретариата, ведение протокола	1	1	1	1	1	1
7	Мандатная комиссия и врачебный допуск спортсмена к соревнованию	1	1	1	1	1	1
8	Организация медицинской помощи	1	1	1	1	1	1
9	Оформление мест соревнований, старта, разворота и финиша	1	1	1	1	1	1
10	Подготовка инвентаря и оборудования	1	1	1	1	1	1
11	Особенности правил соревнований на треке; права и обязанности участников	1	1	1	1	1	1
12	Судейские должности на треке. Их обязанности и места работы.	1	1	1	1	1	1

13	Организация и проведение соревнований на треке.	1	1	1	1	1	1
14	Правила соревнований по велоспорту на шоссе: права и обязанности участника	1	1	1	1	1	1
15	Организация соревнований: выбор мест соревнований, измерение дистанций, их разметка и обслуживание в ходе соревнования.	1	1	1	1	1	1
16	Порядок старта. Стартовый коридор. Стартовый интервал. Правила езды на дистанции	1	1	1	1	1	1
17	Меры обеспечения безопасности в соревнованиях на шоссе и кроссе	1	1	1	1	1	1
18	Международные правила соревнований по велоспорту (шоссе, трек) Представительство от страны, судейские коллегии. Оснащенность соревнований фиксирующей и информационной аппаратурой. Допинг-контроль. Права комиссаров и обязанности гонщиков; порядок проведения контроля; апелляционное жюри; протесты и порядок их рассмотрения; награждение чемпионов и призеров	1	1	1	2	2	2
	Всего часов:	24	24	24	28	28	28

Занятия по инструкторской и судейской практике в СШИОР проводятся на тренировке: теоретические — в форме бесед, практические — на тренировке и соревнованиях.

На занятиях учащиеся овладевают знаниями: терминологией избранного спорта; командным голосом в построении группы и сдачи рапорта; в подготовительной части тренировки — проведение строевых и порядковых упражнений; основами построения

тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря и оборудования и сдачи его после окончания занятия).

Во время проведения занятий у учащихся развивают способность наблюдать за выполнением упражнений и технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

На тренировке учащиеся по заданию тренера учатся проводить разминку общую и специальную, на соревнованиях участвовать в судействе в качестве судьи.

Судейские навыки спортсмен прививает изучением правил соревнований, правами и обязанностями участников соревнований, обязанностями судейской коллегии: - главного судьи и его заместителя, главного секретаря и его заместителя, судьей при участниках, судьи-информатора. Составить программу соревнования открытия и закрытия. Ведение протокола соревнований и сводного протокола. Составление технического отчета о проведенном соревновании.

Во время обучения тренер учит учащихся самостоятельно вести дневник; учёт тренировочных и соревновательных нагрузок; регистрировать спортивные результаты тестирований; анализировать тренировку и выступление в соревнованиях.

Учащиеся учебно-тренировочных групп на учебно-тренировочных занятиях по заданию тренера должны уметь самостоятельно провести разминку, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки у других учащихся, анализировать тренировку и соревнования.

Учащиеся групп спортивного совершенствования должны уметь: самостоятельно составлять комплексы упражнений тренировочных занятий для различных частей занятия, написать конспект УТЗ и провести в учебно-тренировочной группе, составить недельный и годовой план индивидуальной подготовки; документацию по организации проведения соревнования и УТС; принять участие в судействе соревнований в роли судьи и секретаря с итоговым результатом – выполнение требований на присвоение звания «Инструктора по велосипедному спорту» и судейского звания «Судья по велосипедному спорту».

4.6. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА

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

Внешние факторы спортивного травматизма:

- несоблюдение правил дорожного движения; сокращение дистанции (прохождение левого закрытого поворота по внутренней стороне шоссе и т.д.);

- неправильная общая организация УТЗ: с большим числом велосипедистов; проведение занятий без тренера или сопровождения, в условиях интенсивного автомобильного движения и др;

- к ошибкам в методике УТЗ - относятся: проведение занятий по программе, имеющей разную степень квалификации и технической подготовленности, в несоответствии задач и нагрузок возрастным возможностям велосипедиста, находящегося в состоянии глубокого утомления и переутомления;

- нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время УТЗ и соревнований;

- недостаточное овладение технической подготовкой: неправильная посадка, чрезмерное опускание головы, приводящие к серьезным травмам и даже гибели в результате столкновения с другими спортсменами, пешеходами или автотранспортом на трассе;

- грубого нарушения гонщиками правила прямолинейности движения, особенно во время гонок;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, трасс и экипировки гонщиков: дефект камер, покрышек, поломки передней вилки, выноса руля, трубы руля, шатунов, осей педалей, подседельного штыря, незащищенные пробкой края руля - избежать эти дефекты можно, постоянно контролируя техническое состояние велосипеда и своевременного обслуживания.

Существенной мерой профилактики травматизма велосипедиста является обязательное использование каски, так как более чем 75% смертельных случаев вызваны повреждением головы и $\frac{3}{4}$ травм,

приведших к постоянной инвалидности. К числу распространенных травм у велосипедистов относятся различного рода потертости в области промежности и внутренней поверхности бедер, полученные вследствие использования некачественной экипировки (трусы, майки).

В процессе тренировок и соревнований рекомендуется использовать защитные очки.

К неблагоприятным санитарно-гигиеническим и метеорологическим условиям при проведении УТЗ относятся жара, холод, ветер, пыльные бури, метеорологические осадки и др.

Помимо внешних воздействий спортивного травматизма учитываются 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 заболеванием или другими причинами.

4.7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ, СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Для ведения учебно-тренировочного процесса СШИОР отделение «Велосипедный спорт» должен иметь необходимое материально-техническое обеспечение.

Оборудование, спортивный инвентарь и форма для проведения практических занятий:

- комплект оборудования и инвентаря для занятий по ОФП – тренажеры для силовой подготовки, штанги и оборудование для их использования, гантели, набивные мячи, скакалки, эспандеры и др.;
- тренажеры и устройства для занятий по СФП – велостанки, велоэргометры и др.;
- велосипеды – шоссейные, трековые и кроссовые, и запасные части к ним;

- спортивная форма и инвентарь (для спец. подготовки и проведения занятий по ОФП; СФП;

- оборудование для осуществления педагогического контроля – хронометры, видеокамеры, оборудование для тестирования спортсменов;

- медицинское оборудование и медикаменты для оказания доврачебной помощи и эвакуации;

- оборудование и инструменты для обеспечения технического обслуживания велосипедов;

- оборудование для проведения соревнований.

Транспортные средства: автотранспорт и мототранспорт - специальное оборудование для обеспечения сопровождения и безопасности велосипедистов при проведении УТЗ и соревнований.

Вспомогательное оборудование: места для хранения велосипедов и спортивного инвентаря; оборудование для транспортировки велосипедов.

Оборудование для проведения теоретических занятий: для демонстрации видеоматериалов; методические пособия, специальная литература, материалы периодической печати.

4.8. СПОРТИВНАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Цель спортивной подготовки – достижение максимально высокого для данного спортсмена результата в параметрах тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи спортивной подготовки — всестороннее физическое развитие и развитие специальных физических качеств необходимых велосипедисту. Воспитание моральных и волевых качеств, овладение технико-тактическим мастерством велосипедного спорта.

Спортивная подготовка – многолетний и круглогодичный процесс общей подготовки с определением главной цели, задач и средств тренировки для каждого года обучения с планированием роста результатов.

Спортивная тренировка – педагогический процесс с принципами обучения и воспитания: сознательности (показ, объяснение), активности (создать условия для самостоятельной работы в разминке, в играх и соревнованиях), наглядности (видеокамера), доступности (в выполнении упражнений) и прочности (тренироваться постоянно и непрерывно).

Цель тренировки – повысить уровень достижений спортсмена к концу планируемого периода.

Задачи тренировки — повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовок, овладеть знаниями и навыками инструкторско-судейской практики и определить средства, с помощью которых гонщик должен ликвидировать имеющиеся у него недостатки.

Основы методики спортивной тренировки: принципы, методы и средства применяемые на тренировке.

Принципы /принцип - дидактическая закономерность, направленная на развитие и формирование личности/: единства всесторонней и специальной подготовки - развитие всех качеств в единстве; в непрерывности - в систематичности и последовательности; в постепенности - увеличении нагрузок по объему и интенсивности в соответствии возраста, функциональной возможности гонщика и общего уровня подготовки; в цикличности - круглогодичный цикл периодов подготовки; в индивидуализации – индивидуальностью спортсмена: возраста, состояния здоровья и уровню развития физических качеств.

Методы/метод – совокупность приемов для достижения результата: равномерный - езда с равномерной скоростью по ЧСС; переменный - езда с переменной скоростью; контрольный - езда по графику; соревновательный - езда с соревновательной скоростью; повторный - езда со скоростью, превышающей среднюю дистанционную, и отдыхом между отрезками до полного восстановления работоспособности; интервальный - прохождение отрезков с ограниченным временем и отдыхом между ними; ускорений - равномерное увеличение скорости в сочетании с повторным.

Средства - это упражнения, развивающие физические качества: соревновательные (СП), ОФП, СФП, ОРУ.

Быстрота (скорость) - совершение действий в минимальный отрезок времени.

Выносливость – длительное выполнение действий и противостояние утомлению.

Общая выносливость - длительное выполнение действий с вовлечением в действие большую часть мышц.

Специальная выносливость - длительное выполнение специальных действий для достижения результата.

Воля – способность внутренних усилий для преодоления усталости.

Смелость – волевое качество в умении активно действовать в трудных ситуациях.

Гибкость – выполнение движения с большей амплитудой.

Ловкость - выполнение действий быстро, точно, экономно.

Сила – преодоление внешних сопротивлений, или противостояние ему за счет мышечных усилий.

Сила общая - гармоничное развитие всех основных мышечных групп.

Сила специальная - развитие силы соответствующих групп мышц движений в специализации.

Сила максимальная - наивысшая сила, развивающаяся при максимальном мышечном сокращении.

Сила скоростная - преодоление сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения.

Силовая выносливость – сопротивление утомлению при длительной силовой работе.

Пульсометрия тренировочного занятия – определение величины нагрузки и ее динамики путем ЧСС.

Общая плотность тренировочного занятия – время, затраченное спортсменом на выполнение оправданных действий к продолжительности занятия, выраженное в %.

Моторная плотность-время,затраченное спортсменом на выполнение упр. к общему времени тренировки

Хронометраж –метод контроля двигательной активности физ. упр. во время тренировочного занятия.

Нагрузка - воздействие упражнения на организм, вызывающее реакцию функциональных систем.

Объем нагрузки – длительное выполнение упр. в течение времени, длиной дистанции, весом.

Интенсивность нагрузки — сила воздействия нагрузки на организм и ее напряженность объема во времени:

- **восстановительные** - с интенсивностью 50-60% при пульсовом режиме до 130 уд. Мин;

- **умеренные** - ЧСС 130-160 уд/мин., благоприятные условия для развития аэробных возможностей;

- **интенсивные** - при ЧСС 160-210 уд/мин., применяется на ускорениях и при финишировании;

-**соревновательные** - контрольные соревнования.

Отдых – процесс восстановления работоспособности: активный (в процессе движений), пассивный.

Методика – система последовательных действий, средствами, решающими определенную задачу.

Методика обучения - совокупность приемов, методов и средств, направлен. На соверш. умений и навыков.

Методика тренировки- методические приемы направленные на достижение эффективности в занятии.

Моторика – двигательная активность.

Педагогический процесс – организованное взаимодействие тренера и спортсмена, направленное на решение развивающих и образовательных задач.

Педагогический контроль – получение объектив. информации об изменении происходящих в организме.

Периодизация - чередование периодов тренировки в году, связанные с закономерностями спортивной формы.

«Перемещения с последней позиции на первую» - группа 10-12 чел. едет по шоссе в колонне по одному. По сигналу тренера, гонщик едущий 1-м, выполняет рывок и, обогнав колонну, занимает 1-ю позицию с поддержанием скорости

Реабилитация – восстановление спортивной работоспособности и функционального состояния организма.

Спортивная форма – оптимальная готовность организма к высоким спортивным достижениям.

Спортивный отбор – организованный поиск талантов в спорте путем тестирования.

Спортсмен – лицо, регулярно посещающее тренировки и участвующее в соревнованиях.

Спортивный характер – черты личности в целенаправленном волевом проявлении в спорте и в жизни.

«Сюрпляс» - стояние на месте.

«Струна» - группа 7-10 человек, располагаются в колонну по одному за едущей впереди машиной со скоростью 50-55 км/час, через каждые 250-300 м гонщик, едущий первым, делает смену и занимает место последнего.

Спортивная федерация – общественный орган, оказывающий содействие и все сторон. помощь в спорте

Сенситивный период - благоприятный возрастной период для ускоренного развития физических . качеств

Темп – число движений, выполняемых в единицу времени.

Техника физических упр. - способы выполнения двигательных действий с большой эффективностью.

Тактика – совокупность приемов и средств, применяемых для ведения спортивной борьбы.

Тренировка – учебное занятие с целью обучения и совершенствования двигательных навыков и умений.

Умения – готовность сознательно и самостоятельно выполнить упражнения.

Упражнение – выполнение двигательных действий.

Урок – форма занятия в процессе физического воспитания спортсменов.

Физическая нагрузка – воздействие упр. на организм с преодолением объективных и субъективных трудностей.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей, навыков, умений.

«Финиш с раскатом» - группа 8-10 чел. работает командой на предельной скорости 1,5-2 км. Лидирующий гонщик, проведя смену 150-250 м, выбывает из этой группы, 2-3 чел. разыгрывают финиш на последних 200-250м.

«Фортлек» - поочередное ускорение из строя вперед.

Цель – осознанный образ, направленный на достижение действия человека.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на воспитание личности и физкультуры.

Циклические упражнения - двигательные акты с повторением одного и того же законченного двигательного цикла.

Чемпионат – соревнование на звание чемпиона.

Профессия тренер - это призвание, добрым отношением и любовью к ученикам, желанием обучать и воспитывать их в духе моральной чистоты, духовного богатства, физического и спортивного совершенства. Тренер дарит воспитанникам не только радость от достигнутых спортивных успехов, но и удовольствие от чувства силы, выносливости, ловкости, от приобретенного отличного здоровья и высокой работоспособности, и что может быть прекраснее, чем видеть, как физически слабые, угловатые воспитанники превращаются в красиво сложенных, крепких и смелых молодых людей!

Оценивая деятельность тренера — надо помнить, что великими спортсменами становятся не все его ученики, но все без исключения должны стать всесторонне - развитыми, сильными и смелыми людьми.

Заповеди спортивного тренера: приходи к ученикам с хорошим настроением; дорожи каждой минутой тренировки; лучше один раз покажи, чем сто раз расскажи; помни – сколько учеников, столько и характеров; ты воспитываешь внешностью, словом и делом.

Первоначальной задачей каждой тренировки является спортивно-патриотическое воспитание, и помни, дети – продолжение тебя, и если тебе верят, то тебя ждет удача и успех; уходи с тренировки убежденным, что ты чему-то научил. Работай по расписанию, планируя и учитывая свою работу; никогда не раздражайся, имей бесконечное терпение; несправедливая обида на детей – твое неуважение самого себя; работай честно и добросовестно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ю. Г. Крылатых, С. М. Минаков. Подготовка юных велосипедистов. ФиС. 1982
2. С. В. Ердаков, Капитонов, Михайлов. Тренировка велосипедистов шоссейников. ФиС 1990
3. Д. А. Полищук. Велосипедный спорт. Киев, «Олимпийская литература». 1997
4. Д. Юнкевич, Д. Микейн, Г. Вейсброд. Велосипедный спорт. ФиС. 1982
5. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф.Курамлина. теоретическая подготовка юных спортсменов. ФиС 1981
6. В. И. Дубровский. Реабилитация в спорте. ФиС. 1991
7. Л. М. Шелешнев. Раздумья тренера. ФиС. 1987
8. А. А. Деркач, А.А. Исаев. Творчество тренера. ФиС. 1982
9. Е. М. Архипов. Велосипедный спорт ФиС. 1967
10. Е. М. Архипов, А.В.Седов. Велосипедный спорт. ФиС. 1990
11. А. А. Гужаловский. Основы теории и методики физической культуры. ФиС. 1986
12. В. А. Романенко, В. А. Максимович. Круговая тренировка. ФиС. 1986
13. В. Батаен. Велосипедные гонки. ФиС. 1972
14. В. П. Любовицкий. Гоночные велосипеды. Ленинград. 1989
15. Самоконтроль при занятиях физической культурой. ФиС. 1984

Л. М. Позднякова, Р. А. Мирзакулов, Л. В. Маркелова

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ

(шоссе, трек)

Подписано к печати 23.03.2021 г.

Формат 60x84 ¹/₁₆, шрифт «Times new Roman», Офсетная бумага

Объём 5,75 п.л. Тираж 50 экз. заказ № 20

Издательство «UMID DESIGN»

Отпечатано в типографии «UMID DESIGN»

г. Ташкент, улица Навои, 22