УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принята на заседании
тренерского совета
МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР
Протокол № 2
от «30» 12 2019

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора
МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР
_____ А.В.Вакарин
«30» 12 2019г.

Программа
спортивной подготовки в области физической культуры и спорта
по виду спорта Велоспорт-шоссе

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе, утвержденного приказом Министерства спорта Российской федерации от 30 августа 2013 года № 681)

Возраст обучающихся: от 10 до 18 лет
Срок реализации программы – 8 лет

Разработчики:
Курятникова Наталья Николаевна
инструктор-методист,
Калинин Павел Юрьевич
тренер,
Пленник Александр Владимирович
тренер

Тюменский район, 2019г

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Характеристика велосипедного спорта-шоссе, его отличительные особенности	4
1.2	Специфика организации тренировочного процесса	9
1.3	Новизна, актуальность и целесообразность программы	10
1.4	Цели и задачи программы	11
1.5	Принципы реализации программы	12
1.6	Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)	13
2	Нормативная часть	13
2.1	Продолжительность, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах. Формы и режим занятий.	13
2.2	Объемы реализации программы по видам спортивной подготовки	16
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности и ожидаемые результаты освоения программы по виду спорта волейбол	22
2.4	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	26
2.5	Предельные тренировочные нагрузки.	28
2.6	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки	32
3.	Методическая часть	39
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	39
3.2	План антидопинговых мероприятий	66
3.3	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки	67
3.4	Требования техники безопасности при проведении тренировочных занятий по волейболу	68
4	Система контроля и зачетные требования	75
4.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	77
4.2	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации занимающихся.	79
4.3	Результаты освоения программы	81
5.	Информационное обеспечение программы	91
5.1.	Список литературы	91
5.2	Перечень аудиовизуальных средств	92
5.3	Перечень Интернет-ресурсов	92

1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана

- в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 681;

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основе ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- на основе приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- на основе приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- на основе Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

- с учетом примерной программы спортивной подготовки по велосипедному спорту для ДЮСШ и СДЮШОР, автор Захаров А.А., 2008г.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

1.1. Характеристика велосипедного спорта-шоссе, его отличительные особенности.

Велосипедный спорт является одним из популярных быстроразвивающихся зрелищных видов спорта в России и мире, он получил широкое распространение и занял в России достойное место не только среди детей, но и среди взрослого населения.

Имея свои древни корни возникновения, велосипедный спорт получил свое развитие во многих странах.

В конце 1882 года было организовано первое русское общество велосипедистов, которое начало заниматься проведением спортивных состязаний. Летом 1883 году уже состоялось первая велосипедная гонка, она была организована на Московском ипподроме. В последующие годы велосипедные гонки стали проводится в других городах России. В 1895 году в Риге открылась велосипедная фабрика.

В 1895 году прошла первая в России шоссейная гонка 700 км. между Петербургом и Москвой. За границей русские гонщики бьют мировые рекорды

и доказывают свою силу в самых различных видах велосипедных соревнований.

Велоспорт – популярный и массовый летний олимпийский вид спорта в мире. Шоссейный велоспорт - вид велосипедного спорта, в котором спортсмены выступают на шоссейных велосипедах по дорогам с твердым покрытием общего пользования.

Существует шесть основных видов шоссейной велогонки — групповая гонка, индивидуальная гонка, гонка–критериум, многодневная гонка, парная и командная гонки.

Групповая гонка была включена в программу соревнований Олимпийских игр, проводившихся в Стокгольме в 1912 г. Обычно групповая гонка высокого ранга проводится по кольцевой трассе 10—20 км и в большинстве случаев по пересеченной местности с участием 150—170 гонщиков. Популярность этого вида соревнований огромна. Этот вид соревнований предъявляет особые требования к его участникам, которым приходится вести многочасовую спортивную борьбу. Если гонщик устал и отстал от группы участников, то, как правило, он ее не догоняет и, естественно, выбывает из борьбы. Поэтому он должен быть готовым к максимальной скорости с самого старта, не думая, что впереди много-много трудных километров. Его не должна утомлять езда в резко-переменном режиме, в особенности во время ускорений и рывков на максимальной скорости в соперничестве за дистанционное преимущество, которое может возникнуть много раз, — и в начале, и в середине, и в конце гонки. После 4—5 ч изнурительной борьбы в жару, в холод, в дождь, на ровных участках или горных всегда и везде групповик не должен обращать внимания на усталость, ему надо мобилизовать себя на борьбу на финише: иначе кому нужны его усилия во время соревнований?

Кроме особых физических и функциональных возможностей, участника групповой гонки отличают рациональная техника педалирования и высокое мастерство езды в группе на поворотах с малым радиусом.

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

В международном велоспорте этот вид соревнований не пользовался популярностью, и все же с 1960 г. 100-километровая командная гонка включена в программу Олимпийских игр и с 1962 г. — чемпионатов мира. Успех в командной гонке зависит от психологической совместимости четверки велосипедистов, их способности на протяжении всей дистанции сохранять необходимый режим работы, основой которого является динамический стереотип.

Посадка «командника» на велосипеде должна быть непринужденной, обтекаемой и удобной для эффективного педалирования. Туловище гонщика находится в горизонтальном положении, затылок — на одной линии со спиной, руки, согнутые в локтевом суставе, параллельны горизонтальной трубе рамы велосипеда. К сожалению, многие велосипедисты отводят локти в стороны, тем самым увеличивая площадь лобового сопротивления.

Лидер команды — это гонщик, находящийся на первой позиции, тот, кто принимает на себя сопротивление воздушной среды и облегчает продвижение едущих за ним товарищей по команде. Протяженность пути в роли лидера зависит от работоспособности спортсмена, климатических условий и профиля трассы. Обычно в тихую погоду ведущий проезжает до 35 с, против ветра — до 20 и по ветру — до 40 с, под уклон — до 30 с, но с большей частотой оборотов или на увеличенном передаточном соотношении, иначе остальные участники команды накатываются на впереди едущего.

Смена лидера, т. е. смена позиций с 1-й на 4-ю, требует определенного навыка. После завершения лидерства гонщик отъезжает на 50—60 см вправо или влево, стремясь ехать как можно ближе к обгоняющим его товарищам, затем занимает свое место в команде. Излишнее отдаление в сторону от команды потребует дополнительных усилий на ликвидацию разрыва. Смены позиций имеют существенное значение для восстановления организма гонщика в процессе работы. Велосипедист, едущий на 3-й, 2-й и 1-й позициях, находится

под постоянным самоконтролем, он соблюдает интервал в 20—30 см между задним колесом впереди едущего и передним колесом своего велосипеда. Малейшая небрежность влечет за собой падение.

Ответственность за благополучие сзади едущих, строго лимитированная езда в команде утомляют велосипедистов, поэтому во время перехода с 1-й на 4-ю позицию целесообразно использовать способ педалирования стоя на педалях.

Это позволит изменить положение туловища, амплитуду движения в тазобедренном, в коленном и голеностопном суставах, разнообразить деятельность мышечных групп, переключать нагрузки на другие группы мышц, активизировать кровообращение нижних конечностей, освободив их от застоя.

Велосипедист-«командник» в течение 100-километровой гонки стремится к постоянному режиму работы. Организаторы соревнований всегда стараются проводить командную гонку по ровному шоссе, но это удается редко. На пути гонщиков встречаются подъемы и спуски, соревнования проходят при встречном или попутном ветре. И все же велосипедисты имеют возможность сохранить оптимальную частоту педалирования и мышечное усилие на педаль за счет устройства на велосипеде переключателей скоростей (передаточного соотношения).

Критериум. Этот вид соревнований имеет много общего с групповой гонкой, проводимой на треке. Критериум проводится в черте города, по улицам, условно образующим кольцо протяженностью 1,5—2,5 км. Дистанция до 75 км с количеством участников до 100 человек. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков на финишах. Напомним, за 1-е место дается 5 очков, за 2-е — 3, за 3-е — 2 и за 4-е — 1 очко. Очки последнего финиша удваиваются.

Количество финишей зависит от величины кольца и длины дистанции, примерно от 10 до 20 финишей. Большое количество участников осложняет борьбу за победу на финише. Это побуждает гонщиков совершать ускорение и рывки, стремясь получить дистанционное преимущество, и если это удается

или в одиночку, или в составе небольшой группы, то они и набирают очки. Но такая ситуация не устраивает участников, едущих в основной группе. В этих случаях они объединяются и, поочередно лидируя, догоняют беглецов. При частой смене лидирующих групп борьба обостряется и повышается скорость гонки.

Участникам приходится в состоянии утомления вести острую борьбу на финише, а это одно из важнейших качеств шоссейника.

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

Обычно индивидуальную гонку стремятся проводить на трассах без подъемов. Видимо, целесообразно также проводить индивидуальную гонку и на 10 км, что активизировало бы шоссейников-«групповиков» как в тренировочном, так и в соревновательном процессах.

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

Особенность многодневных гонок — борьба на протяжении 10—15 и более дней с одним или двумя днями отдыха. Бывают гонки и без дней отдыха. Маршрут гонок может быть кольцевым, или в. один конец. Практикуют и проведение многодневных соревнований, когда участники поочередно базируются в трех-четырех городах. После проведенных по разным маршрутам трех—пяти этапов переезжают в следующий город. Характер спортивной борьбы на каждом этапе многодневного соревнования идентичен борьбе в однодневной групповой гонке, при этом к функциональным возможностям, техническим и тактическим способностям и умениям шоссейника добавляется его способность восстанавливаться в течение 17—18 ч между этапами гонки, и

в особенности в тех многодневках, когда велосипедисту приходится выступать без выходных дней. Поэтому подготовка гонщика значительно осложняется. Ибо каждое соревнование предъявляет к участнику гонки свои требования.

Ежегодно проводятся Чемпионаты России, Европы и Мира по велосипедному спорту на шоссе.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Организация тренировочного процесса основывается на принципах единства специальной и всесторонней подготовленности спортсмена, непрерывности, постепенного увеличения тренировочных нагрузок, цикличности, индивидуализации тренировочного процесса.

Специфика велоспорта – шоссе определяет следующие особенности организации тренировочного процесса:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта велоспорт-шоссе осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья и жизни обучающихся.

Занятие велосипедным спортом развивает такие качества спортсменов, как выносливость, сила, быстрота и смелость.

1.3. Новизна, актуальность и целесообразность программы

Актуальность программы заключается в том, что она способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привитие занимающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по гиревому спорту отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует спортсменов на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма - в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной предпрофессиональной программы по гиревому спорту.

Кроме того, педагогическую целесообразность программы заключается в формировании у занимающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе, с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала

при выполнении индивидуальных заданий обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях спортивной школы расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие физических способностей, обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

1.4 Цели и задачи программы

Целью программы является создание единого направления в тренировочном процессе для спортивного развития обучающихся от групп начальной подготовки до уровня спортивной специализации.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и позволяет решать следующие **задачи**:

- способствовать гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности в избранном виде спорта – велоспорт-шоссе;
- воспитать морально-волевые качества;
- сформировать личностные качества спортсменов, их поведение в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, способствовать развитию интеллектуального потенциала;
- подготовить инструкторов и судей по велосипедному спорту для оказания помощи в проведении учебно-тренировочного процесса в спортивных и других организациях.

Условия реализации программы.

Данная программа разработана под условия, созданные в школе для занятий гиревым спортом с обучающимися от 10 до 18 лет.

Срок реализации программы 8 лет. В целом данная программа, при соблюдении изложенных в ней требований, обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных велосипедистов. Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Прием на обучение по программе осуществляется в соответствии с правилами приема обучающихся в МАУ ДО ДЮСШ № 2 ТМР на обучение по спортивной программе в области физической культуры и спорта.

Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах и сроки, предусмотренные ДЮСШ № 2, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения Программы.

Минимальный возраст зачисление детей в группу начальной подготовки 10 лет. Срок реализации программы 8 лет.

1.5. Принципы реализации программы

В основу программы заложены основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики:

Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении

преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных гиревиков.

1.6 Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше одного года) – продолжительность до 3-х лет;
- тренировочный этап (период начальной специализации) – продолжительность до 2-х лет;
- тренировочный этап (период углубленной специализации) – продолжительность до 3-х лет;

Срок обучения по программе 8 лет, спортивная школа имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки. Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

2. Нормативная часть

2.1. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах. Формы и режим занятий.

Успешная подготовка спортсмена в избранном виде спорта возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа подготовки спортсмена.

В итоге каждого этапа подготовки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной

подготовленности, на совершенствование которых был направлен тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

При приеме на обучение по программе спортивной подготовки дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Повышение уровня подготовки по велоспорту в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования к подготовленности занимающихся, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1.

Таблица 1

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

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

Примечание: Объем часов в неделю определен с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе Приказа министерства спорта от 30.08.2013 № 681.*

Основными формами организации деятельности занимающихся являются: тренировочные занятия, групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах,

пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Переход велосипедиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься велоспортом-шоссе и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам подготовки учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам подготовки и др. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям велосипедным спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники велосипедного спорта и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов: - базовой подготовки (2 года обучения) и спортивной специализации (3 года обучения).

Основные задачи этапа:

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники велосипедного спорта;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической и технической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

2.2. Объемы реализации программы по виду спортивной подготовки велоспорт-шоссе.

Подготовка спортсменов строится так, чтобы сохранялось равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна структура учебно-тренировочного процесса и индивидуальный подход.

На этапе начальной подготовки задачи обучения решаются за счет комплексных занятий, специализированных тренировок и соревновательных циклов: развитие физических качеств, учета индивидуальных особенностей (возраст, пол, антропометрические данные, биологическое созревание). Спортивный инвентарь и оборудование должно отвечать возрасту и

физическому развитию обучающихся. Вместо перерывов необходимо использовать упражнения, направленные на активный отдых которые снимают усталость, психическое напряжение и восстанавливают функции организма (подвижные игры, эстафеты, не требующие большой физической нагрузки).

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок – одно из основных условий роста тренированности. Тренировочные нагрузки подбираются индивидуально и дифференцируются с учетом состояния, уровня работоспособности обучающихся на данном этапе. При интенсивных занятиях чередуются напряжения с расслаблением и слежением за дыханием.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу:

Этап начальной подготовки 1 года обучения:

Задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта велоспорт-шоссе;
- ознакомление с историей развития велосипедного спорта;
- получение первоначальных навыков участия в соревнованиях;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий велосипедным спортом;

Этап начальной подготовки 2-3 год обучения

Задачи этапа:

- закрепление интереса к занятиям велосипедным спортом;
- овладение необходимым теоретическим минимумом знаний и умений;
- ознакомление с основными тактическими идеями и приемами;
- изучение базовой техники велосипедного спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- выполнение норматива III-II юношеского разряда;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

Задачи тренировочного этапа:

В группах тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до 2-х лет обучения:

1 год обучения

- развитие интереса к занятиям велосипедным спортом;
- освоение и совершенствование техники классических упражнений;
- развитие скоростно-силовых качеств обучающихся;
- выполнение (подтверждение) норматива II - I юношеского разряда;
- приобретение соревновательного опыта;

В группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до 2-х лет обучения:

2 год обучения

- формирование устойчивого интереса к занятиям велосипедным спортом;
- совершенствование техники классических упражнений;
- развитие силовых качеств;
- воспитание волевых качеств;
- изучение основ судейства и организации соревнований;
- выполнение (подтверждение) III-I разряда;
- врачебный контроль, самоконтроль;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности обучающихся;
- формирование спортивной мотивации;

В группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 2-х лет обучения:

3 год обучения

- расширение и укрепление полученных знаний;
- совершенствование техники классических упражнений;
- развитие силовой выносливости;
- воспитание психологической устойчивости;

- приобретение углубленных знаний о режиме спортсмена и методе тренировки;
- выполнение (подтверждение) III-I разряда;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

В группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 2-х лет обучения:

4 год обучения

- совершенствование теоретических знаний;
- совершенствование техники в избранном виде спорта;
- развитие силы;
- получение сведений о психологической и волевой подготовке;
- врачебный контроль, самоконтроль и средства восстановления;
- практическая деятельность по организации и судейству соревнований;
- выполнение (подтверждение) III-I разряда;

В группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 2-х лет обучения:

5 год обучения

- совершенствование и развитие теоретических знаний;
- развитие общей выносливости;
- воспитание целеустремленности и терпения в достижении цели;
- питание спортсмена;
- судейская документация, порядок ее ведения;
- выполнение (подтверждение) I разряда, КМС;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта велоспорт-шоссе.

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по областям по отношению к общему объему тренировочного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся (***в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт***) (таблица № 2);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям представлены в таблице 2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки по велосипедному спорту представлено в таблице 3.

Таблица №2

Максимальный объем тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов) подготовки

Разделы обучения	Этапы и годы подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	До Года	Свыше двух лет		Этап начальной спортивной специализации		Этап углубленной спортивной специализации		
				до двух лет		свыше двух лет		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели (в	312	468	468	728	832	936	936	936

академических часа)								
Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)	6	9	9	14	16	18	18	18
Количество тренировок в неделю	Устанавливается образовательной организацией							
Общее количество тренировок в год	Устанавливается образовательной организацией							

*Примечание:*Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) определен приложением № 9 к Федеральному стандарту спортивной подготовки приказа Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 года № 1078.*

Таблица №3

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	40-55	25-40	20-35	15-30
Специальная физическая подготовка (%)	30-45	40-55	45-60	50-65
Техническая подготовка (%)	10-15	5-10	3-5	3-5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-5	3-5	5-7	5-7
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6

Примечание: Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки определено главой VI п. 11 Приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013№ 730*

Тренировочный процесс в МАУ ДО ДЮСШ № 2 ТМР организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Годовой календарный график тренировочных занятий (макроцикл (Долгосрочный - длительность 1 год), мезоцикл (Среднесрочный - длительность несколько месяцев), микроцикл (Краткосрочный - длительность

несколько недель), ежегодно разрабатывается и утверждается локальным актом МАУ ДО ДЮСШ № 2 ТМР, в котором предусматриваются:

- разделы по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);
- участие в соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);
- промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах);
- участием занимающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями.

С увеличением общего годового объёма часов, по годам подготовки, изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на специальную физическую, техническую, тактическую подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности и ожидаемые результаты освоения программы по виду спорта велоспорт-шоссе

Основной показатель работы спортивной школы по велоспорту - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных

показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, республик, команд высших разрядов, результаты участия в соревнованиях, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к велоспорту. Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в следующей таблице

Таблица №4

Планируемые показатели

соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт-шоссе

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	5-10	10-15	15-20	20-25	20-25	10-20
Отборочные	-	10-15	15-20	20-25	25-30	10-30
Основные	-	1-3	10-15	15-20	20-30	30-50

Примечание: Приложение № 3 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе Приказа министерства спорта от 30.08.2013 № 681.*

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами,

содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в велоспорте многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

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

Результатом освоения является приобретение занимающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Формы подведения итогов

Подведение итогов по результатам освоения программы происходит в форме промежуточной (полугодовой) и итоговой (контрольно-переводной) аттестации, по результатам выступления в соревнованиях различного уровня, по результатам подготовки спортсменов-разрядников.

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

Медицинские требования

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

Начиная с тренировочного этапа, спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

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

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол и указанных в таблице № 1 настоящей программы.

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

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

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

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на

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

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

2.5. Предельные тренировочные нагрузки.

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

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

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

возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

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

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

В таблице №5 представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по волейболу на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица №5

Максимальный объем тренировочной нагрузки

с учетом этапов (периодов) подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	до года	свыше двух лет		до двух лет		свыше двух лет		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели (в академических часа)	312	468	468	728	832	936	936	936
Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)	6	9	9	14	16	18	18	18
Количество тренировок в неделю	3-4			5-6		6		
Общее количество тренировок в год	156-208			260-312		312		

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 6).

Таблица № 6

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенст-вования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специа-лизации)	этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7

1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы к предсезонной подготовке	21	21	21	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	21	-	-	
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			-	участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 3 дней, но не более 2 раз в год			-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы	-	-	до 21 дня подряд и не более двух		не менее 60% от состава группы

	в каникулярный период			сборов в год		лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 42 дней		-	в соответствии с правилами приема

2.6. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

МАУ ДО ДЮСШ № 2 ТМР осуществляет обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение занимающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем организации в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта подготовки по гиревому спорту (Таблица 7);
- раздевалки и душевые для занимающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

Таблица №7

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
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.	Тросы и рубашки переключения	штук	100
12.	Цепи с кассетой	штук	20
13.	Чашки рулевые	комплект	10
14.	Эксцентрики	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование, 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.	Секундомер	штук	1

29.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
30.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
31.	Станок сверлильный	штук	1

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной 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)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
1.	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2.	Велосипед гоночный трековый	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Запасные колеса для шоссейного велосипеда	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Запасные колеса для трекового велосипеда	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
5.	Велостанок универсальный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
6.	Покрышки	комп	на	2	1	3	1	4	1	8	1

	для различных условий трассы	лект	занимающегося								
7.	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на занимающегося	2	1	3	1	4	1	8	1
8.	Грязевые щитки	комплект	на занимающегося	1	2	2	2	2	2	2	1
9.	Чехол для велосипеда	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
10.	Чехол для запасных колес	штук	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	4	2
11.	Контактные педали	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Контактные педали шоссе	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Велокомпьютер	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	4	2
14.	Велобачок	штук	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	8	1
1	Держатель	штук	на	1	1	2	1	4	1	6	1

5.	для велобачка		занимающегося								
16.	Велошлем	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	2	2	2
17.	Очки защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной 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)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1.	Бахилы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2.	Велогамаши легкие	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Велогамаши короткие	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
4.	Велогам	пар	на	-	-	1	2	2	1	2	1

	аши теплые		занима ю-щегося								
5.	Велоком бинезон	штук	на занима ю-щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Веломай ка	штук	на занима ю-щегося	2	1	3	1	5	1	8	1
7.	Веломай ка с длинны м рукавом	штук	на занима ю-щегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8.	Велопер чатки летние	пар	на занима ю-щегося	2	1	2	1	3	1	6	1
9.	Велопер чатки теплые	пар	на занима ю-щегося	1	2	1	2	2	2	2	1
10.	Велотру сы	штук	на занима ю-щегося	2	1	3	1	5	1	8	1
11.	Велотуф ли байк	пар	на занима ю-щегося	1	2	1	2	1	1	2	1
12.	Велотуф ли шоссе	пар	на занима ю-щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Велоша пка летняя	штук	на занима ю-щегося	2	1	2	1	3	1	6	1
14.	Велоша пка теплая	штук	на занима ю-щегося	1	2	1	2	2	2	2	1
15	Ветровк	штук	на	-	-	1	2	2	2	2	1

.	а-дождевик		занимающегося								
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

Примечание: Приложение 11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе Приказа министерства спорта от 30.08.2013 № 681.*

3. Методическая часть

Методическая часть программы включает материал по основным областям спортивной подготовки, его распределение в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1 Содержание и методика работы по областям, этапам подготовки.

Подготовка обучающихся по велоспорту-шоссе строится на основе следующих методических положений:

- единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
- целевая направленность по отношению к спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и

завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося.

При распределении тренировочных нагрузок в процессе тренировочной деятельности необходимо учитывать общие принципы:

- систематичность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузок, волнообразность (цикличность) распределения нагрузок.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 10-11 лет обучающихся интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий:

- подвижные игры с обязательным подведением результатов;
- эстафеты с четким определением победителей.

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера, кроме этого дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние занятия с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходит половое изменение у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и т.п.. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотра соревнований и изучения видеозаписей.

Обучающимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросов.

Для обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства одной их основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учета тренировочных занятий, календарный план соревнований и иные документы, установленные спортивной школой.

Тренер-преподаватель использует большие и предельные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, что предусматривает на каждом

новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Этап начальной подготовки.

Период до года обучения.

Отбор для занятий осуществляется из числа детей, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, на основании результатов приемных нормативов. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий спортом – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

Основные задачи:

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.
- развитие физических способностей – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке, упражнениям с ракеткой и мячом.

Период свыше года обучения.

Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера-преподавателя за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психо-физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями спортом.

Основные задачи:

- дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в велоспорте-шоссе упражнений, методов и средств.

- развитие специфических физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно - силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений.

- продолжение обучения основам техники игры – перемещения, имитации ударов, подача, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактическому мастерству и разрядных требований.

Программный материал:

1. Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;

- занятия физкультурой в домашних условиях;

- история появления и развития вида спорта, спортивный инвентарь;

- правила поведения обучающихся на занятиях;

- правила содержания и ремонт инвентаря;

- спортивная одежда и обувь;

- гигиена и режим для спортсмена;

- гигиенические требования к спортивной одежде;

- оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;

- простейшие упражнения по освоению элементов техники;

- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в велоспорт-шоссе - мышц туловища, ног, рук.

2.3. Техническая подготовка.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий.

Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются многократность их повторения.

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнование - тестирование по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Обучающиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения принимают участие в соревнованиях.

Тренировочный этап.

Период начальной специализации.

Отбор детей, перспективных для углубленной тренировки основ техники и тактики. На этом этапе определяются потенциальные возможности обучающихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой, формировании психофизиологических показателей.

Основные задачи тренировочного этапа:

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие обучающихся, работа по развитию качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.

- развитие специальных для велоспорта-шоссе физических качеств, повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в избранном виде спорта - тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов.

- обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов и их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации тренировочного процесса и судейства соревнований.

Программный материал.

1. Теоретическая подготовка.

- история развития велоспорта-шоссе.

Основы техники.

- использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, растяжка, пресс, кисть.

- режим для спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви, тела.

- правила техники безопасности.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Использование для обучающихся общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика).

2.2. Специальная физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в велоспорте-шоссе, интенсификация тренировочного процесса.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров и приспособлений.

2.3. Технико–тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости.

Индивидуализация стиля в зависимости от особенностей физического развития, психо-физилогических показателей и склонностей обучающихся.

Игры на счет с применением различных заданий.

Участие в соревнованиях.

Этап углубленной специализации.

Основные задачи этапа:

- продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углубленной специализации в избранном виде спорта.
- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.
- повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и выносливости с помощью традиционных для вида спорта педагогических методов, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений.
- углубленное совершенствование технико - тактических приемов.

- изучение теории велоспорта-шоссе, правил соревнований, методики проведения занятий, судейство соревнований, проведение занятий в роли помощника тренера.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Зачеты по практике организации и проведения занятий и соревнований. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

Программный материал.

1. Теоретическая подготовка.

- развитие физической культуры и спорта в Российской федерации в наши дни.
- пути развития детского спорта в стране.
- техника велоспорта-шоссе.
- просмотр видеозаписей тренировок и техники выполнения заданий.
- тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств.
- правила техники безопасности.
- личная гигиена, режим дня, сон, питание, значение средств закаливания организма.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной скоростно - силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, плавание, велоспорт-шоссе.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих спортсменов мира.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

2.3. Технико-тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости передвижений.

Отработка ранее изученных упражнений.

Изучение технико-тактических действий.

Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля.

Тренировочные гонки, участие в соревнованиях.

Избранный вид спорта.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

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. Ее основой является мотивация спортсмена к тренировочной деятельности. Обучение будет успешным только в случае, если достижение поставленной цели станет доминирующим мотивом учения. Когда необходимое качество мотивации обеспечено, то успех обучения зависит от настойчивости, смелости, двигательной одаренности обучаемого. Смелость и решительность действий обучаемого во многом зависят от предшествующего двигательного опыта обучаемого, наличия и надежности мер безопасности, оберегающих от возможности получить травму при выполнении задания.

При обучении велосипедиста действиям, связанным с риском получить травму, чувством страха или другими отрицательными эмоциями, особенно важно предварительно сформировать позитивную психическую установку, создать достаточно сильный стимул к преодолению психических трудностей и выработать необходимую уверенность (в частности, с помощью подводящих упражнений).

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

Этапы обучения технике двигательного действия. 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.

Общей задачей обучения на этом этапе является овладение основой техники 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 основой техники действия (таблица №8).

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.

Навыки в других видах спорта

Для подготовки обучающихся в велоспорте-шоссе, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
-выносливость.

Большое значение для велосипедистов имеют навыки в других циклических видах спорта, таких как велоспорт-маунтинбайк, лыжные гонки, конькобежный спорт, легкая атлетика, плавание. Особая роль отводится в подготовке на кроссовых велосипедах, на них начинают обучение совсем юные обучающиеся. Более опытные обучающиеся поднимают свою силовую подготовку на велосипедах маунтинбайк. В подготовке велосипедистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств.

Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Акробатика - отличная разновидность гимнастики для велосипедиста, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление.

Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения,

разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех обучающихся.

Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной тренировочной деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в двухсторонних играх.

Игра вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения

обучающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Таблица №8

Основные технические элементы и способы их выполнения.

Задачи тренировки	Способ выполнения	Основные средства тренировки
Старт	Начинается движение с толчковой ноги, которая ставится несколько выше горизонтали. Первый энергичный нажим на педаль одной ногой должен сочетаться с сильным подтягиванием другой. Не следует чрезмерно подавать туловище вперёд. Руль держать крепко, прямолинейное движение велосипеда.	Индивидуальный старт, старт в группе, в гору, с помощником и без
Езда по ровной местности	Низкая посадка велосипедиста, не отводить в сторону колени. Равномерная скорость, без рывков и ускорений.	Индивидуальная и групповая езда в зависимости от направления ветра
Совершенствование техники педалирования	За время одного оборота шатуна мышцы одной ноги давят на педаль, мышцы другой подтягивают педаль. Носок ступни немного опущен вниз. Силы прилагаются к педали на протяжении всего оборота шатуна – создаётся круговое педалирование. Движения ног плавные и слитные.	Педалирование на велостанке, на лёгких передачах
Езда за ведущим – «на колесе»	В зависимости от направления ветра переднее колесо гонщика едущего сзади, заходит слева или справа за заднее колесо ведущего велосипедиста; дистанция 5-8 см от колеса.	Езда на расстоянии 5-8 см от заднего колеса идущего впереди, с постепенным увеличением скорости, касание передним колесом заднего колеса ведущего, езда «на колесе», сообразуясь с направлением ветра.
Езда на подъёмах	На пологом подъёме гонщик плотно сидит в седле, плечевой пояс и мышцы туловища расслаблены, одна нога давит на педаль, другая сильно тянет педаль вверх. На крутых подъёмах передвижение осуществляют способом «танцовщица».	Преодоление подъёмов различной крутизны, на различных передачах.
Езда способом «танцовщица»	Гонщик наклоняет велосипед вправо, нажимает на педаль левой ногой, правая рука опускает руль вниз, левая тянет его вверх. Вес тела перемещается на выпрямленную ногу.	Езда по ровной местности, в гору, на разных передачах, старт и финиширование «танцовщицей»
Езда на спусках	При крутом спуске гонщик ставит шатуны горизонтально земле, сильно сгибает руки и , наклонив туловище к рулю почти ложиться на велосипед, прижав локти к туловищу, а колени к раме.	Выполнение спусков различной крутизны и протяжённости
Езда на поворотах	Левая нога отводится в сторону поворота, колено вверх, ноги горизонтально земле, центр тяжести смещается на заднее колесо.	Преодоление поворотов различной крутизны, на разной скорости, индивидуально и в группе.

Прыжки на велосипеде	При горизонтально расположенных педалях гонщик поднимается над седлом и прыгает вверх, подтягивая велосипед руками за руль и ногами закреплёнными на педалях.	Прыжки на разной скорости, через предметы, индивидуально и в группе.
Рывок	Гонщик поднимается с седла и применяет способ «танцовщица», используя вес тела и с силой нажимая на одну педаль, в то время как другая нога подтягивает вверх противоположную педаль. Руль держать крепко и тянуть на себя. После того как скорость увеличится, сесть в седло и поддерживать набранную скорость.	Рывки на различные расстояния индивидуально, командой, группой; с «колеса».
Разворот	Плавное торможение за 10-15 м до разворота, левая нога вверх – в сторону, туловище наклоняется влево, центр тяжести на заднее колесо	Разворот на широкой, узкой полосе дороги, с разной скоростью, индивидуально, командой, группой
Бросок	Энергично педалируя, гонщик сдвигается на переднюю часть седла и сгибает при этом руки или смещает вперёд туловище, делает сильный нажим на педаль и выбрасывает велосипед вперёд	Финиширование командой, группой
Езда в команде	Гонщик, находящийся впереди, проехав свой отрезок, отходит вправо (если ветер дует справа), вся команда сидит на «колесе» друг у друга с левой стороны. Затем постепенно отстаёт, как бы садясь на «колесо» к каждому, поравнявшись с последним велосипедистом, он резким рывком обходит его и садится на «колесо».	Езда в команде по 2, 3, 4 … с минимальной и максимальной скоростью.

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания

уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Методика тактической подготовки велосипедиста.

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 распространенные 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 учетом 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 объема тактических действий, которыми необходимо овладеть гонщику (команде) на каждом этапе многолетней подготовки.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

-тематические диспуты и беседы;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в гиревом спорте (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе.

Участие в соревнованиях, а также соревновательные «прикидки» позволяют выполнять необходимый объем работы с такой интенсивностью, которая способствует повышению скоростно-силовых способностей и силовой выносливости до необходимого уровня.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по гиревому спорту;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по гиревому спорту;

- 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 (Приложение 1).

Медико-педагогический контроль

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

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено:
- диспансерное обследование раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль использования учащимися фармакологических средств.

Медицинское обеспечение включает в себя:
- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, занимающихся физкультурой и спортом;
- осуществление систематического контроля состояния здоровья обучающихся;
- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма обучающихся;

- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья обучающихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;
- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

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

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

Задачи педагогического контроля:

-учет тренировочных и соревновательных нагрузок;
-определение различных сторон подготовленности обучающихся;
-выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат;
-оценка поведения обучающегося на соревнованиях.

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

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

Тренерская и судейская практика.

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить обучающихся 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 обучающихся 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 учетом 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.

Восстановительные мероприятия

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий

имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности велосипедистов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

1) педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

2) психологические средства восстановления:

-создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

3) к медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
-витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность велосипедистов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме велосипедистов.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Самостоятельная работа (для всех групп)

Самостоятельная работа занимающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы: комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки,

разнообразные махи, круговые движения и др.). Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление. Кросс, спортивные игры, плавание.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности, занимающегося.

Работа с родителями

Существенное место в системе работы тренера с родителями обучающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей.

- родительское собрание.

- совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д.

- индивидуальные (групповые) консультации

Собственно, в ходе взаимодействия с родителями тренер понимает собственную роль в воспитании детей.

3.2 План антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице №9 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 9

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

3.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы обучения

Зачисляются в группы, все желающие при условии выполнения приемных нормативов, применяемых при проведении индивидуального отбора с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки (таблицы 10-11).

Таблица №10

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

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,5 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)

Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 00 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)	-
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 5 раз)
	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 17 мин 00 с)	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 20 мин 00 с)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Примечание: Приложение 5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе Приказа министерства спорта от 30.08.2013 № 681.*

Таблица №11

Нормативы

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

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

	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)	-
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 29 мин 00 с)	Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 35 мин 00 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Примечание: Приложение 6 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе Приказа министерства спорта от 30.08.2013 № 681.*

3.4 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Шоссейный велоспорт всегда считался одним из опаснейших видов велосипедного спорта. Высокие скорости на спусках, большое количество участников гонки, различное состояние дорожного покрытия и множество других факторов вывели шоссейный велоспорт на лидирующие место по травмоопастности, обогнав даже гонки по пересеченной местности (кросс-кантри). Но, как показывает статистика, не только на гонках велосипедисты получают травмы, но и на тренировках (на тренировках травмы обычно серьезнее и происходят чаще).

Связано это с тем, что обычно тренировка на шоссе проходит на общедоступных улицах и трассах, среди автомобилей и других транспортных средств.

Основные средства защиты и техника безопасности для шоссейных тренировок:

1. Велосипедный шлем является основной защитой велосипедиста, как любителя, так и профессионала. Неважно, будет тренировка на автомобильной дороге или на тропинках в парке этот нехитрый предмет защиты поможет не получить серьезные травмы головы при падении. В истории велосипедного спорта известно очень много случаев, когда при падениях шлем спасал жизнь.

2. При тренировках необходима машина сопровождения, или, так называемая, «техничка». Это автомобиль, управляемый обычно или тренером-преподавателем, или механиком, который едет сзади за группой

велосипедистов, прикрывая их от удара другого автомобиля. При разворотах или поворотах на оживленных перекрестках «техничка» перекрывает ряд встречной полосы, тем самым, ограждая группу велосипедистов от невнимательного автомобилиста. В противном случае этот автомобиль может доставить травмированного гонщика до пункта медицинской помощи.

3. Немаловажным является техника предупреждающих знаков и жестов руками. К примеру, при перестроении в другой ряд автодороги, велосипедист должен показать рукой, сзади идущим автомобилям, о своем маневре. Если за рулем адекватный и уважающий правила движения водитель, то он пропустит велосипедиста.

4. Так же важно напомнить, что при выезде на проезжую часть на велосипеде, необходимо соблюдать правила дорожного движения наравне с автомобилистами. То есть красный свет – он для всех красный, а одностороннее движение – оно и для велосипедистов одностороннее.

5. Много падений, и как следствие травм, случаются из-за неисправности технического оборудования, в данном случае шоссейного велосипеда. Поэтому, перед тренировкой, а тем более гонкой, рекомендуется проверять все наиболее значимые крепежи и узлы велосипеда, наибольшее внимание уделяя тормозной системе, рулевому управлению и креплению колес. Это поможет избежать аварии.

6. Нельзя забывать и о погодных условиях во время тренировки, а также состоянии дорожного полотна. У опытного велосипедиста техника управления велосипедом меняется в зависимости от этих факторов. К примеру, при тренировке в дождь нельзя делать резких движений рулем и сильно жать на тормоза, особенно задние, иначе колеса могут сорваться в неуправляемый занос (юз), и как следствие, потеря управления над велосипедом. Если температура ближе к нулю, то возможно обледенения дороги, что очень опасно и может привести к падению. Необходимо учитывать также состояние дороги и тип покрышек.

7. Последним, но немаловажным фактором является техника управления

велосипедом в целом. Техника управления велосипедом не только среди плотного потока автомобилей или в плохих погодных условий, но и учитывая рельеф трассы, по которой проходит тренировка, и скорость движения. К примеру: техника скоростного спуска или техника прохождения сложных поворотов или даже связки поворотов.

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

Внешние факторы спортивного травматизма:

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

К неправильной организации тренировочных занятий относятся:

- проведение тренировки с большим числом велосипедистов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя или необходимого сопровождения;
- неправильная организация направления движения гонщиков в процессе выполнения тренировочных упражнений;
- проведение занятий в условиях интенсивного автомобильного движения.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия их проведения и в случае необходимости незамедлительно вносить корректировки.

К ошибкам в методике тренировочных занятий следует отнести, в частности, проведение их по одной программе с велосипедистами, имеющими разную степень квалификации и технической подготовленности.

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

Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и

возрастным возможностям велосипедистов. Вероятность получения травмы значительно

увеличивается, когда гонщик находится в состоянии глубокого утомления или эмоционального напряжения. Особое значение этот фактор имеет в процессе подготовки 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 обучающихся, очень часто становится причиной травм и несчастных случаев, приводящих в отдельных случаях к гибели велосипедистов. Например, неоправданным техническим приемом, к которому прибегают гонщики для сокращения дистанции, является прохождение левого закрытого поворота по внутренней стороне шоссе, рискуя столкнуться со встречным автотранспортом.

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, обусловливающих получение травм, можно отнести неудовлетворительное состояние мест занятий, трасс, велосипедов и экипировки гонщиков.

Низкое качество покрытия шоссейных трасс 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.

Среди этого рода причин «лидирует» плохая приклейка однотрубок и падения, связанные с дефектом шин. Очень опасны поломки передней вилки, выноса руля, трубы руля, шатунов, осей педалей, подседельного штыря. Тяжелые травмы могут получить гонщики при падении, ударяясь о незащищенные пробкой края трубы руля.

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

Существенной мерой профилактики травматизма в велосипедном спорте является обязательное использование шлема.

К числу распространенных травм у велосипедистов можно отнести различного рода потертости в области промежности и внутренней поверхности бедер, воспаления кожного покрова, полученные вследствие использования

некачественной экипировки (трусы, майки). В процессе тренировок и соревнований на шоссе рекомендуется использовать защитные очки.

К неблагоприятным санитарно-гигиеническим и метеорологическим условиям при проведении тренировочных занятий относятся жара, холод, ветер, пыльные бури, перепады атмосферного давления, метеорологические осадки.

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

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и 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.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний.

Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

4. Система контроля и зачетные требования

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

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

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Бег 30, 60 метров. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Вариант упражнения: за определенный промежуток времени.

Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна

превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Вариант упражнения: за определенный промежуток времени.

Приседания. Выполняются из исходного положения ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Присед до прямого угла между бедром и голенью, спина прямая, стопы не отрывать от пола. Фиксируется количество правильно выполненных приседаний за определенный промежуток времени.

В висе удержание ног в положении прямого угла. Выполняется из положения вис углом, хват сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. По сигналу принимается исходное положение, одновременно включается секундомер. Фиксируется время выполнения упражнения до искажения техники.

Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками. Исходное положение - вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Упражнение выполняется непрерывно до касания перекладины ногами. Самостоятельно останавливается раскачивание и фиксируется на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается: скрещивать ноги, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подъема ног. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения: сед, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных подниманий от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата.

Челночный бег 3 х 10 метров. Проводится на ровной дорожке не менее 12-13 метров. Начало и конец 10-метрового участка, отмечается линиями (стартовая и финишная черта). В забеге принимают участие один или два человека, на линии старта для каждого участника кладут по два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!»

бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Не допускается: бросать кубики. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек.

Бег 800, 1500 метров. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Бросок набивного мяча сидя из-за головы. Выполняется из исходного положения сидя, ноги врозь. Участник садится к стартовой линии так, чтобы пятки оказались на ней. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч (1 кг) в руках над головой. Выпрямляя туловище, выполняется бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от стартовой линии до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток.

Индивидуальная гонка на время 10 км. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях

по гиревому спорту осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Итоговую аттестацию сдают обучающиеся после каждого года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточную аттестацию сдают обучающиеся в течение года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета при персональным разрешении врача.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

По окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора образовательной организации.

4.3 Результаты освоения Программы

Результатом освоения Программы по виду спорта велоспорт-шоссе является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития велоспорт-шоссе;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила велоспорт-шоссе, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по велоспорт-шоссе; Федеральный стандарт спортивной подготовки по велоспорт-шоссе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях велоспорт-шоссе.

2) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий велоспорт-шоссе;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3) в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики велоспорт-шоссе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по велоспорт-шоссе.

4) в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в велоспорт-шоссе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

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

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, освоение

элементов начальной технической подготовки, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения.

Учитывая практические условия проведения тренировочных занятий с обучающимися, следует уделить повышенное внимание освоению «Правил дорожного движения велосипедиста». Этот раздел программы должен включать как освоение теоретического раздела, так и формирование устойчивых практических навыков движения на велосипеде в условиях интенсивного дорожного движения. Курс освоения «Правил дорожного движения велосипедиста» должен завершаться сдачей комплексного экзамена. Юные велосипедисты, по каким-либо причинам не освоившие курс и не выполнившие экзаменационные требования в полном объеме, к последующим занятиям на шоссе допускаться не должны.

В качестве критериев эффективности реализации Программы на этапе начальной подготовки можно рассматривать:

- стабильность состава обучающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

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

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблице № 12-19.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности для обучающихся отделения велоспорта

Таблица №12

Этап подготовки – НП-1

вид контроля	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м (с.)	5,0	5,3	5,5	5,5	5,8	6,0
Челночный бег 3 х 10 м (с.)	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2
Приседания за 15 с (кол-во раз)	14	13	12	12	11	10
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	175	170	165	160	155	150
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	16	14	12	14	12	10
Бросок набивного мяча сидя из-за головы (м)	4,5	4	3,5	-	-	-
Подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)	-	-	-	12	10	8
Бег на 800 м (мин., сек)	4,15	4,3	4,45	4,3	4,45	5,0

Таблица №13

Этап подготовки – НП-2

вид контроля	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м (с.)	4,8	5,0	5,5	5,3	5,6	5,8
Челночный бег 3 х 10 м (с.)	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0
Приседания за 15 с (кол-во раз)	15	14	13	13	12	11
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9	8	7	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	155
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	15	13	16	14	12
Бросок набивного мяча сидя из-за головы (м)	5	4,5	4	-	-	-
Подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)	-	-	-	14	12	10
Бег на 800 м (мин., сек)	4,0	4,15	4,3	4,15	4,3	4,45

Таблица №14

Этап подготовки – НП-3

вид контроля	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м (с.)	4,5	4,8	5,3	5,1	5,4	5,6
Челночный бег 3 х 10 м (с.)	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8
Приседания за 15 с (кол-во раз)	16	15	14	14	13	12
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	8	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	185	180	175	170	165	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	18	16	14	17	15	13
Бросок набивного мяча сидя из-за головы (м)	5	4,5	4	-	-	-
Подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)	-	-	-	14	12	10

Таблица №15

Этап подготовки – Т-1

вид контроля	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м (с.)	4,9	5,1	5,3	5,4	5,6	5,8
Бег на 60 м (с.)	9,1	9,3	9,5	10,1	10,3	10,5
Челночный бег 3 х 10 м (с.)	8,1	8,3	8,5	9,1	9,3	9,5
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	11	10	5	4	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	24	22	20	19	17	15
Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	180	175	170
В висе удержание ног в положении прямого угла (с)	17	16	15	7	6	5
Бег 1500 м (мин., сек.)	5,3	5,5	6,0	6,1	6,2	6,3
Техническая программа						
Техника посадки: • сидя в седле (высокая, средняя, низкая) • стоя над седлом	Упражнение выполнено правильно и уверенно	Упражнение выполнено с незначительными ошибками, ведущими к неточному выполнению деталей техники	Упражнение выполнено ошибками, ведущими к незначительно искажению ос техники	Упражнение выполнено правильно и уверенно	Упражнение выполнено с незначительными ошибками, ведущими к неточному выполнению деталей техники	Упражнение выполнено ошибками, ведущими к незначительно искажению ос техники
Техника педалирования: • сидя в седле (с круговым, импульсным и инерционным приложением усилий в цикле педалирования) • стоя над седлом (с продольным и поперечным переносом центра тяжести)						
Техника торможения и остановки: • техника прерывистого способа приложения усилий при торможении (импульсное, ступенчатое торможение) • техника непрерывного приложения усилий при торможении (плавное, резкое торможение)						
Техника равномерного движения по дистанции						
Техника старта и стартового разгона: • стартовый разгон (с ассистентом и без ассистента) • темповое ускорение • рывок («спурт») • бросок велосипеда на линию финиша						
Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика: • техника езды в «уступе» • техника смены в командной гонке • техника смены при езде в колонну по два (в разные стороны, в одну сторону)						
Техника прохождения поворотов: • техника разворота на шоссе • техника прохождения простых поворотов (с постоянным радиусом кривизны) • техника прохождения сложных поворотов (с комбинированными радиусами кривизны, S-образные)						
Техника преодоления подъемов и спусков						
Техника преодоления препятствий: • объезд препятствия • переезд через препятствие						

• преодоление препятствия прыжком						
Техника прямолинейного движения						
Техника контактного взаимодействия: • техника контактного противоборства • техника ускоряющего динамического взаимодействия и буксировки						
Спортивный разряд	2 юношеский					

Таблица №16

Этап подготовки – Т-2

вид контроля	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м (с.)	4,7	4,9	5,1	5,2	5,4	5,6
Бег на 60 м (с.)	8,9	9,0	9,3	9,9	10,1	10,3
Челночный бег 3 х 10 м (с.)	7,9	8,1	8,3	8,9	9,1	9,3
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	12	11	6	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	26	24	22	21	19	17
Прыжок в длину с места (см)	205	200	195	185	180	175
В висе удержание ног в положении прямого угла (с)	18	17	16	8	7	6
Бег 1500 м (мин., сек.)	5,1	5,3	5,6	5,9	6,0	6,1
Техническая программа						
Техника посадки: • сидя в седле (высокая, средняя, низкая) • стоя над седлом	Упражнение выполнено правильно и уверенно	Упражнение выполнено с незначительными ошибками, ведущими к неточному выполнению деталей техники	Упражнение выполнено ошибками, ведущими к незначительно искажению ос техники	Упражнение выполнено правильно и уверенно	Упражнение выполнено с незначительными ошибками, ведущими к неточному выполнению деталей техники	Упражнение выполнено ошибками, ведущими к незначительно искажению ос техники
Техника педалирования: • сидя в седле (с круговым, импульсным и инерционным приложением усилий в цикле педалирования) • стоя над седлом (с продольным и поперечным переносом центра тяжести)						
Техника торможения и остановки: • техника прерывистого способа приложения усилий при торможении (импульсное, ступенчатое торможение) • техника непрерывного приложения усилий при торможении (плавное, резкое торможение)						
Техника равномерного движения по дистанции						
Техника старта и стартового разгона: • стартовый разгон (с ассистентом и без ассистента) • темповое ускорение • рывок («спурт») • бросок велосипеда на линию финиша						
Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика: • техника езды в «уступе» • техника смены в командной гонке • техника смены при езде в колонну по два (в разные стороны, в одну сторону)						
Техника прохождения поворотов: • техника разворота на шоссе						

• техника прохождения простых поворотов (с постоянным радиусом кривизны) • техника прохождения сложных поворотов (с комбинированными радиусами кривизны, S-образные)						
Техника преодоления подъемов и спусков						
Техника преодоления препятствий: • объезд препятствия • переезд через препятствие • преодоление препятствия прыжком						
Техника прямолинейного движения						
Техника контактного взаимодействия: • техника контактного противоборства • техника ускоряющего динамического взаимодействия и буксировки						
Спортивный разряд	1 юношеский					

Таблица №17

Этап подготовки – Т-3

вид контроля	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м (с.)	4,5	4,7	4,9	5,0	5,2	5,4
Бег на 60 м (с.)	8,7	8,8	9,0	9,6	9,9	10,0
Челночный бег 3 х 10 м (с.)	7,7	7,9	8,1	8,6	8,8	9,0
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	13	12	7	6	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	26	24	23	20	18
Прыжок в длину с места (см)	210	205	200	190	185	180
В висе удержание ног в положении прямого угла (с)	19	18	17	9	8	7
Бег 1500 м (мин., сек.)	5,0	5,2	5,4	5,7	5,9	6,0
Техническая программа						
Техника посадки: • сидя в седле (высокая, средняя, низкая) • стоя над седлом	Упражнение выполнено правильно и уверенно	Упражнение выполнено с незначительными ошибками, ведущими к неточному выполнению деталей техники	Упражнение выполнено ошибками, ведущими к незначительно искажению ос техники	Упражнение выполнено правильно и уверенно	Упражнение выполнено с незначительными ошибками, ведущими к неточному выполнению деталей техники	Упражнение выполнено ошибками, ведущими к незначительно искажению ос техники
Техника педалирования: • сидя в седле (с круговым, импульсным и инерционным приложением усилий в цикле педалирования) • стоя над седлом (с продольным и поперечным переносом центра тяжести)						
Техника торможения и остановки: • техника прерывистого способа приложения усилий при торможении (импульсное, ступенчатое торможение) • техника непрерывного приложения усилий при торможении (плавное, резкое торможение)						
Техника равномерного движения по дистанции						
Техника старта и стартового разгона: • стартовый разгон (с ассистентом и без ассистента) • темповое ускорение • рывок («спурт»)						

• бросок велосипеда на линию финиша						
Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика: • техника езды в «уступе» • техника смены в командной гонке • техника смены при езде в колонну по два (в разные стороны, в одну сторону)						
Техника прохождения поворотов: • техника разворота на шоссе • техника прохождения простых поворотов (с постоянным радиусом кривизны) • техника прохождения сложных поворотов (с комбинированными радиусами кривизны, S-образные)						
Техника преодоления подъемов и спусков						
Техника преодоления препятствий: • объезд препятствия • переезд через препятствие • преодоление препятствия прыжком						
Техника прямолинейного движения						
Техника контактного взаимодействия: • техника контактного противоборства • техника ускоряющего динамического взаимодействия и буксировки						
Спортивный разряд	3 взрослый					

Таблица №18

Этап подготовки – Т-4

вид контроля	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м (с.)	4,3	4,5	4,7	4,8	5,0	5,2
Бег на 60 м (с.)	8,5	8,6	8,8	9,4	9,6	9,8
Челночный бег 3 х 10 м (с.)	7,5	7,7	7,9	8,4	8,6	8,8
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	14	13	8	7	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	30	28	26	25	23	20
Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	195	190	185
В висе удержание ног в положении прямого угла (с)	20	19	18	10	9	8
Бег 1500 м (мин., сек.)	4,8	5,0	5,2	5,5	5,7	5,9
Техническая программа						
Техника посадки: • сидя в седле (высокая, средняя, низкая) • стоя над седлом	Упражнение выполнено правильно и уверенно	Упражнение выполнено с незначительными ошибками, ведущими к неточному выполнению деталей техники	Упражнение выполнено ошибками, ведущими к незначительно искажению ос техники	Упражнение выполнено правильно и уверенно	Упражнение выполнено с незначительными ошибками, ведущими к неточному выполнению деталей техники	Упражнение выполнено ошибками, ведущими к незначительно искажению ос техники
Техника педалирования: • сидя в седле (с круговым, импульсным и инерционным приложением усилий в цикле педалирования) • стоя над седлом (с продольным и поперечным переносом центра тяжести)						
Техника торможения и остановки: • техника прерывистого способа приложения усилий при торможении (импульсное, ступенчатое торможение) • техника непрерывного приложения усилий при торможении (плавное, резкое торможение)						
Техника равномерного движения по						

дистанции						
Техника старта и стартового разгона: • стартовый разгон (с ассистентом и без ассистента) • темповое ускорение • рывок («спурт») • бросок велосипеда на линию финиша						
Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика: • техника езды в «уступе» • техника смены в командной гонке • техника смены при езде в колонну по два (в разные стороны, в одну сторону)						
Техника прохождения поворотов: • техника разворота на шоссе • техника прохождения простых поворотов (с постоянным радиусом кривизны) • техника прохождения сложных поворотов (с комбинированными радиусами кривизны, S-образные)						
Техника преодоления подъемов и спусков						
Техника преодоления препятствий: • объезд препятствия • переезд через препятствие • преодоление препятствия прыжком						
Техника прямолинейного движения						
Техника контактного взаимодействия: • техника контактного противоборства • техника ускоряющего динамического взаимодействия и буксировки						
Спортивный разряд	2 взрослый					

Таблица №19

Этап подготовки – Т-5

вид контроля	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м (с.)	4,1	4,3	4,7	4,8	5,0	5,2
Бег на 60 м (с.)	8,3	8,4	8,6	9,2	9,4	9,6
Челночный бег 3 х 10 м (с.)	7,3	7,4	7,7	8,2	8,4	8,6
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	16	15	14	9	8	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	32	30	28	27	25	23
Прыжок в длину с места (см)	220	215	210	200	195	190
В висе удержание ног в положении прямого угла (с)	21	20	19	12	10	9
Бег 1500 м (мин., сек.)	4,5	5,0	5,1	5,4	5,5	5,6
Техническая программа						
Техника посадки: • сидя в седле (высокая, средняя, низкая) • стоя над седлом	Упражнение выполнено правильно и уверенно	Упражнение выполнено с незначительными ошибками, ведущими к неточному	Упражнение выполнено ошибками, ведущими к незначительно искажению ос техники	Упражнение выполнено правильно и уверенно	Упражнение выполнено с незначительными ошибками, ведущими к неточному	Упражнение выполнено ошибками, ведущими к незначительно искажению ос техники
Техника педалирования: • сидя в седле (с круговым, импульсным и инерционным приложением усилий в цикле педалирования) • стоя над седлом (с продольным и поперечным переносом центра тяжести)						
Техника торможения и остановки: • техника прерывистого способа						

приложения усилий при торможении (импульсное, ступенчатое торможение) • техника непрерывного приложения усилий при торможении (плавное, резкое торможение)		выполнению деталей техники			выполнению деталей техники	
Техника равномерного движения по дистанции						
Техника старта и стартового разгона: • стартовый разгон (с ассистентом и без ассистента) • темповое ускорение • рывок («спурт») • бросок велосипеда на линию финиша						
Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика: • техника езды в «уступе» • техника смены в командной гонке • техника смены при езде в колонну по два (в разные стороны, в одну сторону)						
Техника прохождения поворотов: • техника разворота на шоссе • техника прохождения простых поворотов (с постоянным радиусом кривизны) • техника прохождения сложных поворотов (с комбинированными радиусами кривизны, S-образные)						
Техника преодоления подъемов и спусков						
Техника преодоления препятствий: • объезд препятствия • переезд через препятствие • преодоление препятствия прыжком						
Техника прямолинейного движения						
Техника контактного взаимодействия: • техника контактного противоборства • техника ускоряющего динамического взаимодействия и буксировки						
Спортивный разряд	1 взрослый					

*Для оценки технической и тактической подготовки применяют экспертную трехуровневую оценку: «высокий» - правильно, без ошибок, уверенно и без лишнего напряжения; «средний» - некоторые погрешности, не оказывающие негативного влияния на выполнение техники; «удовлетворительно» - некоторые искажения, влияющие на качество техники; «неудовлетворительно» - при наличии грубых ошибок, искажающих основу техники.

** Оценка за данные упражнения должна быть не ниже «хорошо».

5. Перечень информационного обеспечения программы.

5.1 Список литературы

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.

2. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов - шоссейников.: Физическая культура и спорт , 1990.

3. Захаров А.А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. – 160с.

4. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.

5. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.

6. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.

7. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов.: М.: ФиС, 1982.

8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.:Физическая культура, 2010. – 240с.

10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.:Физическая культура, 2010. – 208с.

11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.

12. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003

13. Тимошенков В.В. Тренажеры в велосипедном спорте. Минск, 1994.150

14. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.

15. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

16. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001

17. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

- Наглядные пособия: рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, графики.
- Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеосъемка, тематические слайды и транспаранты.
- Компьютерные учебные пособия: электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, контролирующие программы, тесты и учебные игры.
- Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

5.3 Перечень Интернет-ресурсов

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

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

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

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

http://fvsr.ru/ - Федерация велосипедного спорта России