

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета

«21» декабря 2018 года, протокол № _____



Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Училище олимпийского резерва № 1»

Программа спортивной подготовки по виду спорта велоспорт- трек

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта велоспорт-трек, утвержденного приказом Минспорта России от 30 августа 2013г.
№683

Срок реализации программы на этапах:

- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5года
- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор-разработчик:

Пшеницына Анна Юрьевна,
инструктор-методист СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Санкт-Петербург, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | |
| 1.1. Краткая характеристика вида спорта..... | 3 |
| 1.2. Специфика организации тренировочного процесса. | 6 |
| 1.3. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки ... | 6 |
| 1.4. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям..... | 7 |
| 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | |
| 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки в дзюдо, минимальный возраст для зачисления занимающихся и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-трек | 9 |
| 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-трек | 9 |
| 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт-трек | 10 |
| 2.4. Режимы тренировочной работы..... | 10 |
| 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку..... | 11 |
| 2.6. Предельные тренировочные нагрузки | 14 |
| 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | 16 |
| 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию..... | 16 |
| 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | 22 |
| 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки..... | 22 |
| 2.11. Структура годичного цикла | 23 |
| 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | |
| 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований..... | 26 |
| 3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий..... | 26 |
| 3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований..... | 27 |
| 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок..... | 29 |
| 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов | 29 |
| 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля..... | 30 |
| 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 36 |
| 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки | 57 |
| 3.7. Планы применения восстановительных средств..... | 62 |
| 3.8. Планы антидопинговых мероприятий..... | 65 |
| 3.9. Планы инструкторской и судейской практики..... | 66 |
| 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 69 |
| 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | |
| 5.1. Литературные источники..... | 74 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-трек

Программа спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-трек (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-трек (утвержден приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. N 683), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – велогонщиков, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Цель программы – организация спортивной подготовки спортсменов, создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки резерва и основного состава сборных команд Санкт-Петербурга и России к официальным всероссийским и международным соревнованиям.

1.1. Краткая характеристика вида спорта

Велоспорт трек. Трековые гонки - проводятся на специальных сооружениях (треках) овальной формы длиной от 133 до 500 м (Чемпионаты Мира и Олимпийские Игры – от 250 до 400 м). Трек имеет деревянное или бетонное покрытие и может быть, как открытым, так и закрытым. Длина покрытия от 130 до 500 метров (крупные международные соревнования проводятся на треках длиной от 250 до 400 метров). Для удобства велогонщиков, трек имеет наклон 42 градуса на поворотах и 12,5 градусов на прямых участках. Ширина трека должна быть не менее 5 метров и быть на всех участках одинаковой (7 метров для проведения крупных соревнований). Разметка, наносимая на трек (спринтерская и стайерская линии, финишная черта и пр.), должна иметь контрастную расцветку. Движение по велотреку осуществляется всегда против часовой стрелки. Результаты (в гонках на время) спортсменов фиксируется с точностью до тысячных долей секунды. Официальные соревнования по велоспорту-трек проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

| № | Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер –код спортивной дисциплины |
|---|--------------------------|--------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| | Велоспорт-трек | 009 000 1 6 1 1 Я | гит с ходу - 200 м | 009 001 1 8 1 1 Я |
| 1 | | | гит с ходу - 500 м | 009 002 1 8 1 1 Я |
| 2 | | | гит с ходу - 1000 м | 009 003 1 8 1 1 А |
| 3 | | | гит с ходу - 1000 м (парами) | 009 026 1 8 1 1 Я |
| 4 | | | гит с места - 200 м | 009 024 1 8 1 1 Я |
| 5 | | | гит с места - 500 м | 009 004 1 8 1 1 С |
| 6 | | | гит с места - 1000 м | 009 005 1 6 1 1 А |

| | | | | |
|----|--|--|---|-------------------|
| 7 | | | гит с места - 1000 м (парами) | 009 025 1 8 1 1 Н |
| 8 | | | спринт | 009 006 1 6 1 1 Я |
| 9 | | | командная гонка преследования 2 км | 009 028 1 8 1 1 Я |
| 10 | | | командная гонка преследования 3 км | 009 027 1 8 1 1 Я |
| 11 | | | командная гонка преследования 4км (4чел.) | 009 011 1 6 1 1 Я |
| 12 | | | командный спринт | 009 007 1 6 1 1 Я |
| 13 | | | гонка преследования 2 км (парами) | 009 023 1 8 1 1 С |
| 14 | | | гонка преследования 3 км (парами) | 009 022 1 8 1 1 С |
| 15 | | | гонка преследования 4 км | 009 008 1 6 1 1 М |
| 16 | | | гонка преследования 4 км (парами) | 009 021 1 8 1 1 Г |
| 17 | | | гонка преследования 2 км | 009 010 1 8 1 1 С |
| 18 | | | гонка преследования 3 км | 009 009 1 6 1 1 Г |
| 19 | | | гонка с выбыванием | 009 012 1 8 1 1 Я |
| 20 | | | групповая гонка - многодневная | 009 029 1 8 1 1 Я |
| 21 | | | групповая гонка по очкам | 009 013 1 6 1 1 Я |
| 22 | | | гонка за лидером | 009 014 1 8 1 1 М |
| 23 | | | кейрин | 009 015 1 6 1 1 Я |
| 24 | | | многодневная гонка (парами) | 009 019 1 8 1 1 Я |
| 25 | | | омниум спринтерский | 009 030 1 8 1 1 Я |
| 26 | | | омниум темповой | 009 031 1 8 1 1 Я |
| 27 | | | парная гонка | 009 016 1 6 1 1 А |
| 28 | | | скретч-групповая гонка | 009 017 1 8 1 1 Я |
| 29 | | | тандем | 009 018 1 8 1 1 М |

Основными видами спортивных состязаний, проводимых на треке, являются:

Кейрин-8 гонщиков принимают участие в Кейрине. Расстояние дистанции приблизительно 2000 метров. Первые несколько кругов гонщики располагаются за мотоциклом (Дерни). Дерни, разгоняет велосипедистов до скорости приблизительно 35-42 км/ч. Гонщики держатся позади Дерни, выбирая наиболее удобную для себя позицию. За два с половиной круга до финиша, дерни сходит с трассы, после чего гонщики вступают в борьбу. Сила, храбрость и выносливость – вот необходимые качества для достижения успеха в Кейрине. Кейрин впервые появился на чемпионатах мира в 1978 (Мюнхен) и 1979 (Амстердам), после чего Международный Союз велосипедистов (UCI) принял решение о включении Кейрина в программу мировых первенств. С 2000 года Кейрин также был включён в мужскую программу Олимпийских игр.

Скретч-все участники принимают старт в одно и то же время. Гонщики проходят одну и ту же дистанцию. Победителем становится тот гонщик, кто первым пересёк финишную черту в конце гонки. Хотя наиболее важным качеством спортсмена в Скретче является скорость, достижение успеха невозможно без тактического мышления.

Гонка по очкам-очки присуждаются гонщикам, занявшим первые места в спринтах, проводимых в определённых интервалах в течение гонки. Победителем гонки по очкам необязательно становится гонщик, первым пересёкший финишную черту, а чаще всего тот, кто накопил большее кол-во очков в течение гонки. Расстояние, которое необходимо проехать мужчинам в гонке по очкам – 40 километров, у женщин эта дистанция меньше – 24 километра. Храбрость, выносливость, концентрация внимания, реакция, способность быстро принимать решения – вот качества, которыми должен обладать гонщик для достижения победы. На международном уровне, гонка по очкам – одна из наиболее молодых видов гонок на треке. Она не являлась Олимпийской дисциплиной до 1984 (у женщин 1996). На Чемпионатах Мира гонка была впервые введена в 1977 (у женщин в 1988), у юниоров в 1975 (у девушек в 1989).

Индивидуальное преследование-это гонка на время. Которая, благодаря длинной дистанции, рассматривается как гонка на выносливость. Два гонщика стартуют на противоположных концах трека. Цель гонки состоит в том, чтобы показать самое быстрое время на определённой дистанции. Гонки преследования стали Олимпийским видом спорта с 1964 года (у женщин с 1992) и включены в программу Чемпионаты Мира в 1946 году (у женщин – в 1958) и для юниоров с 1975 года (у юниорок с 1987 года).

Гонка на время-единственная дисциплина среди гонок на треке, приводящаяся без квалификации и без предварительного или промежуточного круга. В гонке стартует один гонщик на треке «напротив часов». До сих пор 1000-метровая мужская гонка на время традиционно была первой гонкой в международных чемпионатах. Участник гонки на время экономно расходует свою силу. Мощным стартом гонщик должен быстро набрать максимальную скорость. Лучший результат для «километра» - приблизительно одна минута. Особенная выносливость и высокая частота преваляирования имеют решающее значение для конечного результата. Тактика имеет второстепенное значение. 1000-метровая гонка на время классифицировалась как Олимпийский вид спорта с 1928 года и как вид спорта Чемпионата Мира – с 1966 года. «Километр» появился в юниорских финалах с 1977 года. Женщины впервые стали участвовать в 500-метровой гонке на время в Чемпионате Мира 1995 года.

Спринт-классический вид гонок на треке на короткую дистанцию, в котором два и более гонщиков соревнуются на дистанции в три круга. В спринте учитывается время заключительных 200 метров. Особые требования в спринте – сила и скорость. Ключ успеха – тактика. Гонщики пробуют превзойти друг друга в своего рода игре кошки-мышки. Внезапные изменения скорости, попытки бездействия и манёвра- типичные способы обмануть противника. Спринт – самая старая дисциплина чемпионатов (первые Чемпионаты Мира имели место в Кельне в 1895 году), все ещё практикующаяся и фигурирующая во всех международных чемпионатах для всех категорий. Мужской спринт впервые появился в программе Чемпионата Мира в 1893 году (у профессионалов в 1895, у женщин в 1958) и в программе Олимпийских игр в 1896 году (у женщин в 1988). Юниоры участвуют в международных чемпионатах с 1975 года, юниорки – с 1987.

Мэдисон- или «американка», изначально разыгрывался на шестидневных гонках, которые начали проводиться в 1899 году в Мэдисон-Сквер-Гарден в Нью-Йорке. В 1995 году

эта дисциплина была включена в программу чемпионатов мира для мужчин. Мэдисон впервые стал Олимпийским в 2000 г. в Сиднее. Гонка охватывает расстояние в 50 километров. Два гонщика в команде могут только тогда сменять друг друга, когда они проезжают друг мимо друга. Смена обычно производится посредством «ручной плети». Только один член команды постоянно находится в гонке, в то время как его товарищ по команде медленно едет вокруг вершины трека, пока не настало его время, чтобы участвовать в гонках.

Командный спринт -одна из самых молодых дисциплин Чемпионатов. Награды победителям этого вида гонок на короткую дистанцию были впервые присуждены на Чемпионате мира в 1995 году. Команда по Олимпийскому Спринту состоит из трёх гонщиков. Две команды соревнуются друг против друга. Задача стартующего гонщика состоит в том, чтобы принести команде как можно более высокую скорость. После одного круга и ещё максимум 30 метров ведущий гонщик выбывает и покидает трек. Второй гонщик также проезжает только один круг, и уступает третьему последний круг. Время измеряется, когда третий гонщик пересекает финишную черту.

Командная гонка преследования -4000-метровая командная гонка преследования, это самая сложная дисциплина в велоспорте на треке. Четыре велосипедиста составляют хорошо согласованную команду. В этой дисциплине также хорошо проверяется опыт тренера, его способность подобрать наиболее гармоничный квартет. Две команды стартуют с середины противоположных сторон трека. Время отсчитывается, когда третий гонщик пересечёт линию. Три гонщика должны финишировать. Может случиться, что один гонщик выбывает перед завершением дистанции, и квартет распадается. Члены команды из четырёх мужчин должны не только выступить хорошо, как индивидуальные гонщики преследования, но должны также продемонстрировать высокие технические навыки. Командное преследование входит в программу Олимпийских игр с 1908 года и в программу Чемпионатов Мира с 1962 года (у юниоров – с 1975).

1.2. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-трек определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-трек (далее – ФССП):

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же

этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

1.3. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

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-трек;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СПб ГБОУ СПО «КОР №1» - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

1.4. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»,

утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы*.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к ФССП, таб.8);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к ФССП, таб.9);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки велосипедистов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СПб ГБОУ СПО «КОР №1» и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на следующие периоды подготовки спортсмена: тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку велосипедистов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

— программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

— индивидуализация спортивной подготовки;

— единство общей и специальной спортивной подготовки;

— непрерывность и цикличность процесса подготовки;

— единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта велоспорт на различных этапах многолетней подготовки.

2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

(Приложение N 1 к настоящему ФССП (Таб. 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-трек представлены в таблице 1 в соответствии с настоящим ФССП:

Таблица 1.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ 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-ТРЕК

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 8 - 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | 4 - 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 2 - 4 |

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается, результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-трек (Приложение N 2 к настоящему ФССП (Таб. №2))

Таблица 2

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-ТРЕК

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
|---------------------------------------|--|---|-------------------------------------|
| | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | Свыше двух лет | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 15 - 28 | 18 - 28 | 16 - 20 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 16 - 35 | 32 - 48 | 24 - 50 |
| Техническая подготовка (%) | 30 - 41 | 13 - 26 | 16 - 32 |

| | | | |
|--|-------|--------|--------|
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2 - 3 | 2 - 4 | 1 - 2 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 3 - 5 | 8 - 10 | 7 - 12 |

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт-трек (Приложение N 3 к настоящему ФССП (Таб №3))

Таблица 3

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
|-------------------|--|---|-------------------------------------|
| | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Контрольные | 9 - 10 | 9 - 10 | 9 - 10 |
| Отборочные | 2 - 3 | 10 - 15 | 10 - 15 |
| Основные | 1 - 2 | 5 - 10 | 5 - 10 |

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-трек;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта велоспорт-трек;
- 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.

2.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. В таб. 4 приводятся режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Таблица 4

| Этапный | Этапы и годы спортивной подготовки |
|---------|------------------------------------|
|---------|------------------------------------|

| норматив | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2х лет | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|---------------------------|---|---|-------------------------------------|
| Количество часов в неделю | 16 - 20 | 24 - 28 | 32 |

Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов:

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом в соответствии с программой, определяющей объем тренировочной работы, и требования к уровню подготовленности обучающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков

Понятие о биологическом и паспортном возрасте

Большая часть многолетней спортивной подготовки в велоспорте приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения мимолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа, прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, и ноной выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности велосипедистов для девочек и мальчиков от 8 до 17 лет (таб. 5).

Благоприятные периоды развития двигательных качеств детей от 7-17 лет

Таблица 5

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст | | | | | | | | | | |
|---|---------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | | + | + | + | + | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Быстрота | | | + | + | + | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | + | + | + | + | + | | | |
| Сила | | | | | | + | + | + | | | |
| Выносливость(аэробные возможности) | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | | + | + | + | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | | | | | | | |
| Координационные способности | | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | | + | + | + | + | + | | | |

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организация, использует 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-трек;
- 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.

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы установлен согласно приложения 3 к ФССП (таблица 1). Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности: - медицинская комиссия два раза в год;

- допуск врача к занятиям после болезни; - медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия: - к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния. - своевременное лечение очагов хронической инфекции.- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены). - обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку.- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки (Приложение N 9 к настоящему ФССП (Таб. 6)

Таблица 6

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
|-----------------------------------|--|---|-------------------------------------|
| | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) Свыше двух лет | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Количество часов в неделю | 16 - 20 | 24 - 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 7 - 12 | 9 - 14 | 9 - 14 |
| Общее количество часов в год | 832 - 1040 | 1248 - 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 364 - 624 | 468 - 728 | 468 - 728 |

Перечень тренировочных сборов

(Приложение N 10 к настоящему ФССП (Таб.7))

Таблица 7

| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | Оптимальное число участников сбора |
|---|---|---|---|--|--|
| | | Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годового цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию (Приложение N 11 к настоящему ФССП (Таб. 8))

Таблица 8

| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---------------------------------------|-------------------|--------------------|
| Спортивный инвентарь | | | |
| 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 |
| Вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 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. | Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки) | штук | 4 |
| 29. | Станок для правки колес и спицной ключ | комплект | 2 |
| 30. | Станок сверлильный | штук | 1 |
| 31. | Гантели переменной массы (0,5 - 5 кг) | комплект | 3 |
| 32. | Маты гимнастические | штук | 10 |
| 33. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 34. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 35. | Устройство для развития стоп | штук | 1 |
| 36. | Штанга тяжелоатлетическая | штук | 2 |
| 37. | Эспандер ручной двойного действия | штук | 15 |

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------|-------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| N 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. | Велобачек | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 2. | Велокомпьютер | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 3. | Велосипед трековый | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Велосипед шоссейный | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Велостанок универсальный | штук | на занимающегося | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6. | Велошлем | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7. | Держатель для велобачка | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 8. | Запасные колеса трековые | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 9. | Запасные колеса шоссейные | комплект | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 10. | Камеры к соответствующим покрышкам | комплект | на занимающегося | 3 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 11. | Контактные педали трековые | пар | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 12. | Контактные педали шоссейные | пар | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13. | Очки защитные | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|----------|------------------|----|---|----|---|----|---|
| 14. | Покрышки для различных условий трассы | комплект | на занимающегося | 3 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 15. | Руль для индивидуальной гонки | штук | на занимающегося | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 16. | Трековые колеса дисковые | комплект | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 17. | Трубки трековые гоночные | штук | на занимающегося | 12 | 1 | 18 | 1 | 24 | 1 |
| 18. | Трубки трековые тренировочные | штук | на занимающегося | 18 | 1 | 24 | 1 | 36 | 1 |
| 19. | Трубки шоссейные | штук | на занимающегося | 8 | 1 | 10 | 1 | 12 | 1 |
| 20. | Чехол для велосипеда | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 21. | Чехол для запасных колес | штук | на занимающегося | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 9

| N п/п | Наименование | 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) |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| 1. | Бахилы | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Велогамашки легкие | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Велогамашки короткие | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Велогамашки теплые | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Велокомбинезон | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Веломайка | штук | на занимающегося | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 7. | Веломайка с длинным рукавом | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 8. | Велоперчатки летние | пар | на занимающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 9. | Велоперчатки теплые | пар | на занимающегося | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 10. | Велотрусы | штук | на занимающегося | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 11. | Велотуфли | пар | на | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|----------|------------------|---|---|---|---|----|---|
| | трековые | | занимающегося | | | | | | |
| 12. | Велотуфли шоссэ | пар | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13. | Велошапка летняя | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 14. | Велошапка теплая | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 15. | Ветровка-дождевик | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 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 |

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки (Приложение N 1 к настоящему ФССП (Таб. 10))

Комплектование групп для занятий велоспортом-трек происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

Таблица 10

| Этапы спортивной подготовки | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|---|-------------------------------|
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 11 | 8 - 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 13 | 4 - 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | 15 | 2 - 4 |

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

— нагрузка в предыдущих занятиях;

— степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

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

Процесса спортивной подготовки - это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, порядок применения наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Основная задача: определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени с учётом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса; наметить оптимальную программу тренировки.

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Основное содержание перспективного плана подготовки включает следующие разделы:

- краткая характеристика занимающихся;
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;
- контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;
- общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;
- график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и выше).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учётом его индивидуальных особенностей.

Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремлённый характер.

Планирование макроциклов, мезоциклов, микроциклов.

Макро циклы. Под макроциклами тренировки понимаются наиболее крупные циклически повторяющиеся звенья тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки спортсменов. Длительность макроциклов - от нескольких месяцев до года. Основой для спортсменов до 17 лет является подготовка, состоящая из одного цикла, т.е. подготовка, при которой продолжительность макроцикла равна всему годичному циклу. При определении сроков макроциклов из годичного графика исключаются 4 недели переходного периода после основных соревнований сезона.

Следующей процедурой годичного планирования является определение сроков периодов подготовки в макроциклах, которые подразделяются на три периода:

- обще подготовительный, направленный на формирование функциональной базы долговременного спортивного роста;
- специально-подготовительный, направленный на создание предпосылок становления спортивной формы;
- соревновательный, направленный на подготовку к выступлению в соревнованиях.

Мезоциклы. Под мезоциклами тренировки понимаются относительно целостные этапы тренировочного процесса, позволяющие систематизировать тренировочный процесс для решения главных задач периодов подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, целесообразное распределение во времени средств и методов тренировки и программ развития отдельных компонентов специальной подготовленности велосипедиста.

Выделяются 4 типа мезоциклов тренировки, отличающихся преимущественной смысловой направленностью тренировочного процесса:

- «втягивающий» - для постепенного подведения спортсмена к эффективному выполнению основной тренировочной работы;
- базовый «накопительный» - для выполнения основных объёмов работы по развитию общей выносливости и силовой выносливости, и концентрации нагрузок этой направленности;
- контрольно-подготовительный - для синтеза приобретённых функциональных возможностей в специальные двигательные качества велосипедиста на базе выполнения нагрузок по развитию общей выносливости и скоростной выносливости.
- соревновательный - для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях на базе выполнения нагрузок по развитию специальной выносливости и скоростно-силовых качеств.

Микроциклы. Следующей процедурой планирования после определения последовательности мезоциклов различного типа в годичной подготовке является определение последовательности микроциклов внутри этих мезоциклов.

Микроциклами тренировки принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки. Микроциклы также бывают различного типа и продолжительности.

Выделяется пять типов микроциклов, отличающихся преимущественной направленностью решаемых педагогических задач:

- ударный, предполагающий выполнение максимально переносимого объёма нагрузки определённой направленности, соответствующей задачам макроцикла;
- развивающий, предполагающий выполнение тренировочных нагрузок около 80% от объёма ударного микроцикла, применяется перед ударным микроциклом для увеличения длительности нагрузочной фазы;
- втягивающий применяется перед развивающими или ударными микроциклами и в зависимости от этого содержит 60-70% объёма тренировочных нагрузок соответствующей направленности. Заканчивается контролем состояния спортсменов перед нагрузочной фазой;

– разгрузочный применяется для реализации отставленного тренировочного эффекта после концентрированных нагрузок;

– соревновательный представляет собой сочетание подводящего и соревновательного блоков по 3-4 дня, объем нагрузок зависит от программы соревнований и имеет подчинённое значение по отношению к другим задачам;

– контрольный применяется для выполнения этапного контроля и, как правило, представляет собой развивающий или ударный микроцикл с заменой основных тренировок на контрольные мероприятия;

– восстановительный применяется не реже 1 раза в мезоцикл для ускорения процессов восстановления в результате переключения на тренировку другой направленности или полного отдыха, а также используется для подготовки организационных заминок (переездов, учёбы и т.д.), применяется в конце мезоцикла.

Основой распределения нагрузок в микроцикле являются классификация тренировочных занятий по величине и направленности воздействия и представления о длительности восстановительного периода после них. По величине нагрузки занятия подразделяются на:

– ударные - с максимально возможной нагрузкой, вызывающей снижение работоспособности - принимается за 100%;

– развивающие - нагрузка около 80% ударного занятия;

– поддерживающие - около 60%;

– втягивающие - около 40%;

– активизирующие - около 20% нагрузки ударного занятия.

Ударные и развивающие занятия являются основными в микроцикле - они занимают 50-80% тренировочного времени, определяют величину тренировочного воздействия основной направленности, при составлении схем микроциклов эти занятия распределяются в первую очередь. Их программа обязательно выполняется в полном объёме.

Поддерживающие, втягивающие и активизирующие занятия являются вспомогательными. Они предназначены для:

– создания условий полноценного выполнения основных занятий, этого и следующего микроциклов и мезоциклов;

– создание полного диапазона воздействия на все системы организма;

– индивидуализации величины тренировочных нагрузок и их направленности.

Вспомогательные занятия, как правило, комплексной направленности на развитие не менее двух качеств распределяются в зависимости от основных задач микроцикла.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика.

По направленности выделяют следующие формы урочных занятий:

- учебные занятия: обучение технике велоспорта, обучение теории велоспорта;
- тренировочные занятия: развитие физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, совершенствование общефизической и специальной физической подготовленности, технико- тактического мастерства;
- контрольные тренировочные занятия: контроль эффективности процесса подготовки в велоспорте. Приём контрольных нормативов.

Кроме тренировочных занятий спортсмены проводят самостоятельные занятия по заданию тренера и ежедневно выполняют утреннюю разминку. Режим учебно-тренировочной работы определяется количеством учебных часов (академических) в неделю.

Перевод на следующий этап спортивной подготовки обуславливается уровнем спортивного мастерства, выполнением предусмотренного программой объема тренировочных нагрузок, выполнением контрольных нормативов и состоянием здоровья спортсменов. Тренировочные группы по велоспорту формируются с учётом пола, возраста и степени требований по спортивной подготовке. Занятия в группах на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводятся групповым методом, а так же индивидуально.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора методов, оптимальной дозировки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В силу специфики велоспорта организация тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке велосипедистов.

Физическая подготовка. Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у велосипедистов, к которым относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности и другие.

Физическая подготовка разделяется на: общую физическую подготовку, направленную на разностороннее развитие физических качеств и специальную физическую подготовку, направленную на развитие физических способностей, отвечающих специфике велоспорта.

Техническая подготовка. Техническая подготовка в велоспорте направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков специфических для этого вида спорта, отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена.

Тактическая подготовка. Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления: анализ и разбор тренировочных занятий и соревновательной деятельности

Соревнования - важнейшая часть спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в велоспорте осуществляется в зонах максимальной и субмаксимальной мощности. Сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях различного уровня в течение года до 30-40 раз (включая контрольные старты).

3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Травмы в велосипедном спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение, для того чтобы в дальнейшем их придерживаться.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении учебно-тренировочных занятий;
- нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщика;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении учебно-тренировочных занятий.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относятся: проведение тренировочного занятия с большим числом велосипедистов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера или необходимого сопровождения;
- неправильная организация направления движения гонщиков в процессе выполнения тренировочных упражнений;
- технические неисправности велосипедов;
- проведение занятий в условиях интенсивного автомобильного движения и др.

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

В велосипедном спорте достаточно часто приходится сталкиваться со случаями получения травм из-за недостаточного овладения техникой езды на велосипеде и плохой тактической подготовленностью. Недопустимо построение занятий без соблюдения дидактических принципов: постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, доступности и индивидуализации подхода к занимающимся и др.

Двигательные задачи, не соответствующие уровню подготовленности гонщика - одна из главных причин получения травм велосипедистами. Очень часто приводит к падению неправильная посадка на велосипеде. Особенно опасна потеря гонщиком обзора вследствие чрезмерного опускания головы. Этот технический недостаток, к сожалению, часто приводит к очень серьезным травмам и даже гибели велосипедистов в результате столкновения с другими спортсменами, пешеходами или автотранспортом на трассе.

Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям велосипедистов. Вероятность получения травмы значительно увеличивается, когда спортсмен находится в состоянии глубокого утомления или эмоционального напряжения. Особое значение этот фактор имеет в процессе подготовки юных велосипедистов.

Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время тренировочных занятий и соревнований составляют примерно около одной трети от общего количества травм.

Несоблюдение правил дорожного движения, установленных правил при проведении занятий на треке и других требований, направленных на обеспечение безопасности, занимающихся велосипедным спортом, очень часто становится причиной травм и несчастных случаев, приводящих в отдельных случаях к гибели спортсменов.

Например, неоправданным техническим приёмом, к которому прибегают гонщики для сокращения дистанции, является прохождение левого закрытого поворота по внутренней стороне шоссе, рискуя столкнуться со встречным автотранспортом.

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

К отдельной группе факторов, обуславливающих получение травм, можно отнести неудовлетворительное состояние мест занятий, трасс, велосипедов и экипировки гонщиков. Низкое качество покрытия шоссе становится причиной падений и травм. Несмотря на постоянное совершенствование велосипедов и оборудования, значительное количество травм связано с использованием недоброкачественного инвентаря, плохой его подготовкой или неправильной эксплуатацией. Очень опасны поломки передней вилки, выноса руля, трубы руля, шатунов, осей педалей, подседельного штыря. Тяжёлые травмы могут получить гонщики при падении, ударяясь о незащищённые пробкой края трубы руля.

Избежать этих дефектов может помочь только постоянный контроль за техническим состоянием велосипеда и своевременное его техническое обслуживание. Существенной мерой профилактики травматизма в велосипедном спорте является обязательное использование шлема. По данным статистики, более чем 75% смертельных случаев с велосипедистами вызваны повреждением головы и три четверти травм, приведших к постоянной инвалидности, обусловлены повреждением мозга при травмах головы (Л. Майкели, М. Дженкинс, 1997).

К числу распространённых травм у велосипедистов можно отнести различного рода потёртости в области промежности и внутренней поверхности бёдер, воспаления кожного покрова, полученные вследствие использования некачественной экипировки (труссы, майки). В процессе тренировок и соревнований на шоссе рекомендуется использовать защитные очки. К неблагоприятным санитарно-гигиеническим и метеорологическим условиям при проведении учебно-тренировочных занятий относятся жара, холод, ветер, пыльные бури, перепады атмосферного давления, метеорологические осадки и др. Иногда травмы возникают в результате плохого естественного или искусственного освещения зала, или трека, недостаточной вентиляции, избыточной влажности или сухости воздуха, слишком высокой или низкой температуры. Сочетание ряда таких внешних неблагоприятных факторов увеличивает риск получения травмы.

Помимо внешних воздействий при профилактике спортивного травматизма следует учитывать и внутренние факторы. Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врождённых и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля за состоянием гонщика. Грубейшим нарушением правил профилактики спортивного травматизма является участие велосипедиста в тренировке и тем более в гонках без полноценного медицинского осмотра. Нарушение правил врачебного контроля приводит к спортивным травмам примерно в 10% случаев. Чаще всего это выражается в несвоевременности и недостаточной тщательности профилактических медицинских осмотров, в возвращении велосипедистов к тренировочному процессу без предварительного медицинского осмотра, в несоблюдении рекомендаций врача, в недостатках диспансеризации велосипедистов после перенесённых ими травм, заболеваний или функциональных сдвигов.

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

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

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом. Планируемые показатели соревновательных нагрузок приведены в таблице 11:

Таблица 11

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

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице 12:

Таблица 12

| Этапный норматив | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) Свыше двух лет | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|-----------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| Количество часов в неделю | 16 - 20 | 24 - 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 7 - 12 | 9 - 14 | 9 - 14 |
| Общее количество часов в год | 832 - 1040 | 1248 - 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 364 - 624 | 468 - 728 | 468 - 728 |

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Индивидуальный объем, структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической подготовленности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении,
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
 - нагрузка в предыдущих занятиях;
 - степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

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

1. Врачебный контроль - обязательное условие занятий спортом в частности, велосипедным спортом. В основные задачи врачебного контроля входят:

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

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Положением о

врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.85 г. №1672).

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

- здоровых спортсменов;
- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);
- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими
- тренировочный процесс;
- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

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

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с тренировочных групп подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углублённого медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья велосипедиста проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок.

Программа врачебного обследования спортсменов высокой квалификации составляется с учётом специфики велосипедного спорта и основных параметров подготовки (задачи по этапам подготовки, характер тренировочных и соревновательных нагрузок и др.).

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

2. Педагогический контроль.

Эффективность управления процессом подготовки спортсмена в велосипедном спорте во многом обусловлена использованием адекватных средств и методов педагогического контроля.

Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля в велосипедном спорте являются:

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

В практике велосипедного спорта, достаточно широко применяется комплексный контроль, под которым следует понимать контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех трёх вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

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

Контроль соревновательной деятельности неотъемлемое условие эффективного управления процессом подготовки спортсмена в велосипедном спорте.

Соревновательная деятельность - интегральная характеристика подготовленности гонщика, результат функционирования всей системы спортивной подготовки велосипедиста в избранном виде гонок. Спортивный результат даёт необходимую информацию для уточнения задач подготовки на её определённых этапах, выбора средств и методов тренировочного воздействия.

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

Контроль соревновательной деятельности велосипедиста осуществляется по следующим основным направлениям:

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

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

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

Контроль уровня подготовленности гонщика, его уровня физической подготовленности. В процессе контроля за физическими качествами и способностями велосипедистов рекомендуется разделить используемые тесты на две группы:

- неспецифические, при выполнении которых имеются существенные отличия в кинематической, динамической и координационной структуре по сравнению с соревновательным упражнением; результаты в этих тестовых упражнениях достаточно информативны для контроля за общим уровнем развития физических качеств и способностей велосипедиста;
- специфические, предусматривающие выполнение упражнения с кинематической, динамической и координационной структурой, сильно приближенной к характеристикам выполнения соревновательного упражнения.

В специальной литературе приводится значительное количество тестов для диагностики уровня физической подготовленности велосипедиста. Однако вне комплексной системы эти тесты дают ограниченное представление о динамике физической подготовленности, поэтому могут быть использованы только в рамках текущего и оперативного контроля. При составлении программы этапного контроля общей физической подготовленности следует использовать не отдельные тесты, а комплексную систему тестов. Каждый тренер может пользоваться своими

практическими наработками и тестами позволяющие ему определять подготовленность занимающихся у него спортсменов.

При организации процедуры тестирования необходимо придерживаться определённых методических требований, позволяющих обеспечить относительно стандартные условия выполнения контрольных упражнений.

При контроле выносливости велосипедистов применяются различные типы тестирующих физических нагрузок, которые по величине могут быть стандартными или максимальными (предельными).

При выполнении тестов со стандартной нагрузкой ограничивается количество и мощность выполняемой работы. Наибольшее распространение имеет тестирование на велоэргометре с фиксированными параметрами работы (велоэргометрия). Тесты с максимальными физическими нагрузками основаны на выполнении специализированной работы «до отказа».

В качестве теста, характеризующего специальную выносливость велосипедиста, целесообразно использовать упражнение, моделирующее режим соревновательной деятельности. Для контроля специальной выносливости эффективны тесты, проводимые в естественных условиях, обеспечивающих максимальное приближение к режиму соревновательной деятельности в данном виде велосипедного спорта.

Доступным для самого широкого использования в массовой практике велосипедного спорта является тест К. Купера (К. Cooper, 1989), позволяющий судить об уровне аэробных возможностей велосипедиста.

Тест проводится в естественных условиях и не требует какого-либо специального оборудования. Велосипедисту даётся задание преодолеть как можно большее расстояние за 12 минут. Фиксируется пройденное расстояние. Желательно для тестирования использовать стандартную трассу. В этом случае появляется возможность более объективно оценивать уровень выносливости велосипедиста в динамике тренировочного процесса.

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

$$PWC\ 170 = V_1 + (V_2 - V_1) * 170 - f_1 / f_2 - f_1$$

где:

PWC 170 - физическая работоспособность, выражаемая в величинах скорости (м/с) при пульсе 170 уд./мин;

f 1 и f 2 - частота сердечных сокращений во время первой и второй нагрузок;

V 1 и V 2 - скорость (м/с), зафиксированная во время первой и второй нагрузок.

В естественных условиях в качестве тестирующих нагрузок используются два заезда со ступенчато возрастающей скоростью. В первом велосипедист проезжает дистанцию с относительно невысокой интенсивностью равной примерно 25% от максимально возможной для данного спортсмена. Расчётные данные для определения длины дистанции, скорости и времени прохождения по отрезкам дистанции (по З.Б. Белоцерковскому, 1996) представлены в таблице.

| Спортивная квалификация велосипедиста | Длина дистанции (м) | Скорость локомоций (м/с) | Время прохождения каждых 100 м дистанции (с) |
|---------------------------------------|---------------------|--------------------------|--|
| III - II разряды | 1300 | 5,0 | 20 |

| | | | |
|----------|------|-----|----|
| I разряд | 1600 | 6,0 | 17 |
| КМС, МС | 1900 | 7,0 | 14 |

Отдых между первой и второй специфическими нагрузками - 5 мин. Вторая тестирующая нагрузка выполняется с большей, чем при первой нагрузке, скоростью (примерно 75% от максимально доступной для данного велосипедиста). Скорость движения на дистанции второго заезда должна поддерживаться относительно постоянной.

Оценку уровня физической работоспособности по тесту PWC 170 у велосипедистов разной квалификации можно сделать на основе данных, представленных в таблице.

| Спортивная квалификация | Оценка уровня физической работоспособности по тесту PWC 170 (м/с) | | | | |
|---|---|--------------|-------------|--------------|---------|
| | Низкая | Ниже средней | Средняя | Выше средней | Высокая |
| III разряд | <6,49 | 6,50-6,99 | 7,00-7,99 | 8,00-8,49 | >8,50 |
| II разряд | <7,49 | 7,50-7,99 | 8,00-8,99 | 9,00-9,49 | >9,50 |
| I разряд | <8,49 | 8,50-8,99 | 9,00-9,99 | 10,00-10,49 | > 10,50 |
| Кандидат в мастера спорта (КМС) | <9,49 | 9,50-9,99 | 10,00-10,99 | 11,00-11,49 | > 11,50 |
| Мастер спорта России (МС) | < 10,49 | 10,50-10,99 | 11,00-11,99 | 12,00-12,49 | > 12,50 |
| Мастер спорта России международного класса (МСМК) | < 11,49 | 11,50-11,99 | 12,00-12,99 | 13,00-13,49 | > 13,50 |

Тест может быть проведён на велоэргометре, в тренажёрном зале на инерционном станке и в естественных условиях (трек, шоссе). Тест позволяет определить текущий уровень подготовленности, сравнить его с прежним состоянием гонщика и данными, других велосипедистов различного уровня.

На основе данных телеметрии можно рекомендовать целый ряд пульсовых характеристик, позволяющих оценивать функциональное состояние велосипедиста: пульсовая стоимость метра пути; максимальная и средняя ЧСС выполняемой работы; среднее значение ЧСС на 5-й минуте восстановления; градиент нарастания пульса в процессе непрерывной нагрузки и др.

Широкое практическое применение, в том числе в подготовке велосипедистов высокой квалификации, получил тест Ф. Конкони (F. Conconi et al., 1982), позволяющий определить скорости езды на уровне анаэробного (пульсового) порога (АнП) в естественных условиях.

Методика его проведения заключается в следующем: после разминки продолжительностью 15-20 мин велосипедисту предлагается проехать несколько отрезков с постепенным увеличением скорости на каждом последующем отрезке. В каждом скоростном режиме надо работать не менее одной минуты, затем переходить к следующему скоростному режиму. Длина отрезка должна быть стандартной на протяжении всего тестирования. Предпочтительно проводить тестирование на кольцевом равнинном участке шоссе, дорожке стадиона или на полотне трека.

Протяжённость отрезка выбирается индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности велосипедиста. В конце каждого отрезка (круга) необходимо фиксировать скорость велосипедиста и показатель его частоты сердечных сокращений (ЧСС). Когда

испытуемый не может поддерживать заданный скоростной режим в течение минуты, тест прекращается.

Результаты многочисленных исследований выявили линейную зависимость между скоростью велосипедиста и ЧСС до определённого момента, когда происходит перелом кривой. Проекция этой точки на шкалу скорости в графике «скорость - ЧСС» принимается за показатель скорости анаэробного порога (АнП). Для повышения надёжности теста рекомендуется одновременно с показателями ЧСС регистрировать показатели лактата крови.

Для оценки выносливости наряду с показателями соревновательной деятельности и специальных тестов широко используют показатели, отражающие деятельность функциональных систем организма велосипедиста. Контроль функционального состояния организма в условиях оперативного контроля осуществляется с помощью специальных биохимических экспресс-методов, позволяющих непосредственно в ходе тренировочного процесса получать данные анализа (мочи, крови). Эти показатели существенно повышают информативность контроля.

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

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

3. Психологический контроль

проводится на основании данных об основных свойствах личности. Только длительный комплексный подход к изучению личности гонщика может привести тренера к объективной характеристике уровня его психической подготовленности. Наиболее значимыми свойствами личности для достижения высоких результатов в велосипедном спорте являются:

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

Для обеспечения эффективности педагогического контроля за психической подготовленностью велосипедистов рекомендуется регулярное включение психодиагностического тестирования в программу этапного и текущего контроля.

Методики, применяемые для тестирования, должны быть стандартизированы и унифицированы применительно к тому или иному этапу обучения.

Диагностика в рамках оперативного и текущего контроля позволяет тренеру уловить малейшие колебания психического состояния велосипедиста и команды. Оценивая колебания уровня индивидуальных личностных качеств в различные периоды подготовки, можно судить о динамике психического состояния гонщика в процессе выполнения предельных по величине тренировочных нагрузок, прогнозировать его соревновательную надёжность и поведение в экстремальных условиях главных соревнований.

4. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к

появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

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

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;

3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;

4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

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

3.5.1. Тренировочные группы (этап спортивной специализации)

Переходный период

Сроки периода - сентябрь.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период

Сроки периода - октябрь-апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный период

Сроки - октябрь-февраль.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

Специально-подготовительный период

Сроки - март-апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств велосипедиста на основе приобретённой в общеподготовительном периоде общей физической подготовки.

Соревновательный период

Сроки периода - май-август.

Основные цели: расширить диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия велосипедиста с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения - чувство ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Этап спортивной специализации очень важен, он является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности велосипедиста. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей. Одной из основных методических особенностей этапа углублённой спортивной подготовки является неуклонное повышение объёма специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке велосипедиста. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде велосипедного спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажёрные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создаёт предпосылки для углублённого воспитания специальной выносливости - способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жёстких» временных режимах. В качестве эффективного средства подготовки постепенно начинают использоваться серийные старты, следующие друг за другом с небольшим восстановительным интервалом и 4-дневные (многодневные) гонки. К началу этапа углублённой спортивной подготовки основы техники велосипедного спорта должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до

стадии прочно закреплённых навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности велосипедиста.

Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки велосипедист активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия, то есть порядка 8-12 тренировочных занятий в недельном микроцикле. Происходит значительное увеличение общего объёма учебных часов, который в динамике по годам подготовки увеличивается. При этом объём специализированных тренировочных воздействий (общий километраж) составляет к концу этапа порядка 45% к общему объёму на этапе высших достижений. Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

Количество соревнований (гонок) составляет 40-60% от этапа высших достижений. Велосипедисты выступают в различных видах гонок и на различных дистанциях.

На этом этапе учащиеся определяются со своей спортивной специализацией, трек или шоссе. Этот выбор делается вместе с тренером на основе анализа выступления в спортивных соревнованиях на различных покрытиях и типах трасс, и углублённых медицинских исследований определяющих функциональные возможности организма спортсмена. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что велосипедист, завершая подготовку на этапе углублённой спортивной подготовки, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта» ЕВСК.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3,4 ГОДА (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-ТРЕК

| № п/п | Раздел подготовки | Количество часов работы |
|-------|--|-------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 208-250 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 250-295 |
| 3 | Техническая подготовка | 320-400 |
| 4 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 21-30 |
| 5 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 33-45 |

3.5.2. В группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Годичный цикл может состоять из 1-2 макроциклов, в зависимости от стоков главных соревнований. Если промежуток времени между ними более двух месяцев, то можно планировать в годовом цикле двухцикловую подготовку.

Переходный период

Срок периода 1 месяц. При двухцикловом планировании сроки периода между макроциклами 2-3 недели.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Общеподготовительный период

Общая длительность -28-29 недель за год независимо от количества макроциклов

Основные цели подготовки: создание предпосылок долговременного спортивного роста.

Специально-подготовительный период

Длительность около 13 недель.

Основные цели подготовки: реализация двигательных качеств в специальном двигательном навыке.

Соревновательный период

Длительность периода до 10-11 недель

Основные цели подготовки: подготовка и участие в основных и главных соревнованиях; достижение запланированных спортивных результатов.

Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде велосипедного спорта. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

На этапе спортивного совершенствования объем учебных часов постепенно возрастает. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности. Количественные параметры объема специализированных нагрузок (общий километраж за год) не должны превышать 60-70% относительно последующего этапа высших достижений. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма спортсмена, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности.

В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам велосипедистов данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учётом освоения должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения в спортивной школе. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала гонщика в условиях специфической соревновательной деятельности. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности.

Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

Существенная роль в подготовке гонщиков, избравших своей специализацией гонки на шоссе, должна придаваться подготовке к участию в многодневных гонках. Целесообразно в годичном цикле планировать не менее 3-4 многодневных гонок протяжённостью 6-9 этапов для мужчин и 3-4 многодневных гонок протяжённостью 4-6 этапов для женщин.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе спортивного совершенствования гонщик должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК в виде котором он решил специализироваться, шоссе или трек.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ПОДГОТОВКИ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-ТРЕК

| № п/п | Раздел подготовки | Количество часов работы |
|-------|--|-------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 297-358 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 531-612 |
| 3 | Техническая подготовка | 270-301 |
| 4 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 38-48 |
| 5 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 112-137 |

3.5.3. В группах высшего спортивного мастерства (ВСМ)

В зависимости от сроков, количества главных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одноцикловой, двуцикловой, трехцикловой и т.д. При многоцикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год) состоит из повторяющихся периодов (базовых и соревновательных) и мезоциклов (восстановительных) со ступенчато-образным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на главных соревнованиях года.

Восстановительный мезоцикл - длительность в начале года 4 недели, в сезоне 1-2 недели.

Основные цели - профилактические мероприятия, ускорение процессов восстановления сил в результате переключения на тренировки другой направленности с применением средств ОФП.

Общеподготовительный период - суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель.

Основные цели: создание функциональной базы для обеспечения успешной работы в последующих этапах и циклах.

Специально-подготовительный период - длительность (суммарная) в годовом цикле до 10 недель.

Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности.

Соревновательный период - длительность этих периодов в годовом цикле до 15-16 недель.

Основные цели: реализация на главных соревнованиях достигнутого уровня спортивной подготовки.

Цель этапа подготовки - достижение высших (индивидуально максимальных) результатов в избранном виде велосипедного спорта. Предельно высокие требования к различным компонентам подготовки велосипедистов на этапе высших достижений требуют соответствующих организационных и материально-технических условий.

На этапе высших достижений общий объем учебных часов достигает максимальных параметров. Значительно возрастает доля специальной подготовки в общем объеме. Увеличивается число «ударных» микроциклов, в том числе с концентрированными нагрузками одной направленности. Общее число занятий в недельном микроцикле может достигать 15-18, из которых 4-5 с большими нагрузками. Подготовка в годичном цикле строится на основе двух или трёх макроциклов. Сокращается длительность подготовительного периода и увеличивается соревновательный период до 7-8 месяцев в году. Соответственно, увеличивается число соревновательных дней. Широко используются многодневные гонки или серийные старты как на шоссе, так и на треке, следующие друг за другом с небольшим восстановительным интервалом. Продолжительность многодневных гонок (число этапов и протяжённость самих этапов) должна постепенно увеличиваться.

Соревновательный календарь гонщиков данной возрастной категории должен включать не менее 3-4 многодневных гонок протяжённостью 9-12 этапов для мужчин и 3-4 многодневных гонок протяжённостью 6-9 этапов для женщин. Характерным признаком этапа высших достижений является наличие предсоревновательного мезоцикла, планируемого непосредственно перед главными соревнованиями года. Принципиально важной методической задачей на этом этапе является максимальное использование тренирующего потенциала средств и методов, способных мобилизовать скрытые резервы роста спортивных результатов гонщика.

Специалисты в различных видах велосипедного спорта отмечают стабилизацию количественных показателей и видят резервы для дальнейшего роста результатов на этапе высших достижений в совершенствовании качественных характеристик подготовки (повышение процента интенсивных нагрузок, нахождение оптимального соотношения в применении различных средств и методов подготовки, применение средств, способствующих повышению эффективности тренировочных и соревновательных воздействий, и т.п.).

На этапе высших достижений широко используется подготовка в условиях среднегорья, различные средства восстановления и средства, обеспечивающие благоприятную адаптацию организма к предельным нагрузкам. Значительный эффект даёт применение тренажёрных устройств, позволяющих значительно повысить эффективность силовой подготовки, совместить её с техническим совершенствованием велосипедистов.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ПОДГОТОВКИ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА
ВЕЛОСПОРТ-ТРЕК

| № п/п | Раздел подготовки | Количество часов работы |
|-------|--|-------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 300 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 757 |
| 3 | Техническая подготовка | 416 |
| 4 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 25 |
| 5 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 166 |

3.5.4 Содержание теоретической подготовки

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

Под теоретической подготовкой велосипедиста следует понимать педагогический процесс формирования у учащихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики велосипедного спорта.

Теоретическая подготовка учащихся спортивных школ проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих велосипедистов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности велосипедиста (физической, технической, тактической, психической). Изучение теоретического материала целесообразно соотносить с учебным графиком освоения практического материала по разделу «Инструкторская и судейская практика».

Представленный программный материал предназначен для проведения теоретических занятий с юными велосипедистами в группах начальной подготовки (1-3 года обучения), учебно-тренировочных группах (1-5 года обучения), группах спортивного совершенствования (1-3 года обучения) и группах высшего спортивного мастерства (1 и последующих годов обучения).

В процессе подготовки к проведению теоретических занятий с велосипедистами тренеру рекомендуется соблюдать определённую последовательность:

- 1) прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на её освоение в каждом учебном году;
- 2) внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);
- 3) определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия.

Учебный материал по каждой теме распределяется на несколько лет обучения. В этом разделе приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание. Содержание учебного материала и число часов на каждую тему по основным разделам теоретической подготовки варьируют в зависимости от группы подготовки и года обучения.

В план теоретической подготовки должны вноситься коррективы с учётом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности велосипедистов, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого учебного материала.

Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.

Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др.

Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

Физическое воспитание детей и подростков.

Тема 2. Велосипедный спорт как компонент физической культуры.

Формы использования велосипеда в качестве средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, активного отдыха и развлечения, лечебной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры.

Общая характеристика видов велосипедного спорта, включённых в программу Олимпийских игр. Виды велосипедного спорта, не представленные в программе Олимпийских игр. Всероссийский и международный календарь соревнований по велосипедному спорту.

Развитие велосипедного спорта в спортивных школах. Программные и нормативные основы велосипедного спорта. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) по велосипедному спорту.

Цели, задачи и организация работы в спортивной школе.

Обязанности и права учащихся спортивных школ.

Тема 3. Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта. Периоды развития велосипедного спорта в России. Основные соревнования по

велосипедному спорту. Ведущие гонщики России, их спортивные достижения. Спортивные сооружения (треки и велодромы), техническая характеристика велосипедов и экипировки гонщиков.

Развитие велосипедного спорта в мире. Создание Международного союза велосипедистов - UCI. Становление и развитие велосипедного спорта в СССР. Ведущие советские велосипедисты и их спортивные результаты. Достижения советских спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

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

Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

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

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

Тема 5. Гигиенические основы велосипедного спорта.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста. Значение и способы закаливания.

Составление рационального режима дня спортсмена с учётом тренировочных занятий и соревнований.

Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний.

Питание велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе и треке.

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

Тема 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом.

Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела.

Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Значение педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль и информационное обеспечение подготовки велосипедиста.

Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания тренировочного процесса.

Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья, занимающихся велоспортом.

Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля.

Требования к ведению дневника самоконтроля велосипедиста.

Тема 7. Основы безопасности занятий велосипедным спортом.

Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщиков. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия.

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

Меры профилактики и предупреждения травматизма.

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

Тема 8. Техническое обслуживание велосипедов.

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

Классификация велосипедов и специального оборудования. Размерные параметры велосипедов, предназначенных для занятий спортом и оздоровительным туризмом. Различие между трековым и шоссейнными велосипедами.

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

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

Технология установки посадки велосипедиста с учётом конструкции велосипеда и вида гонок. Технология замены деталей оборудования велосипеда.

Регулировка и техническое обслуживание деталей и узлов велосипеда.

Современные тенденции совершенствования конструкции велосипедов и экипировки гонщиков.

Тема 9. Организация и судейство соревнований.

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

Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности гонщиков. Экипировка гонщиков. Личные номера гонщиков.

Тренеры и представители спортивных организаций (команд).

Организационные вопросы. Положение о соревнованиях. Программа и заявки. Протесты. Календарь и организация соревнований.

Велосипеды (требования к размерам велосипеда и его деталям).

Судейская коллегия. Правила проведения соревнований по шоссе или треке. Техническая помощь и сопровождающий транспорт.

Разметка и измерение дистанции. Старт и финиш.

Тема 10. Общая характеристика системы спортивной подготовки в велосипедном спорте. Основные компоненты системы спортивной подготовки. Система соревнований.

Система тренировки (физическая, техническая, тактическая, психическая подготовка). Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки.

Углублённая спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки.

Тема 11. Средства и методы подготовки велосипедиста.

Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как основное средство подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений (соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные).

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

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

Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям.

Тема 12. Нагрузка и тренировочный эффект.

Понятия «нагрузка» и «транировочный эффект». Типы тренировочных эффектов (ближайший, отставленный, суммарный, кумулятивный).

Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки. Специализированные и общеподготовительные нагрузки. Нагрузки избирательной и комплексной направленности.

Способы регулирования направленности параметров нагрузки (интенсивность и длительность упражнения, количество повторений, продолжительность и характер отдыха). Классификация нагрузок по интенсивности. Величина нагрузки.

Психологическая и координационная обусловленность эффекта нагрузки.

Тема 13. Физическая подготовка велосипедиста.

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста.

Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

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

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

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

Тема 14. Техническая подготовка велосипедиста.

Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык).

Биомеханический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста при подъёме в гору, на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды.

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

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

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

Техника равномерного движения по дистанции.

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

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

Техника прямолинейного движения. Техника преодоления подъёмов и спусков, неожиданных препятствий, падений. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

Техника взаимодействия с партнёрами и соперниками.

Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Техника «езды на колесе».

Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

Тема 15. Тактическая подготовка велосипедиста.

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

Теоретические основы тактики в гонках на шоссе и треке. Различия тактики ведения гонок на шоссе и треке. Индивидуальная гонка на время. Спринт.

Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования. Тактика многодневных гонок.

Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста.

Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки.

Тема 16. Психическая подготовка велосипедиста .

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста.

Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте.

Специальная психическая подготовка. Совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания. Совершенствование регуляции мышечной деятельности. Контроль психической подготовленности. Уровень мотивации достижений.

Темперамент. Волевой контроль. Способность к переносимости стресса.

Предстартовые психические состояния велосипедиста. Средства и методы регуляции предстартового состояния.

Тема 17. Соревновательная подготовка велосипедиста.

Основные понятия: «соревнование», «система соревнований», «календарь соревнований».

Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований (главные, подготовительные, контрольные).

Система соревнований как компонент индивидуальной подготовки велосипедиста.

Варианты построения системы соревнований. Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности велосипедиста. Профиль трасс. Просмотр и анализ соревнований.

Разработка тактического (индивидуального и командного) плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе конкретных условий гонки. Анализ результатов конкретных соревнований.

Тема 18. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста.

Подходы к использованию факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Питание и фармакологические средства. Режим питания в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Проблема допинга и организация антидопингового контроля в велосипедном спорте.

Физиотерапевтические средства. Средства психотерапевтического воздействия.

Биомеханические факторы. Совершенствование биомеханических свойств организма велосипедиста. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

Планирование и контроль применения средств повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 19. Основы построения подготовки велосипедиста.

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

Подготовительная часть (организационная фаза, общая часть разминки, специальная часть разминки). Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Тренировочное занятие с одной (избирательной) направленностью. Тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть тренировочного занятия.

Способы передвижения велосипедистов по трассе: общегрупповой, с разделением на группы, индивидуальный и комбинированный. Спринтерские гонки на треке.

Микроцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание микроцикла. Методические подходы к сочетанию нагрузок в микроцикле.

Мезоцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов.

Периодизация годового цикла подготовки. Варианты периодизации годового цикла подготовки. Понятие «спортивная форма».

Построение подготовки на основе годового макроцикла. Построение годового цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годовом цикле подготовки.

Многолетняя подготовка. Факторы, определяющие построение многолетней подготовки. Возрастные границы становления спортивного мастерства в велосипедном спорте.

Возрастные особенности развития двигательных возможностей велосипедиста. Постепенное повышение тренировочных воздействий. Преимущество тренировочных средств и методов подготовки велосипедиста.

Тема 20. Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде.

Основы методики обучения езде на велосипеде с учётом возрастных особенностей контингента занимающихся. Тестирование физической подготовленности.

Нормирование нагрузки в занятиях оздоровительно-кондиционной направленности с учётом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся. Построение индивидуальных долгосрочных программ занятий оздоровительно-кондиционной направленности.

Особенности задач, содержание и построение оздоровительно-спортивных программ подготовки дошкольников, школьников, людей старших возрастов. Основы методики занятий в

подготовительном и специальном отделениях. Методические условия включения упражнений на велосипеде в профессионально-прикладную подготовку различных контингентов населения.

Общие методические условия полноценной организации здорового отдыха и содержательного досуга на основе использования упражнений на велосипеде. Методические особенности организации занятий с использованием упражнений на велосипеде на основе игрового метода.

Методические требования к использованию упражнений на велосипеде в условиях дошкольных учебных заведений и общеобразовательной школы. Организация отдыха и досуга с использованием упражнений на велосипеде в период каникул в физкультурно-оздоровительных и молодёжных лагерях. Семейные формы организации досуга и физкультурно-оздоровительные занятия с использованием упражнений на велосипеде.

3.5.5. Содержание технической подготовки.

Методика технической подготовки велосипедиста

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

Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия. Готовность к обучению принято характеризовать тремя основными критериями.

1. Физическая готовность. Решение двигательной задачи требует определенного уровня развития физических качеств. Поэтому перед началом обучения следует выяснить уровень физических качеств обучаемых. Для этого начинающему велосипедисту предлагается выполнить несколько контрольных тестовых упражнений, дающих представление об уровне развития данного физического качества. Если уровень физической подготовленности недостаточен для освоения запрограммированных двигательных действий, следует спланировать необходимый период предварительной физической подготовки или скорректировать двигательную задачу.

2. Двигательная готовность. Продолжительность овладения новым двигательным действием зависит от тех двигательных умений и навыков, которыми располагает обучаемый. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться соответствующий новый двигательный навык. Например, навык техники езды на колесе в условиях шоссе существенно облегчает задачи обучения технике езды в командной гонке на треке. Если же двигательный опыт обучаемого недостаточен, то тренер должен предложить такие подводящие упражнения, которые будут доступны обучаемому, позволят сформировать необходимые двигательные представления. Такая предварительная подготовка должна быть спланирована заранее на основе анализа двигательного опыта, обучаемого по отношению к особенностям структуры двигательного действия, намеченного к изучению.

3. Психическая готовность. Её основой является мотивация спортсмена к учебно-тренировочной деятельности. Обучение будет успешным только в случае, если достижение поставленной цели станет доминирующим мотивом учения. Когда необходимое качество мотивации обеспечено, то успех обучения зависит от настойчивости, смелости, двигательной одарённости обучаемого. Смелость и решительность действий обучаемого во многом зависят от предшествующего двигательного опыта, обучаемого, наличия и надёжности мер безопасности, оберегающих от возможности получить травму при выполнении задания. При обучении велосипедиста действиям, связанным с риском получить травму, чувством страха или другими отрицательными эмоциями, особенно важно предварительно сформировать позитивную психическую установку, создать достаточно сильный стимул к преодолению психических трудностей и выработать необходимую уверенность (в частности, с помощью подводящих упражнений).

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

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

- I этап - ознакомление и начальное разучивание техники;
- II этап - детализированное (углубленное) разучивание техники;
- III этап - совершенствование техники.

Каждому этапу соответствует определенный уровень овладения двигательным действием.

Ознакомление и начальное разучивание техники

Задачи. Общей задачей обучения на этом этапе является овладение основной техникой двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения.

В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;
- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;
- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;
- сформировать общий ритм двигательного действия.

Особенности методики. Отличительной особенностью методики обучения велосипедиста на этом этапе является ее направленность на овладение занимающимися основной техникой действия.

Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения. Тренер должен обратить внимание обучаемого именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. Это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности покрытия трассы, свойства конструкции велосипеда, величина передаточного соотношения и т.п. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют «основными опорными точками», а их совокупность, составляющая программу действия, получила название «ориентировочная основа действия» (П.Я. Гальперин 1965; Н.Ф. Талызина, 1975; М.М. Боген, 1985).

Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений. В стихийном самостоятельном обучении велосипедистов по так называемому способу «проб и ошибок» обучаемый самостоятельно и в значительной мере случайно выделяет основные опорные точки и формирует ориентировочную основу действия. При этом он может включать в формируемую ориентировочную основу действия как истинные, так и ложные основные опорные точки.

Поэтому неорганизованный процесс обучения может затянуться на долгое время, иногда на годы. Если же тренер управляет формированием ориентировочной основы действия, то сроки обучения сокращаются в десятки раз.

Основой для успешного построения движения является правильная постановка смысловой задачи. Например, в качестве смысловой основы «кругового» педалирования обучаемым рекомендуется предложить следующую словесную формулу: «стопа равномерно, мягко и мощно проводит педаль по кругу без остановок, замедлений и ускорений»; при обучении «инерционному» педалированию рекомендуется словесная формула в следующей

модификации: «свободно, без усилий стопа сопровождает педаль в движении по кругу» (Г. М. Мартынов, 2000).

Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками исполнения действия или его частей. Сначала целесообразно продемонстрировать действие по возможности в совершенном исполнении. После первой демонстрации, создающей у обучаемого общее представление, следует выделить основные элементы техники движения и условия правильного выполнения. Например, в процессе обучения «круговому» педалированию рекомендуется в качестве основы техники выделять не кинематические и ритмические характеристики движений, а особенности динамики педалирования. Предметом освоения должны являться не характеристики посадки (например, углы сгибания звеньев тела велосипедиста в суставах), а рациональная динамическая структура двигательного действия, характерная для данного способа педалирования.

Соответственно формулируются и задачи обучения. Например, задачи обучения технике «инерционного» педалирования могут иметь следующую форму: а) сформировать навык бессилового сопровождения педали в цикле вращения; б) сформировать навык удержания скорости передвижения при инерционном педалировании; в) сформировать навык произвольного общего и локального расслабления при выполнении инерционных оборотов и др.

При обучении технике преодоления препятствия прыжком на велосипеде подчёркивается значение разгона, положения шатунов, момент отталкивания и т.п. После объяснения способ решения двигательной задачи демонстрируется еще 2-3 раза (большее количество демонстраций не улучшает восприятия), при этом внимание обучаемого концентрируется на указанных основных опорных точках (элементах двигательной задачи и способах решения).

Для того чтобы обучающиеся смогли хорошо рассмотреть основные особенности техники, следует наряду с натуральным показом использовать и так называемый адаптивный показ, при котором движения демонстрируются замедленно и, по возможности, выразительно.

Если велосипедист имеет достаточный двигательный опыт и отчётливо представляет необходимые действия по каждой из основных опорных точек, то двигательное действие может быть выполнено сразу же после постановки двигательной задачи. Если же действия, которые должны быть выполнены, не знакомы обучаемому, т.е. не имеют аналогов в его прошлом опыте, то решение двигательной задачи невозможно до тех пор, пока не сформированы представления о действиях, необходимых в каждой фазе движения. Выделение, осознание, запоминание нужных ощущений в каждой из основных опорных точек - необходимое условие формирования полноценной ориентировочной основы действия.

Чтобы помочь обучаемому сконцентрировать внимание на нужном двигательном действии и осознать ощущения, возникающие при его выполнении, применяют подводящие упражнения, позволяющие выполнять двигательное действие только единственно правильным способом. Многократно выполняя упражнения, обучаемый фиксирует внимание на основных опорных точках и осознает ощущения, формирует необходимые двигательные представления.

Приступая к непосредственному разучиванию техники действия, тренер в первую очередь намечает ведущий метод обучения - по частям (аналитический) или в целом (целостный). Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать сразу в целостном исполнении. При изучении двигательного действия, техника которого достаточно сложна и в ней можно выделить несколько фаз, используется метод разучивания по частям с последующим объединением частей в целое. В большинстве случаев обучение по этому методу начинается с овладения определяющим звеном техники. Начинать обучение с подготовительной фазы целесообразно в тех случаях, когда ведущая часть техники существенно от них зависит (например, бросок велосипеда на линию финиша). Иногда возникает необходимость начинать разучивание с завершающей части двигательного действия. Это особенно важно в тех случаях, когда неумело выполняемое завершение двигательного

действие может привести к травме. Например, обучение начинающих велосипедистов технике преодоления препятствия прыжком надо начинать с обучения их «мягкому» приземлению. Целостное двигательное действие осмыслено и целенаправленно. Смысл действия сохраняется в операциях, составляющих действие, но может утрачиваться при расчленении операции на более мелкие элементы. Последние в этом случае приобретают свои, особенные цели, не связанные смыслом с основным действием, из которого они вычленены. Утрата смысла целостного действия в его элементах происходит в тех случаях, когда действие делится на блоки, но при этом разбивается операция.

При освоении новых двигательных действий происходит быстрое утомление нервной системы, поэтому на этапе начального разучивания нельзя слишком длительно работать над формированием нового двигательного действия, нежелательно давать много заданий и требовать большого количества повторений. В то же время занятия по обучению новому действию должны быть по возможности систематическими. Длительные перерывы будут вызывать угасание ещё не стойких двигательных рефлексов. Начальное разучивание должно осуществляться в благоприятных для занятий условиях. Двигательные действия необходимо выполнять с такими усилиями и скоростями, которые позволяют обучающимся велосипедистам контролировать свои движения в пространстве.

Устранение ошибок. Первые попытки выполнить двигательное действие часто сопровождается различного рода ошибками: движения искажаются по амплитуде и направлению; появляются лишние, ненужные движения; нарушается ритм двигательного действия; движения закрепощены. Некоторые из этих ошибок обусловлены закономерностями формирования двигательного действия. Например, избыточная закрепощенность двигательного аппарата связана с естественным стремлением блокировать лишние степени свободы или необходимостью удержания позы.

На этом этапе подобные отклонения целесообразны и не рассматриваются как серьёзные ошибки, требующие немедленного устранения. В первую очередь необходимо исправить те ошибки, которые могут привести к травмам. К исправлению допущенных ошибок нужно приступать сразу, как только они обнаружены и не закрепились при многократном повторении. Типичной для начинающих является поспешность в выполнении главных усилий в двигательном действии. В этом случае хорошо помогают звуковые сигналы в момент осуществления усилия. Причиной ошибок может быть недостаточный уровень развития физических качеств. Ошибка в одной фазе двигательного действия может быть обусловлена ошибкой в предшествующей фазе движения. Причинами ошибок могут быть факторы психолого-педагогического характера: обучающийся не понял смысла задания, неблагоприятное состояние (болезненное или угнетённое состояние, перевозбуждение, чувство страха и т.п.). Опытный тренер заранее предвидит возможные типичные ошибки и применяет меры к их предупреждению. Отмечая допущенные ошибки, не следует фиксировать внимание спортсмена более чем на одной - двух допускаемых им ошибках. Желательно избегать замечаний, которые подчёркивают только недостатки, нужно отметить и положительные стороны, внушить обучаемому уверенность в своих силах и успехе обучения.

Задачей детализированного (углублённого) разучивания техники, на этом этапе обучения, является освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка. В зависимости от особенностей техники двигательного действия частными задачами могут быть:

- детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям;
- достижение слитности фаз и частей техники;
- обучение основным вариантам техники;
- выявление индивидуальных особенностей владения техникой;
- достижение автоматизма действий.

Особенностью методики формирования двигательного навыка - стандартное многократное повторение упражнения. Действия, результат которых главным образом зависит от величины физических усилий, необходимо выполнять с усилиями, близкими к

соревновательным, но такими, которые не вызывали бы искажений техники. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объёма работы над техникой действия в каждом занятии. Можно увеличивать как количество учебных занятий технической направленности, так и количество повторений в занятии.

При овладении техникой сложных по координации, но не требующих больших затрат энергии, двигательных действий (старт с места, прыжок через препятствие) начинающие велосипедисты могут улучшать качество техники действия примерно до 5-6 попытки, затем техника стабилизируется до 10-12 попытки, после чего ухудшается (интервал отдыха между попытками - 1-2 минуты). Начинающим велосипедистам лучше выполнять изучаемое действие сериями до 5 повторений с 3-5-минутным интервалом отдыха между сериями, всего 3-4 серии.

По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение надо прекратить. Упражнение целесообразно выполнять в целостном виде с уточнением деталей техники. Вначале уточнение происходит при многократном повторении основного варианта техники движений с сохранением постоянных условий выполнения. Затем вводятся варианты техники действий, но в такой мере, чтобы это не влекло существенных искажений в структуре движения. В некоторых случаях бывает методически эффективно выполнение вариативных заданий, что способствует уточнению мышечных дифференцировок движения. Так, при отработке техники старта с места можно рекомендовать выполнить задания на горизонтальной поверхности, на наклонной - вверх и вниз, на различных передаточных соотношениях и т.п.

Качество исполнения действия, выполняемого в одну из сторон, может улучшаться после того, как занимающиеся попробуют несколько раз выполнять его в другую сторону - латеральный контраст (например, смена в парной гонке, выполненная другой рукой).

Углублённое разучивание техники двигательного действия должно приобретать на этом этапе все более индивидуализированный характер. Это требует внимательного учёта особенностей гонщика (телосложение, уровень развития физических качеств). На основе этих данных должна уточняться индивидуальная модель техники велосипедиста.

В процессе формирования навыка очень важно обратить внимание на координацию дыхания и движения. В зависимости от структурных особенностей техники, условий выполнения действия изменяется способ дыхания и его характер. В ходе работы дистанционного характера дыхание производится ритмично, в органическом сочетании с выполняемыми движениями. На данном этапе обучающиеся должны получить более точные и полные сведения об особенностях техники двигательного действия, а также детальную информацию о том, как ими выполняются учебные задания. На этом этапе изменяется характер словесных воздействий. Они направлены на углублённое познание особенностей техники действия, а также осознание занимающимися результатов своей деятельности по овладению техникой (словесный разбор и анализ выполнения учебных заданий, отчёты и самоотчёты занимающихся, мысленное «самопроговаривание» ими своих действий перед выполнением заданий).

Характер воздействий зависит также от наглядности, используемой на этапе начального разучивания техники. Средства наглядного воздействия (схемы, кинограммы, видеозапись) применяются с целью самоанализа, объяснения ошибок, деталей техники, т.е. с целью коррекции техники. Желательно, особенно к концу этапа, применять соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение базовых элементов техники, а не на его максимальный результат.

Совершенствование техники. Общей задачей этапа является достижение надёжного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности. Частными задачами могут быть:

- закрепление сформированного навыка;
- обучение различным вариантам техники действия;

- формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности;
- обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия;
- повышение экономичности техники и т.д.

Особенности методики. Методика закрепления навыка характеризуется систематическим многократным целостным воспроизведением двигательного действия.

В качестве ведущего метода используется повторное упражнение, выполняемое в следующих формах:

1. Многократное повторение действия с полными или сокращёнными интервалами отдыха между повторениями (подходами).

2. Серийно-повторное упражнение. Действие повторяется несколько раз подряд непрерывно, что и составляет серию. Количество серий и интервалы отдыха между ними могут быть различными. Этот метод по сравнению с предыдущим в большей мере способствует достижению устойчивости техники действия к утомлению.

3. Повторное выполнение при различном состоянии организма и психики занимающихся. Здесь можно предлагать выполнять двигательное действие в состоянии утомления (например, в конце тренировочного занятия, в состоянии эмоционального возбуждения, волнения, при исключении или затруднении зрительного контроля и т.д.).

4. Повторное, непрерывное выполнение действия с максимальным количеством повторений («до отказа»). Действие выполняется подряд, до тех пор, пока сохраняется правильная его техника.

Решающее значение в процессе совершенствования техники двигательного действия приобретает соревновательный метод. Участие в соревнованиях различного уровня позволяет гонщику обеспечить более надёжное, чем в тренировке, закрепление двигательного навыка и придаёт психологическую устойчивость велосипедисту при выполнении освоенных движений. В процессе совершенствования необходимо предусматривать постепенное повышение напряжённости соревнований (степени их ответственности, уровня подготовленности соперников, сложности трасс и т.п.).

Важным условием закрепления сформированного навыка и дальнейшего его совершенствования является варьирование усилий и регулирование условий выполнения движений.

На начальном этапе обучения, чтобы правильно выполнить осваиваемое движение, следует значительно ограничивать скорость и величину прилагаемых усилий. Внутреннее противоречие в овладении техникой состоит в том, что при медленном выполнении упражнений техника, а, следовательно, и двигательные ощущения, возникающие и закрепляющиеся при этом, не соответствуют тем параметрам техники и тем ощущениям, которые типичны при быстром выполнении. Поэтому, как только велосипедист пытается выполнить движение на максимальной скорости, нарушается техника. Если в технической подготовке стоит задача довести владение данным двигательным действием до уровня совершенства, то простое многократное повторение упражнения в стандартных условиях часто оказывается неэффективным. Необходим другой методический подход, который заключается в следующем: как только техника изучаемых движений начинает приобретать стабильность параметров, следует варьировать применяемые усилия, повышать их контрастность, допустимо некоторое изменение условий двигательной задачи. Критерием допустимой степени варьирования является способность сохранять заданную структуру двигательного действия. Наряду с варьированием усилий необходимо регулировать условия, сопутствующие выполнению движений.

Методика формирования способности эффективно выполнять элементы техники в различных условиях и ситуациях предполагает следующие формы:

- выполнение действия при изменяющихся условиях внешней обстановки (на различных трассах, при различных метеорологических условиях, при различных внешних помехах, в условиях подвижной игры и т.д.);

- различные сочетания с другими технико-тактическими действиями;

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

В практике велосипедного спорта некоторое распространение получают тренажёры с программным управлением, позволяющие моделировать действия соперника.

В зависимости от назначения двигательного действия, в одних случаях следует специально уделять внимание закреплению навыка и доведению его до высокой степени устойчивости, в других случаях этого делать не следует. Закрепление навыка бывает необходимо в тех случаях, когда технику действия не предполагается в дальнейшем изменять.

Когда двигательное действие и условия его выполнения относительно стандартны, совершенствование техники будет заключаться главным образом в частичном изменении деталей техники и в овладении её вариантами, позволяющими приспособлять двигательное действие к различным условиям решения двигательной задачи.

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

Программный материал. Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста».

Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык).

Биомеханический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста при подъёме в гору, на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды.

Функции управления в системе «гонщик - велосипед - среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирование, взаимодействие с партнёрами и соперниками.

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

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

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

Техника равномерного движения по дистанции.

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

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

Техника прямолинейного движения.

Техника преодоления подъёмов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

Техника взаимодействия с партнёрами и соперниками.

Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе».

Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

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

Этапы обучения технике двигательного действия.

Особенности методики технической подготовки на этапах ознакомления и начального разучивания техники, детализированного (углублённого) разучивания техники, совершенствования техники.

3.5.6. Содержание тактической подготовки

Тактика — это умение спортсмена использовать все сильные стороны своей подготовки. В тактической игре, кроме использования своих лучших качеств, важно не дать соперникам использовать их сильные стороны. Действовать тактически правильно — это значит действовать обдуманно, планомерно и уверенно.

Тактическая подготовка должна строиться на основе современной информационной базы данных. Формирование такой базы данных предполагает процесс накопления и анализа знаний, методик освоения практических умений и навыков в данном виде велосипедного спорта. Накопление информации по тактике происходит с помощью широкого круга методов. Самые распространённые и доступные методы - наблюдение и анализ соревновательной практики, беседы с тренерами, гонщиками, специалистами. Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов и графиков прохождения дистанций сильнейшими гонщиками мира.

Тактическая подготовка велосипедиста строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учётом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста спортсмена. На начальных этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований в различных видах гонок и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объёма тактических действий, которыми необходимо овладеть гонщику (команде) на каждом этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки должен согласовываться с планом по другим разделам подготовки велосипедиста (физической, технической, психической).

На этапе высших достижений преимущественное внимание уделяется подготовке гонщиков к главным соревнованиям. Выбор тактики обусловлен возможностью наиболее полно реализовать потенциал гонщика и приобретает значение своего рода системообразующего фактора по отношению к другим компонентам подготовки велосипедиста. Приоритетное внимание в тактической подготовке приобретают задачи по изучению и анализу тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трасс (треков).

Важным разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и приёмы психологического воздействия на соперников. Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем других компонентов подготовленности гонщика. Чем выше уровень физической, технической, психологической подготовленности, тем больше возможности велосипедиста в освоении разнообразных вариантов спортивной тактики.

При построении процесса тактической подготовки следует учитывать определённую последовательность в применении методов овладения элементами тактики.

На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы в гонке и т.п. По мере освоения простейших тактических приёмов тренировочные задания усложняются. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия предполагает использование метода тренировки с партнёром. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем - с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода - парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности.

На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления

навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создаёт необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков гонщик должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия трасс (треков)).

Для велосипедистов, специализирующихся в гонках на время, в качестве упражнений и методических приёмов овладения практическими элементами тактики можно рекомендовать на начальном этапе освоения рациональных вариантов тактики прохождения дистанции, создание облегчённых условий распределения усилий (лидерование, корректирующая информация о скорости движения и др.). По мере закрепления тактических навыков рекомендуется постепенно усложнять условия выполнения заданий. Например, преодолевать отрезки дистанции в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления, выполнять задания в непривычных условиях, вводить дополнительные помехи и т.п.

Опираясь на систематический сбор информации, разрабатывается тактический план на конкретные соревнования. При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

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

Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приёмов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. И хотя такой анализ не гарантирует защиты от неожиданных действий соперника, предварительная разработка

тактического плана на конкретную гонку и специальная подготовка к ней, с учётом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности гонщика. Детально разработанные модели оказываются наиболее эффективными в соревнованиях с хорошо знакомыми соперниками, а также в дисциплинах велосипедного спорта, где соревновательные действия соперников строго детерминированы (например, различные виды гонок на время).

Что касается групповых и многодневных гонок, то здесь не удаётся предвидеть все возможные варианты спортивной борьбы. В подобных видах следует разрабатывать несколько моделей тактических действий, которые могли бы быть реализованы в зависимости от условий, сложившихся в конкретной гонке. Гонщика высокого класса отличает способность оперативно корректировать свои действия в сложных вариативных условиях спортивной борьбы.

Тактическая борьба позволяет проявить творческие возможности гонщика, его интеллектуальный потенциал. Эти возможности, хотя и являются проявлением своеобразного таланта, в значительной степени совершенствуются в процессе участия в многочисленных гонках с различными по манере ведения соревновательной борьбы соперниками, разнообразной, проникнутой творческой атмосферой тренировочной деятельностью.

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

Процесс совершенствования тактического мастерства происходит значительно эффективнее, когда тренер и гонщик постоянно анализируют итоги каждого соревнования, отмечая слабые стороны тактической подготовленности и вносят на основе этого соответствующие коррективы в подготовку.

Программный материал. Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста» и др.

Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста.

Тактика в гонках на шоссе. Индивидуальная гонка на время. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).

Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста.

Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки. Владение практическими элементами тактики в данном виде велосипедного спорта. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований. Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

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

Одно из условий формирования устойчивой мотивации спортсмена в тренировочном процессе - постановка перспективных целей. Осознание этих целей, сформулированных в виде чётких и доступных положений, и понимание необходимости усилий для её достижения побуждают спортсмена к систематическим упорным тренировкам в течение многих лет.

Отдалённая перспективная цель должна опираться на систему промежуточных целей, реально реализуемых в тренировочном и соревновательном процессе. Поэтапное достижение этих целей обуславливает стабильное психическое состояние гонщика и укрепляет мотивационную основу процесса подготовки.

Психическое состояние спортсмена во многом определяет эффективность тренировочного процесса. Стабилизируясь, это состояние переходит в доминирующее и создаёт соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. В свою очередь, доминирующие состояния на базе устойчивых мотивов определяют свойства личности (Р. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998). Чтобы психическое состояние стало свойством личности гонщика, его надо формировать у спортсмена в процессе ежедневных тренировочных занятий и соревнований, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий. Каждое средство или метод, используемый в подготовке велосипедиста, может в той или иной мере способствовать решению задач психической подготовки при условии, что эти воздействия приведены в соответствие с задачами психической подготовки гонщика.

Психические качества находятся в числе наиболее важных факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений. К наиболее значимым качествам, характеризующим велосипедистов высокой квалификации, следует отнести:

- уверенность в своих действиях, чёткое представление о своих возможностях и
- способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно
- соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий
- различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность к экстремальной психической мобилизации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Кроме того, специфика каждого вида велосипедного спорта определяет дополнительные требования к психике гонщиков, специализирующихся в этих видах. Следует учитывать, что психические качества, с одной стороны, являются проявлением врождённых свойств индивида,

а с другой - формируются в процессе занятий конкретным видом велосипедного спорта. Например, для гонщика, специализирующегося в спринтерских видах гонок на треке, характерны быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, обеспечивающего анализ ситуации, выбор и реализацию оптимального решения во время соревнований и на этапе подготовки к ним.

Важной стороной психической подготовленности гонщика, специализирующегося в видах, требующих проявления выносливости, является, и, например, способность терпеть, в том числе и переносить болевые ощущения, связанные с психофизиологическими особенностями развития состояния утомления в этих видах гонок. Важно также отметить, что повышение устойчивости к болевым ощущениям прямо связано с периодом подготовки и уровнем подготовленности велосипедиста. Систематическое применение значительных нагрузок определённой направленности не только обеспечивает высокий уровень функциональной подготовленности, но и сопровождается повышением и психологической устойчивости.

В процессе психической подготовки следует учитывать индивидуальные особенности каждого гонщика. К субъективным особенностям относится, например, боязнь падения. После однократного падения субъективное чувство боязни может надолго закрепляться, отрицательно влияя на последующие выступления гонщика в соревнованиях. Действие подобного «психологического барьера» может приводить к общему нарушению нервно-мышечных координаций, затруднять эффективное выполнение технических и тактических действий, мешать прохождению сложных участков трассы.

Необходимо весьма мощное волевое усилие, чтобы преодолеть боязнь падения. Одним из наиболее действенных методов совершенствования психических качеств гонщика в этом случае является систематическое выполнение упражнений с элементом риска, предусмотрев постепенное разнообразие и усложнение заданий. Индивидуальные особенности психической адаптации велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе, особенно явно проявляются на фоне выполнения близких к предельным по объёму и интенсивности нагрузок. Наряду с физиологическими признаками адаптации организма спортсмена к нагрузкам существуют признаки и психологической переносимости нагрузок. При правильном построении тренировочного процесса один из пиков психического напряжения совпадает с пиком тренировочных нагрузок, что является естественным проявлением адаптационной реакции организма гонщика.

Отсутствие признаков психического напряжения в такие периоды, скорее всего, означает, что предлагаемая нагрузка существенно ниже адаптационных возможностей данного велосипедиста и не может стимулировать повышение функциональных возможностей его организма. Гонщик, нацеленный на высокий спортивный результат, должен быть готов перенести это состояние. Деятельность тренера в процессе психической подготовки спортсмена должна быть направлена на формирование у него уверенности в том, что это состояние - необходимое условие прогресса в велосипедном спорте.

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

Если признаки психического перенапряжения начинают проявляться на фоне умеренных тренировочных нагрузок, далёких от максимума по параметрам тренировочного воздействия,

причины этого состояния скорее всего связаны с вне тренировочными и вне соревновательными факторами: а) неблагоприятным «психическим климатом» в команде (например, конфликт с тренером или членами команды); б) снижением уровня мотивации; в) проблемами в личной жизни и т.п. В этих случаях требуется коррекция не столько тренировочной нагрузки, сколько анализ и устранение факторов, создающих излишнюю психологическую напряжённость.

В процессе выполнения больших объёмов однонаправленных нагрузок часто возникает состояние психического перенапряжения, усугубляющееся монотонностью тренировочной работы. С учётом задач подготовки на данном этапе и индивидуальной реакции спортсменов на нагрузку бывает целесообразно использовать приёмы повышения эмоциональности тренировочных занятий. Введение элементов игрового метода, разнообразие трасс и тренировочных заданий могут существенно уменьшить психическое напряжение от тяжёлой монотонной тренировочной работы.

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

Причиной глубокого психического перенапряжения спортсмена является, как правило, нарушение основных принципов подготовки, сопровождающееся отсутствием контроля за состоянием спортсмена. В отдельных случаях срыв адаптации может быть связан с развитием хронических заболеваний, но и в этом случае элементарный контроль позволяет выявить это состояние уже на ранней стадии развития. Учитывая опасность этого состояния, тренер обязан при появлении первых признаков глубокого психического перенапряжения изменить режим подготовки, обеспечив спортсмену незамедлительный отдых, восстановительные процедуры и обратиться за помощью к квалифицированному специалисту-психологу.

Особое значение в процессе общей психической подготовки гонщика имеет формирование отношения к систематичности тренировочных занятий. При современном уровне спортивных достижений в велосипедном спорте подготовка вне системы или даже отдельные пропуски тренировочных занятий резко снижают эффективность подготовки, рассчитанной на высшие спортивные достижения. Кроме того, соблюдение строгой систематичности тренировочных воздействий - это важный фактор и психической подготовки.

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

Важной целью общей психической подготовки является формирование устойчивого позитивного отношения велосипедиста к соблюдению спортивного режима, способности подчинить многообразие обстоятельств жизни главной спортивной цели. В этом случае режим жизни гонщика, предполагающий постоянные жёсткие временные рамки сочетания тренировочных занятий, участие в соревнованиях с отдыхом и восстановительными процедурами, становится естественным режимом жизни, потребностью, определяющей устойчивое психологическое состояние спортсмена. Специальная психическая подготовка.

Спортивная деятельность, конкурентная по своей сути, заставляет гонщика находиться в состоянии постоянного психического напряжения, но своих предельных величин психическое напряжение достигает в период непосредственной предстартовой подготовки и участия в ответственных соревнованиях. В процессе предстартовой подготовки практически каждый велосипедист подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность.

Повышение нервно-психического возбуждения спортсмена в условиях ответственных соревнований рефлекторно подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности. Это возбуждение на фоне положительного общего эмоционального состояния гонщика, его уверенности в себе и желания соревноваться является исключительно важным фактором, обеспечивающим оптимальную готовность к старту. Однако чрезмерное эмоциональное возбуждение может оказать и резко отрицательное воздействие на результат выступления спортсмена.

Для того чтобы сделать заключение о характере влияния эмоционального возбуждения и тревожности гонщика на результат его соревновательной деятельности, можно использовать методы обычного визуального наблюдения, опроса, беседы со спортсменом. На основании анализа объективных состояний и субъективных ощущений, пережитых спортсменом на протяжении нескольких соревнований, можно сделать заключение о типичных индивидуальных реакциях. Накопив определённое число подобных наблюдений, сначала возможно по ряду признаков прогнозировать степень готовности гонщика к старту, а в дальнейшем при определённой целенаправленной психической подготовке и управлять состоянием предстартовой готовности спортсмена.

Особое место среди средств психического воздействия занимают способы само регуляции. Процесс само регуляции психического состояния основан на умении гонщика сознательно контролировать, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных факторов и раздражителей. Средства, которые рекомендуются использовать гонщику, зависят от его состояния на данный момент и особенностей психики. В процессе многолетней подготовки у спортсмена складывается индивидуальная манера поведения перед стартом. Это поведение опирается на личный опыт гонщика, сложившиеся стереотипы предстартовой подготовки, обуславливающие эффективность деятельности с минимальными нервными затратами. Индивидуальные аспекты психической подготовки перед стартом имеют особое значение в достижении состояния наивысшей готовности спортсмена к моменту старта.

Каждый гонщик имеет свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения, при котором наиболее эффективно выступает в ответственных соревнованиях, причём этот уровень очень индивидуален и может существенно различаться даже у спортсменов, специализирующихся в одном виде велосипедного спорта и имеющих равную степень квалификации. Поэтому вносить резкие изменения в индивидуальную психическую подготовку гонщика в фазе непосредственного подведения его к старту в условиях ответственных соревнований следует очень осторожно, а в большинстве случаев нецелесообразно.

Одна из важных психолого-педагогических задач подготовки к соревнованиям в велосипедном спорте - формирование команды, которая неразрывно связана с проблемой лидерства. Актуальность вопросов лидерства в велосипедном спорте (особенно в видах, требующих совместных командных действий, например, групповые гонки на шоссе) подчёркивается многими ведущими специалистами и тренерами, указывающими, что отсутствие лидеров в команде может рассматриваться как неблагоприятный симптом, свидетельствующий о низком развитии в команде процессов организации. Можно привести

достаточно много примеров, когда отсутствие лидера в команде приводило к неудачному выступлению в гонке, хотя соперники и не превосходили команду по уровню других компонентов подготовленности.

Спортивная команда - это, хотя и малая, но сложная социальная система, способная в большей или меньшей мере к самоорганизации и самоуправлению. Оптимальное развитие лидерских процессов, определённая дифференциация лидерских ролей могут повышать или снижать способность команды к организации и влиять на её надёжность в условиях соревновательной деятельности. Лидерство является необходимым условием для эффективной организации и координации взаимодействий спортсменов как в учебно-тренировочной, так и в соревновательной деятельности. Тренер не может объективно обеспечить непосредственное оперативное руководство командой прямо в ходе гонки. В процессе соревновательной борьбы

часто возникают ситуации, требующие принятия незамедлительного решения. В эти моменты только лидер команды может принять единственно верное решение. В велосипедном спорте высших достижений лидером является почти всегда один из сильнейших гонщиков команды. Следует различать гонщика-лидера, имеющего наивысший уровень функциональной готовности и соответственно претендующего на победу в данных соревнованиях, и «психологического» лидера. Статус «психологического» лидера не обязательно подтверждается наивысшим среди членов команды уровнем функциональной готовности, но это как правило наиболее опытный, авторитетный, психически устойчивый гонщик, способный принимать эффективные тактические решения в напряжённых условиях соревновательной борьбы. Соответственно, мнение такого спортсмена является наиболее значимым для остальных членов команды, и такой спортсмен часто избирается капитаном команды.

Поэтому одной из важнейших задач специальной психической подготовки команды к соревнованиям является определение лидеров команды и создание необходимой психологической обстановки, которая позволила бы сплотить команду с учётом дифференциации задач, стоящих перед каждым её членом. Если лидер действует в соответствии с планом и задачами тренера, то достигается, как правило, максимальный положительный эффект в организации и координации совместных усилий членов команды.

Взаимопонимание и доверие между тренером и лидером команды способствует формированию благоприятного психологического климата в команде, снимает напряжённость, предупреждает конфликты, повышает способность показывать наивысшие результаты на важных и ответственных соревнованиях.

3.7. Планы применения восстановительных средств

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;
- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную тренировку;

- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления

- Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа велосипедиста характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион слаломиста должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны *гидропроцедуры*. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.
-

Приказом Минспорта России 02.10.2012 г. № 267 утверждены Общероссийские антидопинговые правила (далее – Правила). Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 г., № 24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 1, ст. 3), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА. 45 В разделе XV Правил определена ответственность спортсменов и персонала, обеспечивающего их подготовку.

Спортсмены несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;

- все, что они употребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.
- Спортсмены несут ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает Общероссийских антидопинговых правил, а также других международных антидопинговых правил.

Персонал спортсмена несет ответственность за:

- знание и соблюдение Правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Общероссийские спортивные федерации несут ответственность за:

- своевременное и полное опубликование в общероссийских периодических печатных изданиях и (или) размещение на своих официальных сайтах в сети Интернет Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, на русском языке;
- предоставление РУСАДА в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой информации для формирования регистрируемого пула тестирования;
- уведомление спортсменов в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в состав регистрируемого пула тестирования;
- содействие в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;
- применение санкции на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов;
- информирование о примененных санкциях Минспорта России, органов исполнительной власти соответствующих субъектов Российской Федерации, РУСАДА, международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта;
- получение письменных подтверждений от спортсменов и иных специалистов в области физической культуры и спорта об ознакомлении с антидопинговыми правилами, утвержденными международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, Общероссийскими антидопинговыми правилами, а также Кодексом и Международными стандартами.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить учащихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по велосипедному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений на велосипеде, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по велосипедному спорту.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в велосипедном спорте;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с велосипедистами массовых разрядов;

- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учётом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по велосипедному спорту.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с учащимися учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практическая и теоретическая подготовка велосипедиста с учётом возраста и квалификации учащихся.

Учащиеся учебно-тренировочных групп в процессе занятий должны овладеть принятой в велосипедном спорте терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки велосипедистов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера, обеспечивая подготовку мест занятий, велосипедов, специального инвентаря и др.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими велосипедистами, выявлять ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятий и др.), регистрации спортивных результатов в различных видах гонок, тестирований.

В процессе практики учащиеся должны закрепить базовые практические навыки технического обслуживания велосипедов, овладеть основами технологии установки посадки на велосипеде, замены деталей и узлов велосипеда, регулировки и их обслуживания.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики учащиеся групп спортивного совершенствования должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с велосипедистами спортивно-оздоровительных групп, начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приёмов.

Учащиеся групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на велосипеде.

Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.

Учащиеся групп спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Формой итогового контроля должно быть выполнение зачётных требований по разделу «Инструкторская и судейская практика». Учащимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», вручается удостоверение установленного образца «Судья по спорту» и «Инструктор велосипедного спорта».

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Эффективность подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать качество тренировочного процесса. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

В теории и практике спорта выделяют следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояний спортсменов.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

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

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от этапа многолетней подготовки и задач управления тренировочным процессом комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, средств и методов наблюдений за спортсменами, уровнем тренировочных нагрузок и особенностями соревновательной деятельности.

Педагогический контроль включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, тренер обобщает в единую (интегральную) оценку данные обследований, получаемых из других видов контроля. Подсистемой педагогического контроля является биомеханический контроль техники выполнения спортивных упражнений и формирования технического мастерства спортсмена.

Медико-биологический контроль включает совокупность параметров, средств, методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функционального состояния организма спортсмена с учетом реакции его организма на различные, в том числе экстремальные тестирующие нагрузки.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов. Организационно-методические положения комплексного контроля на этапах многолетней подготовки спортсменов основываются на следующих принципиальных установках: - унификация методов контроля с учетом преемственности с высшим спортивным мастерством; - комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов, а так же оценку состояния здоровья; - ориентация на ведущие факторы соревновательной

деятельности в связи с особенностями становления технико-тактического мастерства юных спортсменов на этапах их возрастного развития; - специфичность методов исследования в зависимости от характерных черт вида спорта и конкретной специализации; - включение в систему контроля как показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, так и отражающих уровень специальной подготовленности юных спортсменов; - учет предельных возможностей развития отдельных физических качеств и специальных способностей в наиболее благоприятные для этого этапы возрастного развития юных спортсменов; - опора на объективные показатели адаптивных реакций организма юных спортсменов; - применение наиболее информативных и необременительных для спортсменов методик исследования; - строгий учет параметров учебно-тренировочных нагрузок, а так же результатов контрольных и основных соревнований для оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменов; - рациональный подбор методов исследования для различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), а так же для углубленного медицинского обследования.

Совокупная информация об основных параметрах, полученная с помощью систематизированных форм контроля, позволяет путем коррекции тренировочного процесса выводить спортсменов на более высокий уровень результатов в планируемые для этого сроки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта велоспорт-трек представлено в таблице 13.

**ВЛИЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-ТРЕК**

Таблица 13

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 1 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлены в таблицах 14, 15, 16. Выбор дополнительных форм контроля обусловлен специальными задачами и может включать широкий комплекс средств и методов комплексного контроля по видам и подсистемам контроля, представленным в таблице.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Таблица 14

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с) |
| | Бег на 60 м с ходу (не более 9,0 с) | Бег на 60 м с ходу (не более 10,8 с) |
| | Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 14,5 с) | Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 18,8 с) |
| | Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 37,5 с) | Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 40 с) |
| | Гонка на треке 1000 м со стартом с места (не более 1 мин. 12 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 8 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре за 20 с (не менее 10 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин. 45 с) | Бег 1500 м (не более 6 мин. 45 с) |
| | Индивидуальная гонка на время 2 км (не более 3 мин. 40 с) | Индивидуальная гонка на время 2 км (не более 3 мин. 50 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре (не менее 20 раз) |
| Силовая выносливость | В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 сек) | В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 сек) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 15

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м с ходу (не более 7,5 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 9,0 с) |
| | Бег на 100 м с ходу (не более 14,0 с) | Бег на 100 м с ходу (не более 15,5 с) |
| | Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 12,0 с) | Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 13,4 с) |
| | Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 30,0 с) | Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 34,5 с) |
| | Гонка на треке 1000 м со стартом с места (не более 1 мин. 04 с) | - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре за 20 с (не менее 10 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин. 30 с) | Бег 1500 м (не более 6 мин. 15 с) |
| | Индивидуальная гонка на время 3 км (не более 3 мин. 50 с) | Индивидуальная гонка на время 2 км (не более 2 мин. 50 с) |
| | Командная гонка на время 4 км (не более 4 мин. 20 с) | Командная гонка на время 3 км (не более 4 мин. 05 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) |
| | Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз) | Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз) |
| | Приседание со штангой весом не менее 70% от собственного веса (не менее 7 раз) | Приседание со штангой весом не менее 50% от собственного веса (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 сек) | В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 сек) |

| | | |
|-------------------|--|--|
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| | Подъем по канату без помощи ног 4 м (не менее 3-х раз) | - |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 16

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Мужчины | Женщины |
| Скоростные качества | Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 11,6 с) | Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 12,8 с) |
| | Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 35,0 с) | Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 39,5 с) |
| | Гонка на треке 1000 м со стартом с места (не более 1 мин. 01 с) | - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 12 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре за 20 с (не менее 10 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 12 мин.) | Бег 3000 м (не более 15 мин.) |
| | Индивидуальная гонка на время 4 км (не более 3 мин. 45 с) | Индивидуальная гонка на время 3 км (не более 4 мин.) |
| | Командная гонка на время 4 км (не более 4 мин. 20 с) | Индивидуальная гонка на время 2 км (не более 2 мин. 46 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз) |
| | Приседание со штангой весом не менее 80% от собственного веса (не менее 8 раз) | Приседание со штангой весом не менее 50% от собственного веса (не менее 5 раз) |

| | | |
|----------------------|--|---|
| Силовая выносливость | В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 сек) | В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 сек) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

5 ЛИТЕРАТУРА

1. Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. -М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.: 1996.
3. Велосипедный спорт: правила соревнований. - М.: 2003.
4. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ.культуры. - М.: 2001.
5. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ.культуры. - М.: 2001.
6. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. - Физкультура, образование, наука. -М.: 2003.
7. Велосипедный спорт: люди, годы, факты / Авт.-сост. М.Н. Тылкин. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Ердаков С.В. и др. Тренировка велосипедистов-шоссейников/С.В. Ердаков, В.А.
9. Капитонов, В.В. Михайлов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
10. Крылатых Ю.Г., Минаков СМ. - Подготовка юных велосипедистов. - М.: ФиС, 1982.
11. Любовицкий В.П. Гоночные велосипеды. - Л.: Машиностроение. Ленингр. отделение, 1989.
12. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.
13. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. - М.: Советский спорт, 2003.
14. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев.: Олимпийская литература, 1997.
15. Селуянов В.Н., Яковлев Б.А. Биомеханические основы совершенствования эффективности техники педалирования: Учебное пособие для студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФК. - М.: ГЦОЛИФК, 1995.
16. Тимошенко В.В. Тренажеры в велосипедном спорте. - Минск, 1994.
17. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие
18. СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.
19. Щукаев В. П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. - Смоленск: СГИФК, 1996.
20. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. ФиС 1977 г.
21. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1988.
22. Готовцев Н.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981
23. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. 1972.
24. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008.
25. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры, 1998, № 4.
26. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008.
27. Филиппов С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография /С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004.