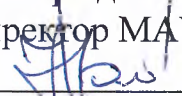


Муниципальное автономное учреждение города Набережные Челны  
«Спортивная школа «Виктория»

«Рассмотрено»  
Заседание тренерского совета  
№ 1 от «23» августа 2016г.

«Утверждаю»  
Директор МАУ «СШ «Виктория»  
 Набиев А.Р.  
Приказ № 180/а от «23» августа 2016 г.

Программа спортивной подготовки по виду спорта  
ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе, утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013 г. № 681  
(Зарегистрировано в Минюсте России 21.01.2014 г. № 31057)

Срок реализации программы: 10 лет

г. Набережные Челны - 2019 г.

Спортивная программа составлена на основании Федерального Закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе, утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013 № 681, примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ по велосипедному спорту, 2008 г, допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту, авторы: Захаров А.А., Капитонов В.А., в соответствии с тренировочным планом МАУ СШ «Виктория» на 2019-2020 тренировочный год, ЕВСК по виду спорта «велоспорт шоссе», утвержденной приказом Минспорта России от 13.11.2017 года № 988.

При составлении программы были использованы рекомендации ведущих специалистов в области велоспорта, опубликованные в печати. Программа включает пояснительную записку, тематический план, содержание программного материала, средства контроля и др.

**Научная новизна программы** состоит в обосновании целесообразности приоритетного использования в специальной подготовке спортсменов комплексов тренировочных заданий. При этом раскрыты педагогические и биологические предпосылки, лежащие в основе выбора такого варианта подготовки.

**Актуальность программы** состоит в том, чтобы максимально, в условиях спортивной школы, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

Для осуществления спортивной подготовки установлены следующие этапы подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации). Перевод по этапам подготовки осуществляется при выполнении требуемых контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка велосипедистов высокой квалификации - резерва сборной команды России;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых велосипедистов;
- подготовка инструкторов и судей по велоспорту шоссе.

Основные критерии выполнения программных требований.

- состояние здоровья и уровень физического развития обучающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.

Предусматривается последовательность и непрерывность тренировочного процесса, преемственность в решении задач, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных велосипедистов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Программа по велоспорту шоссе составлена для всех участников тренировочного процесса - дети, тренеры, родители (законные представители) и обязательна для исполнения. Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные соревнования.
- инструкторская и судейская практика.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- формы промежуточной аттестации обучающихся;
- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Обучающимся, не выполнившим требования промежуточной аттестации, предоставляется возможность продолжить обучение повторно в группе того же года обучения, но не более одного раза.

В ходе тренировочных занятий решаются три группы задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные. Группа образовательных задач состоит в усвоении теоретических и практических основ по велоспорту.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и физических качеств.

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

Критерии оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки включают качество организации тренировочного процесса, условия зачисления в спортивную школу, переводы занимающихся на последующий год обучения, врачебный контроль, выполнение планов многолетней спортивной подготовки. В результате определяется численный состав занимающихся, возрастной диапазон зачисления детей в спортивные школы, максимальный объем тренировочной работы.

Нормативная часть программы определяет режим работы и наполняемость тренировочных групп по этапам подготовки. В тренировочном плане работы на год определяются показатели соревновательной нагрузки, объемы нагрузки по ОФП, требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям, соотношение средств общей, специальной физической и специальной подготовки, приемно-переводные нормативы для учащихся СШ. План предусматривает усвоение начальных знаний теоретических основ физической культуры с первого года занятий в СШ. Данный материал изучается во время непосредственного общения тренера с обучающимися, а также при чтении специальной литературы. Основным требованием к содержанию и изложению должен быть принцип доступности материала для учеников этого возраста. Теоретические знания, позволят юным спортсменам правильно оценивать значимость спорта, осознанно относиться к занятиям, соблюдать режим. Они закладывают основы творческого отношения к тренировочному процессу.

В группы тренировочного этапа зачисляются юные велосипедисты после 2-3-х лет начальной подготовки и юные спортсмены из других видов спорта, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовленности для велосипедистов.

Велосипедный спорт - один из самых популярных и зрелищных видов спорта в мире. Он давно широко представлен в программах Игр Олимпиад. Ежегодно по различным видам велосипедного спорта проводятся чемпионаты мира. В настоящее время 168 стран являются членами Международного союза велосипедистов. Не менее популярен велосипедный спорт и как средство передвижения, общего физического укрепления и проведения здорового досуга. Стоит только вспомнить, что на велосипеде любили кататься многие замечательные люди России: гениальный писатель Л. Н.Толстой, академик И. П.Павлов, отец космонавтики К. Э. Циолковский и т. д. Да и статистика показывает, что в тех странах, где больше велосипедистов, меньше сердечных заболеваний, а там, где больше автомобилей, и сердечных, и всяких других заболеваний значительно больше. Увлечение велосипедным спортом - это кратчайший путь к здоровому образу жизни, о котором в последнее время стало очень модно говорить. Каковы же перспективы развития велосипедного спорта в России? Как нам кажется, они во многом определяются квалификацией работающих в нём специалистов. Особую актуальность этот фактор приобретает в современном велосипедном спорте высших достижений, так как подготовка спортсменов-велосипедистов высокой квалификации требует от тренеров и других специалистов в этой области разнообразных и глубоких знаний. Другим не менее важным фактором успешного развития велоспорта в нашей стране является воспитание здоровой спортивной смены. Кстати, этому процессу уделяется пристальное внимание во всех странах мира. Вопросы воспитания спортивной смены становятся особенно актуальными в связи с введением в программу международных состязаний чемпионата мира по велоспорту среди юниоров. Для достижения этих показателей необходимо не менее 5-8 лет целенаправленной специальной подготовки. Её, как правило, обеспечивают спортивные школы. Таким образом, этап обучения спортсменов в СШ должен рассматриваться как один из наиболее важных в процессе становления велосипедистов международного класса. Именно поэтому так необходима разработка и внедрение данной программы.

### **Режим работы школы.**

Контингент обучающихся в учреждении определяется дважды в год, на начало каждого тренировочного полугодия, и утверждается приказом директора.

Недельный режим тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики велоспорта, периода и задач подготовки. Режим занятий обучающихся в Школе определяется расписанием занятий, утвержденным директором СШ «Виктория».

Понедельник – воскресенье – рабочие дни, согласно расписанию занятий. Выходной по выбору тренера.

Администрация: понедельник–пятница: 8.00 – 17.00, обед 12.00 – 13.00.

### **Этапы подготовки и их задачи**

Подготовка спортсменов-велосипедистов является исключительно сложным процессом, который характеризуется тесными связями с предыдущими и последующими годами занятий данным видом спорта. Поэтому никогда не следует говорить отдельно о системе подготовки юных спортсменов, поскольку эта система скорее исключает, чем предполагает достижение максимально возможных результатов. Её следует рассматривать только как часть общей системы подготовки высококвалифицированных спортсменов-велосипедистов. Значит, принципиально важным моментом для правильного понимания целей, задач и содержания данной образовательной программы является то, что её следует рассматривать в многолетнем аспекте и во всей совокупности задач спорта высших достижений. Анализ научных публикаций последних лет по проблеме поиска и отбора одарённых детей, накопленный опыт комплектования тренировочных групп на базе спортивной школы по велоспорту, диагностика в области физического состояния при отборе и обучении способных велосипедистов, а также результаты собственных многолетних наблюдений за процессом формирования личности спортсмена в конечном итоге позволили разработать методику поэтапной трёхступенчатой подготовки спортсменов.

#### ***Этап начальной подготовки (НП)***

В группы начальной подготовки принимаются учащиеся, желающие заниматься велосипедным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. Минимальный возраст, установленный для зачисления учащихся в группы начальной подготовки отделения велосипедного спорта – 10 лет. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Задачи:

- ☐ укрепление здоровья занимающихся;
- ☐ всестороннее физическое развитие;
- ☐ первоначальное овладение техникой езды на велосипеде;
- ☐ укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- ☐ овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- ☐ приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта
- ☐ выявление задатков и способностей детей;
- ☐ привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- ☐ воспитание черт спортивного характера.

### ***Тренировочный этап (этап спортивной специализации)***

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Тренировочный этап 1,2 года обучения - этап начальной спортивной специализации.

Задачи и преимущественная направленность:

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

Тренировочный этап 3, 4, 5 года обучения - этап углубленной тренировки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- ☐ совершенствование техники;
- ☐ развитие специальных физических качеств;
- ☐ повышение уровня функциональной подготовленности;

- ☐ освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- ☐ накопление соревновательного опыта.

### III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

**3.1.** Основные задачи деятельности СШ по велоспорту на этапах подготовки, минимальный возраст для лиц зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми СШ «Виктория» по велоспорту в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	13	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	3-4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	2-3

Таблица 2

**3.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
--------------------	------------------------------------

	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	20-35	15-30	5-15	5-10
Специальная физическая подготовка (%)	45-60	50-65	55-70	60-75
Техническая подготовка (%)	3-5	3-5	1-3	1-3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	5-7	10-12	9-11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3-4	5-6	6-7	7-15

Таблица 3

### 3.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт-шоссе



Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	15-20	20-25	20-25	10-20
Отборочные	15-20	20-25	25-30	10-30
Основные	10-15	15-20	20-30	30-50

### 3.4. Режимы тренировочной работы

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Устанавливаются следующие режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности.

**НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

<b>Этапы подготовки</b>		<b>Количество человек</b>	<b>Недельный объем (час)</b>	<b>Возраст учащихся</b>	<b>Минимальные требования</b>
НП	1 г.о.	12	6	10	
	2 г.о.	12	9	11	
	3 г.о.	12	9	12	I юн.
ТСС	1 г.о.	10	12	13	I юн.
	2 г.о.	8	15	14	III-II
	3 г.о.	8	18	15	II-I
	4 г.о.	8	20	16	I
	5 г.о.	8	20	16-17	I-КМС
ГСС	Без ограничений	6	22-24	17	КМС
ВСМ	Без ограничений	5	30	18	МС

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более, чем на 2 года.

**Режим занятий(структура тренировочного занятия)**

Урочная форма занятий строится по следующей схеме: организация и подготовка занимающихся к выполнению занятия, выполнение основных задач занятия, завершение его. Исходя из этого, различаются организационно - подготовительная, основная и заключительная часть занятия. Занятие длится от 45 до 135 минут. Для раскрытия содержания, методики и организации урока составляется конспект урока.

Первая часть занятия - вводно-подготовительная, задачи которой сводятся к организации занятия. Сюда входит проверка присутствующих, постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния. Идет подготовка организма к предстоящей деятельности. Средствами являются различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижные игры, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения.

Задачами второй части являются формирование различных двигательных умений и навыков (обучение техники выполнения физических упражнений и ее совершенствование), развитие необходимых двигательных способностей (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), волевых качеств (смелости, выдержки т.д.) у занимающихся. При обучении следует применять приобретенные навыки в различных условиях двигательной деятельности. Средствами тренировки служат упражнения ОФП, СФП, СП избранного вида спорта и профессионально-прикладной подготовки.

В третьей части решаются задачи постепенного приведения организма в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности). Сюда входит подготовка занимающихся к последующей за уроком деятельности (организация их для труда, учебы и т.д., организация внимания, дисциплины, собранности) и организационное завершение занятия: подведение итогов, и установка на следующее занятие. Средствами являются строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание. На ряду с указанными, на занятиях сообщаются важные сведения и знания по физической культуре и спорту. Причем делается это в любой части урока, где это целесообразно.

В зависимости от конкретных условий проведения урока, каждая часть общей структуры урока может расширяться, и дополняться новыми специфическими задачами.

### **3.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

В школу принимаются дети, при предъявлении медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья ребенка, свидетельствующего об отсутствии противопоказаний к занятиям велосипедным спортом. Зачисление в спортивную школу происходит в соответствии с правилами приема «СШ по велоспорту «Виктория».

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### **Отбор учащихся в СШ**

Отбор учащихся в СШ должен проходить на высоком уровне. При этом для вынесения объективного окончательного решения по нему необходимо учитывать показатели контрольных нормативов и способности детей к специфической спортивной деятельности в комплексе. Тренерам-преподавателям СШ рекомендуется учитывать некоторые критерии при наборе:

- разрешение врача (к занятиям велосипедным спортом допускаются учащиеся, получившие соответствующую справку от школьного врача и прошедшие медосмотр во врачебно-физкультурном диспансере);
- желание заниматься велосипедным спортом и интерес к тренировочным занятиям;
- уровень физического развития (следует обращать внимание на молодых спортсменов более высокого роста с небольшими весоростовыми показателями);
- уровень развития физических качеств.

Из общего числа детей, желающих заниматься спортом, необходимо отобрать наиболее способных в качестве кандидатов в группы предварительной подготовки. После проведения специальной тренировки из групп предварительной подготовки следует отобрать подростков, способных именно к занятиям велосипедным спортом.

В дальнейшем работа с этими учащимися должна быть связана с их совершенствованием в велосипедном спорте, выполнением разрядных норм и требований высших разрядов.

### **3.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку должны обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бахилы	пар	на занимающегося	1	1	2	1	4	1
2.	Велогамашки легкие	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
3.	Велогамашкикороткие	пар	на занимающегося	1	2	1	1	2	1
4.	Велогамашки теплые	пар	на занимающегося	1	2	2	1	2	1
5.	Велокомбинезон	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1

6.	Веломайка	штук	на занимающего ся	3	1	5	1	8	1
7.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на занимающего ся	1	1	2	1	3	1
8.	Велоперчатки летние	пар	на занимающего ся	2	1	3	1	6	1
9.	Велоперчатки теплые	пар	на занимающего ся	1	2	2	2	2	1
10.	Велотрусы	штук	на занимающего ся	3	1	5	1	8	1
11.	Велотуфли байк	пар	на занимающего ся	1	2	1	1	2	1
12.	Велотуфли шоссе	пар	на занимающего ся	1	2	1	2	1	2
13.	Велошапка летняя	штук	на занимающего ся	2	1	3	1	6	1
14.	Велошапка теплая	штук	на занимающего ся	1	2	2	2	2	1
15.	Ветровка-	штук	на занимающего	1	2	2	2	2	1

	дождевик		ся						
16.	Жилет велосипедный	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1
17.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
18.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
19.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
20.	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	-	-	6	1	12	1
21.	Разминочные рукава	пар	на занимающегося	1	2	1	1	2	1
22.	Разминочные чулки	пар	на занимающегося	1	2	1	1	2	1
23.	Тапочки (сланцы)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
24.	Термобелье	комплект	на занимающегося	1	2	1	1	2	1





**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Велостанок универсальный	штук	1
3.	Камеры	штук	10
4.	Капсула каретки	штук	20
5.	Набор передних шестеренок	штук	6
6.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
7.	Покрышки	штук	10
8.	Спицы	штук	50
9.	Тормозные колодки	комплект	20
10.	Тормозные диски	штук	7
11.	Троса и рубашки переключения	штук	100
12.	Цепи с кассетой	штук	20
13.	Чашки рулевые	комплект	10
14.	Эксцентрики	штук	10
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
15.	Верстак железный с тисками	штук	1
16.	Доска информационная	штук	1
17.	Дрель ручная	штук	1
18.	Дрель электрическая	штук	1
19.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) 3,0 кг	штук	3
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
23.	Набор слесарных инструментов	штук	1
24.	Насос для подкачки покрышек	штук	2

25.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
26.	Планшет для карт	комплект	1
27.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
28.	Секундомер	штук	1
29.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
30.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
31.	Станок сверлильный	штук	1

Таблица 7

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1
2	Велосипед гоночный трековый	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1
3	Запасные колеса для шоссейного велосипеда	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	1	1
4	Запасные колеса для трекового велосипеда	комплект	на занимающегося	1	2	1	1	2	1
5	Велостанок универсальный	штук	на занимающегося	1	3	1	2	1	2
6	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на занимающегося	3	1	4	1	8	1
7	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на занимающегося	3	1	4	1	8	1
8	Грязевые щетки	комплект	на занимающегося	2	2	2	2	2	1
9	Чехол для велосипеда	штук	на занимающегося	1	2	2	2	2	2
10	Чехол для запасных колес	штук	на занимающегося	2	2	2	2	4	2
11	Контактные педали	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
12	Контактные педали шоссе	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
13	Велокомпьютер	штук	на занимающегося	1	2	2	2	4	2
14	Велобачек	штук	на занимающегося	2	1	4	1	8	1

15	Держатель для велобачка	штук	на занимающегося	2	1	4	1	6	1
16	Велошлем	штук	на занимающегося	1	1	2	2	2	2
17	Очки защитные	штук	на занимающегося	1	2	2	2	2	1

## IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

### 4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Правильно выбранная структура тренировочного занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

Все элементы содержания тренировочного занятия составляют единое целое. Однако теория тренировочного урока является недостаточно разработанной в педагогической науке. Еще недостаточно раскрыта в исследованиях структура тренировочного урока, динамика отдельных частей занятий. Поэтому сейчас открывается возможность подойти к проблеме урока с совершенно новых позиций на основе использования стандартных тренировочных заданий.

Если учитывать, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для учебно-тренировочного занятия по видам спорта. Однако преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочный урок имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

#### *Задачи подготовительной части урока:*

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- б) игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу,

применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

***Задачи основной части:***

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов по видам спорта.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:
  - а) для овладения и совершенствования техники;
  - б) развития быстроты и ловкости;
  - в) развития силы;
  - г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) переменный;
- г) интервальный;
- д) игровой;
- е) круговой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока. *Заключительная часть*, чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду

деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

### ***Задачи заключительной части:***

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легкодозированные упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям по велосипедному спорту допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по велоспорту возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях;
- травмы при нарушении ПДД;
- травмы в результате падения на твердое покрытие дорог;
- травмы вследствие технически неисправного оборудования (велосипеда);
- травмы при нарушении врачебного контроля.

1.4. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ**

2.1. Надеть специальный спортивный костюм (велосипедный шлем, щитки) и спортивную обувь.

2.2. Пройти инструктаж по охране труда на занятиях по велоспорту.

- 2.3. Соблюдать ПДД при движении по дорогам общего пользования (шоссе).
- 2.4. Проверить техническое состояние велосипеда: прочность приклейки однотрубок, состояние шин, передней вилки, трубы руля, шатунов, осей педалей, подседельного штыря; тренажеров, велоэргометров, наличие медицинской аптечки.
- 2.5. Приступать к основной нагрузке только после разминки.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ

- 3.1. Начинать движение на велосипеде, делать остановки в движении и заканчивать тренировку (движение) только по команде (сигналу) тренера.
- 3.2. Строго выполнять правила движения на велосипеде с соблюдением ПДД при движении по шоссе.
- 3.3. По шоссе допускается движение велосипедистов группой не более 10 человек.
- 3.4. Осуществлять движение по шоссе с правой стороны дороги в 1м от обочины не более двоих велосипедистов в ряду;
- 3.5. Осуществлять движение по левому закрытому повороту (на шоссе) только по внешней стороне дороги и только в один ряд;
- 3.6. Избегать столкновений с другими велосипедистами и иными препятствиями.
- 3.7. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.8. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.
- 4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру, который должен сообщить об этом администрации и врачу.
- 4.3. В необходимых случаях - при получении травм в результате ДТП вызвать экстренные службы и известить о происшествии в администрацию.
- 4.4. Использовать имеющееся медицинское оборудование и медикаменты для оказания доврачебной помощи и эвакуации пострадавшего.

### 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЯ

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ, вымыть лицо и руки с мылом.

## ИНСТРУКЦИЯ



## **по охране труда и технике безопасности для учащихся при использовании велосипеда на территории школы**

1.1. К управлению велосипедом, допускаются учащиеся и воспитанники прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При пользовании велосипедом должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При пользовании велосипедом возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- падение с велосипеда и попадание под машины;
- переломы, ушибы, вывихи и т.д.;

1.4. Использование (управление) велосипедом разрешается в светлой, облегчающей тело одежде (запрещено использование широких штанин и длинных юбок во избежание попадания во вращающиеся части велосипеда и предотвращения зацепа внешних препятствий) и спортивной обуви (имеющую твердую подошву и грубый протектор).

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования техники безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Осмотреть и проверить исправность велосипеда.

2.2.1. Перед поездкой необходимо проверить:

- исправную работу переднего и заднего тормоза
- проверить крепление руля и седла
- проверить надежность крепления педалей
- проверить давления в шинах

2.3. Провести разминку.

## **3. Требования техники безопасности во время занятий**

3.1. Вывести велосипед, держа его обеими руками за руль, при этом идя рядом, с велопарковки на велосипедную дорожку.

3.2. Рекомендуются использование велосипедного шлема, который поможет избежать серьезных травм головы при случайном падении с велосипеда.

3.3. Соблюдайте правила дорожного движения. Езьте прямолинейно, показывайте руками направления ваших поворотов.

3.3.1. Для предупреждения о намерении повернуть велосипедист должен вытянуть руку горизонтально в сторону поворота, либо поднять противоположную руку, согнув ее в локте, вверх. О намерении остановиться велосипедист обязан сигнализировать поднятием вверх правой или левой руки.

3.3.2. Подача сигнала рукой должна начинаться заблаговременно, ДО НАЧАЛА выполнения маневра, и может быть закончена непосредственно ПЕРЕД НАЧАЛОМ маневра.

3.4. При трогании с места, остановке велосипедист не должен создавать помех движению других транспортных средств. Начиная движение от тротуара улицы или с обочины дороги, прежде всего нужно осмотреться и не сворачивать резко в сторону. Особую осторожность велосипедист должен проявлять при выезде со двора. Надо убедиться, что на проезжей части улицы или дороги нет поблизости идущего транспорта.

#### **4. Запрещается:**

- Прыгать и подпрыгивать на велосипеде;
- Вилять и делать легкие торможения;
- Опускать голову, теряя просматриваемую траекторию вашего движения;
- Садиться на велосипед под воздействием алкоголя и/или наркотических веществ и их прекурсоров;
- Езда в плохую погоду, в туман, в тёмное время суток или когда вы устали;
- Ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- Во время движения на велосипеде обгонять другого велосипедиста, хватать проезжающих велосипедистов и пешеходов за одежду и части тела, устраивать несанкционированные Администрацией школы соревнования;
- Устраивать драки и ссоры за право пользования велосипедами;
- Порча велосипедов, их комплектующих и велопарковок, а так же имущества школы;

В случае порчи велосипедов, их комплектующих и велопарковок, а так же имущества школы по вине учащегося, все расходы и работы по восстановлению рабочих свойств испорченного имущества возлагаются на родителей учащегося.

#### **5. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях**

5.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

5.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5.3. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру (администрации учреждения). Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

#### **4.2. Врачебный контроль и самоконтроль.**

*Виды контроля.*

Значение врачебного контроля в процессе занятий велоспортом. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Значение педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий велоспортом. Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания тренировочного процесса.

*Методы самоконтроля.*

Диспансерное наблюдение спортсменов. Работа велосипедистов с личными дневниками и пульсометрами. Анализ контроля самочувствия тренером и спортсменом. Контроль пульса во время учебно-тренировочных занятий.

Перед началом учебного года проводятся антропометрические измерения: рост, вес, окружность шеи, груди, динамометрия.

Обязательное прохождение медицинских осмотров 2 раза в год, для групп НП предоставление медицинской справки от педиатра о допуске к занятиям велоспортом.

#### **4.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

##### ***Формы подготовки спортсменов-велосипедистов***

1. Физическая подготовка (ОФП + СФП)
2. Теоретическая подготовка. Общие понятия о системе физического воспитания. Перспективы развития физической культуры и спорта в России. Пути развития велосипедного спорта в России
3. Техническая подготовка. Знакомство с основами техники велосипедиста. Овладение техникой велосипедного спорта и совершенствование в ней.
4. Тактическая подготовка. Знакомство с основами тактики велосипедного спорта. Теоретические знания в области тактики и практическое овладение применительно к велоспорту.
5. Воспитательная и психологическая подготовка.

Тренировочный процесс каждого года делится на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Длительность подготовительного периода 6-7 месяцев - и переходного 1-1,5 месяца. В зависимости от местных климатических условий, квалификации спортсменов и календарного плана соревнований, длительность каждого из этих периодов может несколько изменяться. С ростом квалификации спортсменов продолжительность подготовительного периода направлены на создание базы для достижения высоких спортивных результатов для данной группы занимающихся. Особое внимание уделяется совершенствованию общей и специальной физической подготовленности, укреплению здоровья, повышению спортивной работоспособности (общей и специальной выносливости)

Подготовительный период условно делится, по содержанию задач и направленности занятий на 2 этапа: этап предварительной подготовки. Этап специализированной - предсоревновательной подготовки и приобретения спортивной формы.

В соревновательном периоде основное внимание уделяется совершенствованию технической и тактической подготовленности спортсменов, повышению уровня их тренированности и дальнейшему совершенствованию спортивной формы. Соревновательный период, в зависимости от календарного плана участия в соревнованиях. Может также состоять из двух этапов: этапа предварительных соревнований и этапа участия спортсменов в наиболее ответственных соревнованиях года.

В переходном периоде главное внимание уделяется активному отдыху, укреплению здоровья, общей физической подготовке и переключению на занятия упражнениями из других видов спорта.

### ***Группы начальной подготовки***

Тренировочные занятия с велосипедистами проводятся круглогодично по общепринятой системе тренировки с подготовительным, соревновательным и переходным периодами. Методика подготовки групп НП предусматривает использование 60% средств ОФП и 40% средств специальной подготовки. Возраст 10 лет характеризуется большим приростом быстроты, развивается гибкость, ощущается недостаточный уровень силы и выносливости. Учитывая эти особенности, а так же психологическую сферу, необходимо проводить занятия с использованием игрового метода. Физиологическое развитие ребёнка в этом возрасте позволяет проводить кратковременные скоростно-силовые упражнения, неоднократные скоростные упражнения на коротких отрезках. Однако, основная направленность - это постепенное развитие аэробных возможностей организма.

Режим занятий предусматривает 3-4 разовые тренировки с 6-часовой нагрузкой в группах НП-1, с 9-часовой нагрузкой в группах НП-2 г. в неделю, с 10-часовой нагрузкой в группах НП-3. Минимальная наполняемость в группе для НП-1 – 12 человек, в НП-2 -12 человек, НП-3 – 12 человек.

### **Подготовительный период**

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

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

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

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

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

- ОФП - ходьба и бег по песку, снегу, в гору, с отягощением, кроссовый бег, спорт. игры на «тяжёлом» поле.

- СФП - длительное педалирование на утяжелённом велостанке на больших соотношениях передач, преодоление подъёмов, езда против ветра. При проведении тренировок следует учитывать возраст и подготовку велосипедистов.

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

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

В течении периода нагрузку понедельно надо увеличивать на протяжении 4-5 недель (9 нагрузочный цикл) и уменьшать на протяжении 2-2,5 недель (разгрузочный цикл), что будет соответствовать научно - обоснованной системе волнообразных нагрузок.

Наряду с физической подготовкой велосипедисты изучают основы техники езды на велосипеде, на велостанке и в естественных условиях, материальную часть велосипеда, теоретический материал программы и к концу подготовительного периода изучают правила соревнований.

### **Соревновательный период**

Длительность 5-7 месяцев. Трёхразовые недельные занятия проводятся в той же последовательности, но добавляется четвёртое, которое проводится обычно в воскресный день в форме соревнований или контрольной тренировки. Средствами подготовки в основном являются упражнения на велосипеде:

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

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

### **Переходный период**

Длительность до 2-х месяцев. Решаются задачи перехода учащихся, сдавших переводные испытания на более высокий и в количественном и в качественном отношении уровень подготовки к следующему сезону. Объём тренировочных нагрузок в переходном периоде несколько снижается.

### ***Тренировочные группы 1,2 года обучения***

В этот период число занятий в неделю доходит до 4, количество часов в неделю ТСС-1 -12 часов, ТСС-2 - 14 часов в неделю. Наполняемость группы ТСС-1 - 12 человек, для группы ТСС-2 -10 человек.

Качественно меняется подготовка - только 40% отводится на ОФП. Возраст учащихся 13-14 лет характеризуется приростом силы, силовой выносливости, повышается уровень общей выносливости. Это позволяет продолжать развитие скоростно-силовых качеств, но обязательно с контролем за деятельностью сердечно-сосудистой системы. Повышение ЧСС и снижение результативности в работе говорят о чрезмерности нагрузки. Одна из тренировок проводится как восстановительная после большой тренировки.

### ***Тренировочные группы 3, 4, 5 года***

Количество дней тренировочных занятий в неделю – 4-5, количество часов в неделю для ТСС-1 -12, для ТСС-2 -15, ТСС -3- 18 часов в неделю, для ТСС-4 - 20 часов в неделю, для ТСС-5 – 18 часов в неделю. Наполняемость группы 8 человек

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

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

**На весеннем этапе** подготовительного периода постепенно переходят к СФП. В марте и начале апреля еще продолжают занятия по ОФП с включением тренировок на велосипеде. С конца апреля и в мае тренировки проводятся только на велосипеде с сохранением необходимого объема занятий средствами ОФП.

В подготовительный период необходимо давать теоретический материал по программе ДЮСШ, а к концу его изучить правила соревнований по велосипедному спорту на шоссе. Спортсмены сдают зачеты по технике езды на

велосипеде, правилам дорожного движения на велосипеде и правилам соревнований на шоссе.

#### **4.4. Воспитательная и психологическая подготовка.**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт

самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, междучленами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения,



неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует заметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

#### **4.5. Восстановительные средства и мероприятия**

Включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести; душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных

спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера, пауз, отдых, их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

### ***Методические рекомендации***

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего 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. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Таблица 8

### ***Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:***

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)

Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

#### 4.6. Планы инструкторской и судейской практики

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

ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря. Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

## **V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

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

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

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

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

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

### **5.1.Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки**

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

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Таблица 9

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)

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

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

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,5 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 00 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)	-
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 5 раз)
	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 17 мин 00 с)	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 20 мин 00 с)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

**5.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической подготовки, комплекс**

## **контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам подготовки**

При проведении испытаний контрольно – переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всем учащимся ДЮСШ. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарём ДЮСШ 2 раза в год. Результаты тестирования заносят в личную карту спортсмена. При переходе в другую спортивную школу она служит основанием для включения спортсмена в списки тренировочных групп.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

**Бег 60, 300 метров** свысокого старта. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

**Прыжок в длину с места, см** - выполняется толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключаящее жёсткое приземление. Измерение дальности прыжка производится стальной рулеткой.

**Подтягивание из виса на перекладине**, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения - произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

**Сгибание разгибание рук в упоре лежа**. Выполняется из исходного положения упор, лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий

**Приседания**. Необходимо свободно стать, ноги на ширине плеч, колени развести наружу, стопы поставить параллельно друг другу. Плавно опускать корпус, перпендикулярный полу. Приседать следует до образования бедрами и голенью своеобразного прямого угла. В таком положении особенно чувствуется напряжение в мышцах. Спина при этом должна быть прямой, а грудь максимально выдвигаться вперед. Очень важно не отрывать стопы от пола и чтобы центр тяжести аккумулировался в них. При этом, во время приседания колени не выходят за пределы линии пальцев ног. Дыхание – вход при опускании вниз, выдох при выпрямлении ног.



**(юноши-мужчины)**

Учебно-тренировочные группы	оценка	О Ф П			С Ф П				
		Бег 60 м	Бег 300 м	Прыжок в длину с места	Индивидуальная гонка			Парная гонка	Групповая гонка
ТСС1 г.о	Удовл.	9.7	54.0	180	400 м-42	800 м-1.35	10 км-20.30		
	Хор.	9.6	53.0	185	41	1.32.5	19.50		
	Отл.	9.5	52.0	190	40	1.30	19.10		
ТСС2 г.о	Удовл.	9.5	51.0	190	40	1.29	18.10		
	Хор.	9.4	50.5	195	39	1.27	17.10		
	Отл.	9.3	50.0	200	38	1.25	16.10		
ТСС3 г.о	Удовл.	9.2	49.0	200	15 км-24.20		20 км-32.30	25 км-39.30	
	Хор.	9.1	48.5	205	23.30		32.00	39.00	
	Отл.	9.0	48.0	210	23.00		31.00	38.00	
ТСС4 г.о	Удовл.	8.9	47.0	210	38.30		30.30	37.15	25км-35.15
	Хор.	8.8	46.5	215	38.00		30.00	36.30	34.30
	Отл.	8.7	46.0	220	37.30		29.30	36.00	34.00

3 балла – удовлетворительно – выполнение технических элементов и упражнений на среднем уровне

4 балла – хорошо – выполнение технических элементов и упражнений с несущественными ошибками

5 баллов – отлично – выполнение технических элементов и упражнений безошибочно

Продолжение таблицы

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для отделения «велоспорт»  
(девушки-женщины)**

Учебно-тренировочные группы	оценка	О Ф П			С Ф П			
		Бег 60 м	Бег 300 м	Прыжок в длину с места	Индивидуальная гонка		Парная гонка	Групповая гонка
ТСС1 г.о	Удовл.	9,9	57	172	5км-10.00	10км-21.30		
	Хор.	9,8	55	175	9.45	21.15		
	Отл.	9,7	54,5	182	9.30	21.00		
ТСС2 г.о	Удовл.	9,6	54	188	9.20	20.00		
	Хор.	9,55	53	185	9.10	19.30		
	Отл.	9,5	52	190	9.00	19.00		
ТСС3 г.о	Удовл.	9,4	51,5	192	8.45	18.45		
	Хор.	9,35	51	195	8.35	18.30		
	Отл.	9,3	50	200	8.30	18.00		

ТСС4 г.о	Удовл.	9,2	49,5	202	8.20	17.45	25км- 40.00	25км- 38.00
	Хор.	9,1	49	205	8.10	17.30	39.30	37.30
	Отл.	9,0	48	208	8.00	17.00	39.00	37.00

3 балла – удовлетворительно – выполнение технических элементов и упражнений на среднем уровне

4 балла – хорошо – выполнение технических элементов и упражнений с несущественными ошибками

5 баллов – отлично – выполнение технических элементов и упражнений безошибочно

Таблица 12

### Форма для контроля уровня базовой технической подготовленности велосипедиста

№ п/п	Оцениваемые элементы техники	Оценка в баллах			
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
		Упражнение выполнено правильно и уверенно	Упражнение выполнено с незначительными ошибками, ведущими к неточному выполнению деталей техники	Упражнение выполнено с ошибками, ведущими к незначительному искажению основ техники	Упражнение выполнено с грубыми ошибками.ведущими к искажению основ техники
1.	<b>Техника посадки:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сидя в седле (высокая, средняя, низкая)</li> <li>• стоя над седлом</li> </ul>				
2.	<b>Техника педалирования:</b>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сидя на седле (с круговым, импульсным и инерционным приложением усилий в цикле педалирования)</li> <li>• стоя над седлом (с продольным и поперечным переносом центра тяжести)</li> </ul>				
3.	<b>Техника торможения и остановки:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника прерывистого способа приложения усилий при торможении (импульсное, ступенчатое торможение)</li> <li>• техника непрерывного приложения усилий при торможении (плавное, резкое торможение)</li> </ul>				
4.	<b>Техника равномерного движения по дистанции</b>				
5.	<b>Техника подбора и переключения</b>				

	<p><b>передаточных соотношений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• расчет величины передаточного соотношения;</li> <li>• техника переключения передаточных соотношений</li> </ul>				
6.	<p><b>Техника старта и стартового разгона:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стартовый разгон (с ассистентом и без ассистента)</li> <li>• темповые ускорения</li> <li>• рывок («спурт»)</li> <li>• бросок велосипедиста на линию финиша</li> </ul>				
7.	<p><b>Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника езды в «уступе»</li> <li>• техника смены в командной гонке</li> <li>• техника смены при езде в колонну по два (в разные стороны, в одну сторону)</li> </ul>				

8.	<b>Техника прохождения поворотов:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника разворота на шоссе</li> <li>• техника прохождения простых поворотов (с постоянным радиусом кривизны)</li> <li>• техника прохождения сложных поворотов (с комбинированными радиусами кривизны, S-образные)</li> </ul>				
9.	<b>Техника преодоления подъемов и спусков</b>				
10.	<b>Техника преодоления препятствий:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• объезд препятствий</li> <li>• переезд через препятствия</li> <li>• преодоление препятствия прыжком</li> </ul>				
11.	<b>Техника прямолинейного движения</b>				
12.	<b>Техника контактного</b>				

	<b>взаимодействия:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника контактного противоборства</li> <li>• техника ускоряющего динамического взаимодействия и буксировки</li> </ul>				
--	--	--	--	--	--

Правильно выбранная структура учебно-тренировочного занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

Все элементы содержания учебно-тренировочного занятия составляют единое целое. Однако теория тренировочного урока является недостаточно разработанной в педагогической науке. Еще недостаточно раскрыта в исследованиях структура тренировочного урока, динамика отдельных частей занятий. Поэтому сейчас открывается возможность подойти к проблеме урока с совершенно новых позиций на основе использования стандартных тренировочных заданий.

Если учитывать, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для учебно-тренировочного занятия по видам спорта. Однако преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочный урок имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

#### ***Задачи подготовительной части урока:***

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- б) игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

***Задачи основной части:***

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов по видам спорта.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развития быстроты и ловкости;
- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) переменный;
- г) интервальный;
- д) игровой;
- е) круговой;



ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока. *Заключительная часть*, чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

***Задачи заключительной части:***

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом. Средствами для решения этих задач являются:
  - а) легкодозировуемые упражнения;
  - б) умеренный бег;
  - в) ходьба;
  - г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.

**Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях**

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- а) изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- б) количеством повторений;
- в) уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- г) увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- д) усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- е) использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую).

Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

Для того чтобы не допустить переутомления занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях, микроциклах). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного урока.

### ***Типы тренировочных занятий***

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

- 1. Учебные занятия**, предполагающие усвоение занимающимися нового материала.
- 2. Тренировочные занятия**, которые направлены на осуществление различных видов подготовки - от технической до интегральной.
- 3. Учебно-тренировочные занятия**, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями.

- 4. Восстановительные занятия**, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.
- 5. Модельные занятия** - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.
- 6. Контрольные занятия**, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.
- 7. Индивидуальные занятия**, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.
- Все эти формы занятий имеют примерно одинаковую структуру и состоят из блоков тренировочных занятий.

### **Подготовка тренера к занятиям**

Выбор вариантов для выполнения программы занятий базируется на знании тренером общих закономерностей спортивной тренировки, возрастных особенностей учащихся, тенденций развития легкоатлетического спорта. Чтобы успешно провести занятие, тренер должен из большого числа средств, обеспечивающих повышение уровня общей и специальной подготовленности юных легкоатлетов, отобрать такие, которые отвечали бы достижению поставленной цели и соответствовали задачам урока.

При планировании тренировки тренеру необходимо знать и иметь все типы возможных и необходимых тренировочных заданий. Для этого целесообразно иметь свой каталог тренировочных заданий. В процессе подготовки к занятиям тренеру необходимо систематизировать, упорядочить и распределить отдельные упражнения и тренировочные задания в соответствии с задачами урока. Задания группируются по частям урока, причем в каждой части выделяются уровни специализации. Расстановка в уроке упражнений и тренировочных заданий зависит, с одной стороны, от профессиональной подготовленности тренера, а с другой - от контингента спортсменов, их возраста, мастерства и т. п.

После определения конкретных задач урока и выбора тренировочных заданий подбирается материал для основной части, затем для подготовительной и заключительной. Дозировка упражнений и заданий имеет решающее значение для объема нагрузок, формирования двигательных умений и навыков. Поэтому тренер должен определить весь объем средств и методов занятия заранее.

При подготовке к занятию необходимо продумать обоснованность простого показа упражнений, подробного объяснения с показом, всех распоряжений и команд. Не менее важным является учет перехода от одного вида упражнений к другому, порядок перемещения занимающихся после выполнения упражнений, организация страховки, использование оборудования. Тренеру следует предусмотреть мероприятия, предохраняющие занимающихся от травматизма. Поэтому имеет смысл заранее продумать соответствующее размещение оборудования и инвентаря, используемого для прыжков, помощь партнеров при выполнении упражнений.

При проведении занятий целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Музыка улучшает эмоциональный фон и настроение занимающихся, является одним из элементов эстетического воспитания.

Планы тренировочных занятий могут быть разными, но в каждом можно указать: дату; номер урока; задачи; место проведения занятий; необходимое оборудование и инвентарь; содержание; дозировку; музыкальное сопровождение; индивидуальное задание на дом.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

В МАУДО ДЮСШ по велоспорту «Виктория» постоянно пополняется учебно-методическими пособиями методический кабинет. Обеспечение образовательного процесса учебной и учебно-методической литературой, иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса.

Сайты:

<http://www.minsport.gov.ru/>-Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.ru/>-Олимпийский Комитет России

<http://www.olympic.org/>-Международный Олимпийский Комитет

<http://www.uci.ch/>-Международный союз велосипедистов

<http://www.fvsr.ru/>-Федерация велосипедного спорта России

### **Л и т е р а т у р а**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе, утвержденный приказом Минспорта России от 30.08.2013 №681
4. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ по велосипедному спорту, допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту, авторы: Захаров А.А., Капитонов В.А., 2008 г.
5. Будь в форме. Велосипед, автор Д Смит, 2010 год
6. Самые веселые игры на улице, автор Г. Меренцова , 2010 год
7. Координационные способности: диагностика и развитие, автор Лях В.И., 2006 год
8. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта, автор Губа В.П., 2008 год
9. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, автор Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2010 год
10. Журнал: Детский тренер №2 2014 год
11. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта [Текст]/Е.Б. Мякинченко, А.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009, - 360 с.
12. Управление методической деятельностью спортивной школы [Текст]: научно-методическое пособие / Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.: ил.
13. ЕВСК по виду спорта «велоспорт шоссе», утверждена приказом Минспорта России от 20.12.2013 года №1099

#### **VI. НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА, ПОЛА ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ОСОБЕННОСТЕЙ ВИДА СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ**

Таблица 13

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	-
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)

	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (не менее 3,5 м)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,5 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 00 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)	-
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 5 раз)
	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 17 мин 00 с)	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 20 мин 00 с)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,0 с)	Бег 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 15,0 с)	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 45 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин 15 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 60% от собственного веса (не менее 7 раз)	Приседание со штангой весом не менее 40% от собственного веса (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)	-
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 29 мин 00 с)	Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 35 мин 00 с)
Спорт. разряд	Кандидат в мастера спорта	



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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)	Бег 3000 м (не более 14 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 70% от собственного веса (не менее 8 раз)	Приседание со штангой весом не менее 50% от собственного веса (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 35 мин 00 с)	Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 39 мин 00 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

<b>Этапный норматив</b>	<b>Этапы и годы спортивной подготовки</b>			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	12-16	18	28	32
Количество тренировок в неделю	6-8	7-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	624-832	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	312-416	364-624	468-728	468-728

## **VII. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ЛИЦ, ЕЕ ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ, В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ В СООТВЕТСТВИИ С РЕАЛИЗУЕМОЙ ПРОГРАММОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## **VIII. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Результатом реализации Программы являются:

1. На этапе начальной подготовки:

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

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта велоспорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

*Система спортивного отбора включает:*

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта велоспорт;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Спортивная школа, реализующие программы спортивной подготовки для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

- более полное удовлетворение социального заказа
- повышение качества содержания тренировочного процесса
- увеличение контингента обучающихся
- укрепление материально-технической и учебно-материальной базы
- накопление опыта сотрудничества по организации и проведению Всероссийских и международных соревнований
- семинаров по актуальным проблемам тренировочного процесса

- совершенствование спортивного мастерства участников тренировочного процесса
- развитие системы профильного обучения одаренных детей
- развитие различных форм сотрудничества между всеми участниками проекта, с целью совершенствования имеющихся и создания новых средств, методов в тренировочного процессе

### **Критерии и показатели оценки эффективности программы.**

Реализация мероприятий Программы направлена на достижение социального эффекта, формирование развитой, социально активной, творческой личности, воспитание гражданственности, патриотизма через дальнейшую интеграцию основного и дополнительного образования.

**Итогом реализации Программы должны стать следующие результаты:**

#### ***Социальная эффективность:***

- увеличено количество детей, привлеченных к занятиям физической культурой и спортом, проведена работа по формированию принципов здорового образа жизни;
- обеспечена возможность получения доступного и качественного дополнительного образования
- обеспечена занятость детей различными формами деятельности и как следствие сокращение количества учащихся, состоящих на учете в ОДН;
- обеспечена поддержка талантливой и способной молодежи, созданы условия для формирования социально активной личности

#### ***Эффективность внедрения новых технологий в тренировки и принципов организации тренировочного процесса:***

- рост числа тренеров, ведущих инновационную работу по выявлению эффективности применяемых педагогических технологий
- дальнейшее развитие методической службы, разработка методических материалов, обеспечивающих качество учебно-воспитательного процесса.

#### ***Внедрение механизмов общественного управления (Попечительский совет)***

- увеличение доли внебюджетных поступлений в фонд развития учреждения
- участие родителей в мониторинге состояния и развития учреждения, выборе направления обучения, соответствующих запросам и потребностям обучающихся и их родителей

#### ***Поддержка и развитие материально-технической базы***

- положительная динамика развития

Мероприятия, направленные на развитие воспитания позволят повысить занятость детей и подростков в свободное от занятий время, что приведет к снижению подростковой преступности, обеспечит их более успешную социализацию, развитие творческих, спортивных способностей, лидерских качеств.

Одним из социальных эффектов реализации Программы станет улучшение качества физического здоровья участников образовательного процесса, выражающееся в снижении показателя количества детей с низким уровнем физического развития.

Важным социальным эффектом реализации мероприятий Программы станет создание комфортных условий для получения качественных образовательных услуг, закрепление тренерских кадров в общей системе спортивной подготовки.

## **IX. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта велоспорт учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера) по виду спорта «велоспорт» допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 10 к настоящему ФССП).

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт» определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта «велоспорт» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «велоспорт» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## **Х. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ИНЫМ УСЛОВИЯМ**

### **Условия реализации программы**

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

*Материально-техническая база:*

- ❖ Дорожные велосипеды для начального обучения велоспорту;
  - ❖ Мячи, скакалки, скамейки, турники, рулетка, компьютерная техника, секундомер и др. оборудования;
- На этапе начальной специализации сюда добавляется:
- ❖ Наличие гоночных велосипедов;
  - ❖ Транспорт для тренеров;
  - ❖ Велотрубки;

- ❖ Запасные части; горюче-смазочный материал;
- ❖ Оснащённость тренажёрными устройствами и специальным оборудованием;

*Научно-методическое обеспечение в решении задач программы включает в себя:*

- Наличие грамотной программы обучения и воспитания спортсменов.
- Постоянный поиск новых прогрессивных педагогических положений спортивной тренировки.
- Обладание большим запасом методической литературы и видеокассет и постоянным его пополнением.
- Медицинское обеспечение, позволяющее осуществлять контроль за функциональным состоянием спортсмена.

*Экипировка спортсмена:*

- Велотуфли (с прикреплёнными шипами, которые вместе с тупликами и ремешками установлены на педали)
- Велоперчатки (для предохранения кистей рук от потёртости, а так же от повреждений при падении)
- Велошлем (защищает голову от ударов при падении)
- Велотрусы (изготавливают из синтетического материала. Они должны плотно облегать фигуру, не стесняя движений)
- Веломайка (должна плотно прилегать к телу спортсмена, не стесняя дыхания). Кроме того, реализация данной программы невозможна без наличия: квалифицированных тренеров, каждый из которых работает на определённом этапе подготовки спортсменов, т.е. для этой программы важен не только тренер производящий набор, но тренер, к которому будут передаваться молодые гонщики для дальнейшей подготовки.

**Основными формами тренировочной работы являются:**

- групповые теоретические занятия по темам, изложенным в программе в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов и семинарских занятий спортсменов старших разрядов;
- групповые практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой учебной группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов.

### **Механизм оценки получаемых результатов**

Учёт процесса тренировки и запись данных контроля осуществляется:

- На бланке принятие контрольно-переводных нормативов;
- в протоколах соревнований
- в журнале учета групповых занятий



Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).