

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«Велосипедный спорт»

РАССМОТРЕНА

НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ
ПРОТОКОЛ № 25 ОТ 20.12.2015 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР МБУДО «СДЮСШОР
«Велосипедный спорт»
В.И. СУНДУКОВ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВЕЛОСПОРТУ
(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 7 ЛЕТ)**

УРОВЕНЬ: основного общего образования
среднего (полного)
общего образования

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-
спортивная

г. Тула

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ВЕЛОСПОРТУ

Программа составлена на основании Приказа Минспорта РФ №730 от 12.09.2013 года «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям содержания дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».

Программа рассчитана на 52 учебные недели, 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Велосипедный спорт является мощным средством физического развития молодёжи. Он представляет собой как единоборство со временем на дистанции, так и между двумя и более соперниками, согласно правилам соревнований.

Цель подготовки велосипедистов в достижении физического и нравственного совершенства.

В образовательную программу входят и нормативные требования, оценивающие подготовку воспитанников для каждого года обучения, являющиеся обязательными для перевода на следующий этап подготовки. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

В нормативной части программы изложены параметры зачетных требований по основным разделам подготовки, по годам обучения. Условия для реализации программы включают учебный план и план-график расчета учебных часов по годам обучения.

Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач – образовательных, воспитательных и оздоровительных.

Группа оздоровительных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ велосипедного спорта, навыков борьбы на дистанции со временем и соперниками.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых и физических качеств.

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

Планирование учебно-тренировочного процесса каждого года обучения делится на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Длительность подготовительного периода 4 месяца, продолжительность соревновательного периода увеличивается до 6-7 месяцев. Длительность переходного периода 1-1,5 месяца. В зависимости от квалификации спортсмена и календарного плана соревнований длительность каждого периода может несколько изменяться. С ростом квалификации спортсменов продолжительность подготовительного и переходного периодов сокращается.

Учебно-тренировочные занятия подготовительного периода направлены на создание базы для достижения высоких спортивных результатов для данной группы занимающихся. Особое внимание уделяется совершенствованию общей и специальной подготовленности, укреплению здоровья, повышению спортивной работоспособности (общей и специальной выносливости).

Подготовительный период делится по содержанию задач и направленности занятий на два этапа: этап предварительной подготовки и этап приобретения спортивной формы.

В соревновательном периоде основное внимание уделяется совершенствованию технической и тактической подготовленности спортсменов, повышению уровня их тренированности и дальнейшему совершенствованию спортивной формы.

Соревновательный период, в зависимости от календарного плана, участия в соревнованиях может также состоять из двух этапов: этапа предварительных соревнований и этапа участия спортсменов в наиболее ответственных соревнованиях года.

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

Основными формами учебной работы являются:

- групповые теоретические занятия по темам, изложенным в программе в виде беседы тренеров, врачей, лекций специалистов;
- групповые практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой учебной группы по расписанию, утверждённому директором школы;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- инструкторская и судейская практика.

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение при организации работы в спортивных школах. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок на этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучения приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии

эмоционального напряжения и т. д.. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсмена.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Конечный результат учебных групп: выполнение контрольных нормативов, 1 спортивного разряда и КМС.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		НП		ТГ				
		1	2	1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка	12	14	16	16	18	18	20
2	Общеспортивная подготовка	133	144	158	140	172	185	198

3	Специальная подготовка в том числе:	109	176	294	310	350	420	474
	-специальная физическая подготовка	65	132	220	228	256	320	354
	-техническая и тактическая подготовка	44	44	74	82	94	100	120
4	Соревновательная подготовка	12	24	40	42	60	70	80
5	Педагогический и врачебный контроль	16	16	18	18	18	18	18
6	Техническое обслуживание велосипедов	24	36	50	50	60	70	80
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	6	8	9	12
8	Контрольно-переводные испытания	6	6	6	6	6	6	6
9	Восстановительные мероприятия	-	-	36	36	36	36	48
Общее количество часов		312	416	624	624	728	832	936

Общее количество часов может незначительно изменяться, в соответствии с расписанием на учебный год. Распределение количества часов на практическую и теоретическую подготовку в группах тренеров-преподавателей может изменяться до 10%.

ЗАДАЧИ И ПРЕИМУЩЕСТВЕННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В соответствии с задачами стоящими перед спортивной школой, тренировочная работа предусматривает выполнение учащимися групп начальной подготовки следующих задач:

1 – й год обучения

- общефизическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- начальное обучение велоспорту;
- изучение техники индивидуальной гонки на треке;
- участие в соревнованиях на шоссе и треке в индивидуальной гонке.

2-й год обучения

- общефизическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- изучение техники командных гонок на шоссе;
- теоретическая подготовка;
- ознакомление с особенностями техники езды по треку;
- участие в соревнованиях по велоспорту.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Год обучения	Возраст учащихся	Минимальное количество	Число занятий в неделю	Количество учебных
--------------	---------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------

		учащихся в группах		часов в неделю
До 1 года	10-11 лет	14-16	3	6
Свыше 1 года	11-12 лет	12-14	4	8

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	1
2	Велоспорт, как компонент ФК	1
3	Влияние занятий велоспортом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека	1
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1
5	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велоспортом	1
6	Основы безопасности занятий велоспортом	4
7	Техническое обслуживание велосипедов	2
8	Техническая подготовка велосипедиста	1
Всего часов на теоретическую подготовку		12

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	133
2	Специальная подготовка в том числе: -специальная физическая подготовка -техническая и тактическая подготовка	109 65 44
3	Соревновательная подготовка	12
4	Педагогический и врачебный контроль	16
5	Техническое обслуживание велосипедов	24
6	Контрольно-переводные испытания	6
Всего часов на практические занятия		300
Общее количество часов		312

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Виды подготовки	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теория	2	2	1	-	1	-	1	1	1	1	2	-	12
Общая физическая подготовка	18	17	17	5	5	5	5	5	5	16	18	17	133
Специальная подготовка	2	3	3	15	16	16	16	16	15	3	2	2	109
Соревновательная подготовка	-	-	-	2	2	3	2	-	2	-	-	1	12
Педагогический и врачебный контроль	2	1	2	1	1	-	-	-	2	3	2	2	16
Техническое обслуживание велосипедов	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	-	24
Контрольно-переводные испытания	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	-	3	6
Всего часов	26	25	25	26	27	27	26	26	27	25	27	25	312

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	1
2	Велоспорт, как компонент ФК	1
3	Влияние занятий велоспортом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека	1
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1
5	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велоспортом	1
6	Основы безопасности занятий велоспортом	4
7	Техническое обслуживание велосипедов	2
8	Организация и судейство соревнований по велоспорту	1
9	Физическая подготовка велосипедиста	1

10	Техническая подготовка велосипедиста	1
Всего часов на теоретическую подготовку		14

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	144
2	Специальная подготовка в том числе: -специальная физическая подготовка -техническая и тактическая подготовка	176 132 44
3	Соревновательная подготовка	24
4	Педагогический и врачебный контроль	16
5	Техническое обслуживание велосипедов	36
6	Контрольно-переводные испытания	6
Всего часов на практические занятия		402
Общее количество часов		416

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Виды подготовки	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теория	2	1	1	2	1	1	-	1	1	2	1	1	14
Общая физическая подготовка	20	21	19	5	5	5	4	4	12	13	18	18	144
Специальная подготовка	7	7	9	20	21	21	23	22	17	14	8	7	176
Соревновательная подготовка	-	1	1	2	3	4	4	3	1	1	2	2	24
Педагогический и врачебный контроль	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	16
Техническое обслуживание велосипедов	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Контрольно-переводные испытания				1				1			1	3	6
Всего часов	34	34	35	34	34	35	416						

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВЕЛОСПОРТУ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки учащихся.

ЗАДАЧИ:

1 год обучения

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детей;
- общефизическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- начальное изучение техники и тактики велоспорта;
- участие в соревнованиях на первенство групп.

2 год обучения :

- общефизическая подготовка;
- посадка велосипедиста с учетом индивидуальных особенностей (рост, вес, длина ног, туловища)
- изучение техники велосипедного спорта;
- теоретическая подготовка;
- участие в соревнованиях на первенство ДЮСШ и СДЮСШОР.

ЦЕЛИ:

- выполнение контрольных нормативов по видам подготовки;
- всестороннее развитие личности;
- освоение основ техники и тактики велоспорта и переход в учебно-тренировочную группу;

Возрастные группы и масштаб соревнований для учащихся групп НП-1, НП-2

НП-1	10-11 лет	внутришкольные соревнования 1-2 раза
НП-2	11-12 лет	внутришкольные, городские соревнования 2-4 раза

Процесс тренировки строится на основе всесторонней подготовки спортсмена (теоретической, физической, технической, тактической, психологической, нравственной).

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Технико-тактическая подготовка:

- правила безопасности при проведении занятий по велоспорту;
- оказание первой помощи при несчастных случаях;
- организация начала занятий;
- технический осмотр материальной части;
- правила движения по улицам и дорогам;
- дорожные знаки;

- обеспечение безопасности при проведении занятий;
- подбор мест для проведения занятий, в зависимости от контингента и решаемых задач;
- наиболее типичные травмы в велоспорте;
- медицинское обеспечение тренировок (аптечка, оказание первой помощи, транспортировка в медицинское заведение).

Основы техники и тактики велосипедного спорта

- понятие о спортивной технике велосипедиста;
- методика обучения новичка;
- понятие об основных элементах спортивной техники и тактики велоспорта;
- последовательность изучения основных элементов техники;
- техника и тактика индивидуальной гонки на шоссе;
- старт без ассистента и с ассистентом;
- езда по прямой, торможение, езда на подъёмах сидя в седле и способом «танцовщица», езда на спусках;
- развороты на дистанции для езды в обратном направлении;
- способы преодоления поворотов;
- совершенствование основных элементов техники и тактики велосипедиста.

Ознакомление с особенностями техники езды по треку

- ознакомление с велосипедом и его конструктивными особенностями;
- освоение трекового велосипеда;
- изучение правил езды по треку;
- особенности езды по треку;
- выполнение основных технических приёмов на полотне трека;
- ознакомление с техникой гитов, со стартом с места и с хода;
- практическая езда по треку с целью изучения и совершенствования техники езды.

Правила соревнований по велоспорту

1. Врачебный допуск спортсмена к соревнованиям.
2. Зачетная книжка и удостоверение велосипедиста на право вождения велосипеда.
3. Требования к спортивной форме и номеру участника соревнований.
4. Порядок принятия старта. Стартовый коридор.
5. Дистанция индивидуальных гонок на шоссе.
6. Стартовый интервал.
7. Правила езды на дистанции в индивидуальной гонке.
8. Исправление поломок на дистанции вне проезжей части.
9. Права и обязанности участника.
10. Ознакомление с судейской коллегией соревнований.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств.

Строевые упражнения

Построения и перестроения, ходьба в строю с изменением темпа и направления движения. Повороты на месте и в движении.

Строевые упражнения с велосипедом.

Общеразвивающие гимнастические упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки из различных исходных положений: наклоны вперёд, в стороны, назад с различным положением и движением рук, круговые движения туловища.

Упражнения для ног: из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на одной и обеих ногах с различными движениями рук.

Упражнения для всех частей тела: в положении стоя, стоя на коленях, сидя и лёжа – различные движения руками, ногами и туловищем.

Различные движения руками и ногами на координацию движений, движения с большой амплитудой махового характера.

Легкоатлетические упражнения

Бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, семенящий бег, бег с изменением скорости и частоты шагов, бег скоростной на 10, 20, 30 метров.

Бег на дистанции 200 и 300 метров, бег по пересеченной местности.

Прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств: упражнения со штангой, применяемые для общей физической подготовки с увеличением веса, количества повторений и скорости выполнения отдельных упражнений.

Упражнения для развития быстроты: повторный бег на короткие дистанции, бег под гору, скоростные упражнения со скакалками.

Упражнения для развития быстроты педалирования: имитация педалирования лёжа на спине, в висе, максимальное педалирование на велостанке, педалирование на малом соотношении передач.

Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста: педалирование на велостанке на различных передаточных отношениях, педалирование с преодолением торможения велостанка; езда на равнинных участках на больших передаточных отношениях.

Упражнения для развития специальной выносливости: длительная езда на велостанке; езда на велосипеде на длительные дистанции.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка заключается в том, чтобы научить спортсмена отыскивать какие-то резервы и в собственной личности и в собственной индивидуальности.

Виды психологической подготовки

1. Общая – главная цель формирование личностных и индивидуальных психологических свойств и качеств спортсмена, которые могут помочь преодолеть критические ситуации.

2. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию – главная цель сформировать состояние психологической готовности спортсмена к соревнованиям. Состояние психологической готовности характеризуется пятью признаками:

- трезвая уверенность в своих силах;
- стремление бороться до конца;
- оптимальное эмоциональное состояние;
- способность управлять своим поведением (самоконтроль);
- высокая помехоустойчивость (регулировка внимания).

3. Непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного действия.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(этап начальной спортивной специализации) 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Возраст учащихся	Минимальное количество учащихся в группах	Число занятий в неделю	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Уровень спортивного мастерства
13-14 лет	12	5	12	624	Юношеский разряд в любом виде гонок

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(этап начальной спортивной специализации) 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1	Зарождение и основные периоды развития велоспорта	1
2	Влияние занятий велоспортом на физическое развитие и основные периоды развития велоспорта	1
3	Гигиенические основы велоспорта	1
4	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велоспортом	1
5	Основы безопасности занятий велоспортом	1
6	Техническое обслуживание велосипедов	2
7	Общая характеристика системы подготовки в велоспорте	1
8	Организация и судейство соревнований по велоспорту	1
9	Средства и методы подготовки велосипедиста	1
10	Нагрузка и тренировочный эффект	1
11	Физическая подготовка велосипедиста	1

12	Техническая подготовка велосипедиста	1
13	Тактическая подготовка велосипедиста	1
14	Психологическая подготовка велосипедиста	1
15	Соревновательная подготовка велосипедиста	1
Всего часов на теоретическую подготовку		16
Практические занятия		
1	Общая физическая подготовка	158
2	Специальная подготовка в том числе: -специальная физическая подготовка -техническая и тактическая подготовка	294 220 74
3	Соревновательная подготовка	40
4	Педагогический и врачебный контроль	18
5	Техническое обслуживание велосипедов	50
6	Инструкторская и судейская практика	6
7	Контрольно-переводные испытания	6
8	Восстановительные мероприятия	36
Всего часов на практические занятия		608
Общее количество часов		624

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап начальной спортивной специализации) 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Виды подготовки	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теория	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	16
Общая физическая подготовка	21	20	16	8	8	6	6	5	12	14	21	21	158
Специальная подготовка	21	21	21	26	28	29	30	28	28	25	21	16	294
Соревновательная подготовка	1	3	3	4	5	5	5	5	2	2	2	3	40
Педагогический и врачебный контроль	1	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	1	18
Техническое обслуживание велосипедов	3	3	4	5	5	5	5	5	5	4	3	3	50
Контрольно-переводные испытания	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	-	3	6
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	1	6
Всего часов	52	624											

Задачами учебно-тренировочных групп 1 года обучения являются:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- изучение техники и тактики езды в индивидуальных, командных и групповых гонках на шоссе;
- изучение тактики велоспорта;
- теоретическая подготовка;

- участие в соревнованиях на первенство города, области с целью выполнения спортивного разряда и контрольных требований.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ **ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап начальной спортивной специализации) 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Основы техники и тактики велосипедного спорта

Значение технического и тактического мастерства велосипедистов для достижения высоких спортивных результатов.

Взаимосвязь техники и тактики.

Посадка гонщика с учетом индивидуальных особенностей (рост, вес, длина ног, туловища).

Посадка гонщика на шоссе.

Техника педалирования. Основные зоны педалирования. Круговая техника, как основной способ педалирования. Разновидность педалирования, в зависимости от условий, характера и продолжительности гонки.

Особенности техники педалирования в групповых, индивидуальных и командных гонках на шоссе.

Использование велостанка для отработки техники педалирования.

Принципы и техника пользования переключателем, способы подбора передач в гонках на различные дистанции на шоссе.

Техника торможения в различных условиях гонок на шоссе.

Разбор техники индивидуальных и групповых гонок на шоссе (старт, лидирование, повороты, езда на колесе).

Особенности техники езды по треку. Правила езды по треку.

Особенности тактики и её совершенствование в отдельных видах велосипедного спорта.

Разработка тактических планов участия в предстоящих соревнованиях с учетом их специфических особенностей.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: в упоре лежа сгибание и разгибание рук.

Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для ног: из основной стойки различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах с различным движением руками.

Упражнения для всех частей тела: в положении стоя, стоя на коленях, сидя и лежа – различные движения руками, ногами и туловищем.

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами (вес 2-3 кг.): различные движения руками, туловищем с мячом в руках, броски вверх и ловля мяча одной и двумя руками, толчки мяча одной рукой, броски мяча на дальность одной и двумя руками, парные и групповые упражнения с мячами, эстафеты.

Гантели (вес 1-3 кг.): упражнения для различных групп мышц стоя на месте и в движении.

Упражнения со штангой (вес штанги 20-30% веса спортсмена для девушек и 40-50% для юношей): подтягивание штанги до уровня плеч, подъём штанги на грудь, на плечи, повороты и наклоны туловища со штангой на плечах, ходьба со штангой, приседания.

Легкая атлетика.

Для развития быстроты: бег на 30, 40, 50, 60 метров. Бег для развития скоростной выносливости на 100, 200, 300 метров, кроссы для развития выносливости.

Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега.

Лыжный спорт.

Ходьба на лыжах различными способами, повороты на месте и в движении. Подъёмы в гору и спуски с гор различными способами, торможения при спусках и повороты.

Конькобежный спорт.

Катание на простых и беговых коньках, игра в хоккей по упрощённым правилам.

Плавание.

Плавание любыми способами (дистанции от 25 до 1500 метров).

Спортивные игры.

Ручной мяч, футбол, баскетбол, теннис.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития быстроты.

Повторные максимальные ускорения на велосипеде на короткие отрезки 50, 100, 150 и 200 метров.

Повторные и максимальные ускорения на велостанке 10, 15 и 30 секунд.

Педалирование на малом соотношении передач под гору.

Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста.

Педалирование на велостанке на различных передаточных отношениях, педалирование на велостанке с торможением, езда по снегу, преодоление различных по крутизне и длине подъёмов на велосипеде, езда на больших передаточных отношениях на различных участках, против ветра, старты, ускорения, финиширование и броски на различных отрезках.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Длительная езда на велостанке, езда на велосипеде зимой и летом, индивидуально и в команде.

Упражнения для совершенствования техники, быстроты реакции и ориентировки.

Фигурное катание на велосипеде с постоянным усложнением условий (одиночное, групповое), преодоление различных естественных и искусственных препятствий на площадке и на местности, различные игры на велосипеде и эстафеты, соскакивание с велосипеда на ходу и быстрая посадка (по сигналу).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка заключается в том, чтобы научить спортсмена отыскивать какие-то резервы в собственной личности и в собственной индивидуальности.

Виды психологической подготовки.

1. Общая – главная цель формирование личностных и индивидуальных психологических свойств и качеств спортсмена, которые могут помочь преодолевать критические ситуации.
2. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию – главная цель сформировать состояние психологической готовности спортсмена к соревнованиям. Состояние психологической готовности характеризуется пятью признаками:
 - трезвой уверенности в своих силах;
 - стремление бороться до конца;
 - оптимальное эмоциональное состояние;
 - способность произвольно управлять своим поведением (самоконтроль);
 - высокая помехоустойчивость (регулировка внимания).
3. Непосредственная подготовка к исполнению спортивного действия.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ **ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап начальной спортивной специализации) 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Возраст учащихся	Минимальное количество учащихся в группах	Число занятий в неделю	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Уровень спортивного мастерства
14-15 лет	10	5	12	624	Третий разряд в любом виде гонок

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН **ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап начальной спортивной специализации) 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1	Зарождение и основные периоды развития велоспорта	1
2	Влияние занятий велоспортом на физическое развитие и основные периоды развития велоспорта	1
3	Гигиенические основы велоспорта	1

4	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велоспортом	1
5	Основы безопасности занятий велоспортом	1
6	Техническое обслуживание велосипедов	2
7	Общая характеристика системы подготовки в велоспорте	1
8	Организация и судейство соревнований по велоспорту	1
9	Средства и методы подготовки велосипедиста	1
10	Нагрузка и тренировочный эффект	1
11	Физическая подготовка велосипедиста	1
12	Техническая подготовка велосипедиста	1
13	Тактическая подготовка велосипедиста	1
14	Психологическая подготовка велосипедиста	1
15	Соревновательная подготовка велосипедиста	1
Всего часов на теоретическую подготовку		16
Практические занятия		
1	Общая физическая подготовка	140
2	Специальная подготовка в том числе: -специальная физическая подготовка -техническая и тактическая подготовка	310 228 82
3	Соревновательная подготовка	42
4	Педагогический и врачебный контроль	18
5	Техническое обслуживание велосипедов	50
6	Инструкторская и судейская практика	6
7	Контрольно-переводные испытания	6
8	Восстановительные мероприятия	36
Всего часов на практические занятия		608
Общее количество часов		624

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО
МЕСЯЦАМ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (этап начальной спортивной специализации)
2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Виды подготовки	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теория	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	16
Общая физическая подготовка	19	17	13	7	7	6	6	5	11	12	18	19	140
Специальная подготовка	23	24	24	28	30	29	29	29	28	28	20	18	310
Соревновательная подготовка	1	3	3	4	5	5	6	4	2	2	4	3	42
Педагогический и врачебный контроль	1	1	3	2	1	2	1	2	1	2	2	-	18
Техническое обслуживание велосипедов	3	3	4	5	5	5	5	5	5	4	3	3	50

Контрольно-переводные испытания	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	1	2	6
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	1	-	1	1	1	-	-	-	2	6
Всего часов	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Задачами учебно-тренировочных групп 2 года обучения являются:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- изучение техники и тактики езды по кроссу;
- изучение техники и тактики в гитах и индивидуальных гонках на треке;
- теоретическая подготовка;
- участие в соревнованиях на первенство города, области с целью выполнения спортивного разряда и контрольных требований.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап начальной спортивной специализации) 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

-

**Значение технической и тактической подготовленности для достижения успеха
во всех видах велосипедного спорта.**

Значение технического и тактического мастерства велосипедистов для достижения высоких спортивных результатов.

Особенности техники езды на треке..

Разбор техники и тактики в гитах и индивидуальных гонках на треке.

Взаимосвязь техники и тактики в учебно-тренировочном процессе велосипедиста.

Посадка гонщика с учетом индивидуальных особенностей (рост, вес, длина туловища, и т.д.) на треке.

Техника педалирования. Основные зоны педалирования, промежуточные зоны. Круговая техника, как основной способ педалирования. Разновидность педалирования, в зависимости от условий, характера и продолжительности гонки.

Особенности техники педалирования в гитах и индивидуальных гонках на треке.

Особенности техники педалирования в гонках по кроссу.

Использование велостанка для отработки техники педалирования.

Принципы и техника пользования переключателем скоростей в гонках по кроссу.

Способы подбора передач в гонках по кроссу.

Техника торможения в различных условиях кроссовых гонок.

Разбор техники индивидуальных и групповых гонок по кроссу.

Разработка тактических планов участия в предстоящих соревнованиях по кроссу, с учетом специфических особенностей..

Умение быстро принимать меры к изменению ранее намеченного тактического плана гонки, с учетом обстановки, складывающейся во время состязания.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: в упоре лежа сгибание и разгибание рук.

Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для ног: из основной стойки различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах с различным движением руками.

Упражнения для всех частей тела: в положении стоя, стоя на коленях, сидя и лежа – различные движения руками, ногами и туловищем.

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами (вес 2-3 кг.): различные движения руками, туловищем с мячом в руках, броски вверх и ловля мяча одной и двумя руками, толчки мяча одной рукой, броски мяча на дальность одной и двумя руками, парные и групповые упражнения с мячами, эстафеты.

Гантели (вес 1-3 кг.): упражнения для различных групп мышц стоя на месте и в движении.

Упражнения со штангой (вес штанги 20-30% веса спортсмена для девушек и 40-50% для юношей): подтягивание штанги до уровня плеч, подъём штанги на грудь, на плечи, повороты и наклоны туловища со штангой на плечах, ходьба со штангой, приседания.

Легкая атлетика.

Для развития быстроты: бег на 30, 40, 50, 60 метров. Бег для развития скоростной выносливости на 100, 200, 300 метров, кроссы для развития выносливости.

Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега.

Лыжный спорт.

Ходьба на лыжах различными способами, повороты на месте и в движении.

Подъёмы в гору и спуски с гор различными способами, торможения при спусках и повороты.

Конькобежный спорт.

Катание на простых и беговых коньках, игра в хоккей по упрощённым правилам.

Плавание.

Плавание любыми способами (дистанции от 25 до 1500 метров).

Спортивные игры.

Ручной мяч, футбол, баскетбол, теннис.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития быстроты.

Повторные максимальные ускорения на велосипеде на короткие отрезки 50, 100, 150, 200 и 300 метров.

Повторные и максимальные ускорения на велостанке 10, 15 и 30 секунд.

Педалирование на малом соотношении передач под гору.

Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста.

Педалирование на велостанке на различных передаточных отношениях, педалирование на велостанке с торможением, езда по снегу, преодоление различных по крутизне и длине подъёмов на велосипеде, езда на больших передаточных отношениях на различных участках, против ветра, старты, ускорения, финиширование и броски на различных отрезках.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Длительная езда на велостанке, езда на велосипеде зимой и летом, индивидуально и в команде.

Упражнения для совершенствования техники, быстроты реакции и ориентировки.

Фигурное катание на велосипеде с постоянным усложнением условий (одиночное, групповое), преодоление различных естественных и искусственных препятствий на площадке и на местности, различные игры на велосипеде и эстафеты, соскакивание с велосипеда на ходу и быстрая посадка (по сигналу).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка заключается в том, чтобы научить спортсмена отыскивать какие-то резервы в собственной личности и в собственной индивидуальности.

Виды психологической подготовки.

1. Общая – главная цель формирование личностных и индивидуальных психологических свойств и качеств спортсмена, которые могут помочь преодолевать критические ситуации.
2. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию – главная цель сформировать состояние психологической готовности спортсмена к соревнованиям. Состояние психологической готовности характеризуется пятью признаками:
 - трезвой уверенности в своих силах;
 - стремление бороться до конца;
 - оптимальное эмоциональное состояние;
 - способность произвольно управлять своим поведением (самоконтроль);
 - высокая помехоустойчивость (регулировка внимания).
3. Непосредственная подготовка к исполнению спортивного действия.

Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучения приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер восстановительного процесса). Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсмена.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный приём витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в психотерапии. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) следует назначать по показаниям не чаще 1-2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении работоспособности и при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. Когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта.

-

НАПОЛНЯЕМОСТЬ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап углубленной спортивной специализации) 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Возраст учащихся	Минимальное количество учащихся в группах	Число занятий в неделю	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Уровень спортивного мастерства
15-16 лет	8-10	6	14	728	Второй разряд в любом виде гонок

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап углубленной спортивной специализации) 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
	Теоретическая подготовка	

1	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велоспортом	1
2	Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста	1
3	Техническое обслуживание велосипедов	1
4	Общая характеристика системы подготовки в велоспорте	1
5	Организация и судейство соревнований по велоспорту	1
6	Средства и методы подготовки велосипедиста	1
7	Нагрузка и тренировочный эффект	1
8	Физическая подготовка велосипедиста	2
9	Техническая подготовка велосипедиста	2
10	Тактическая подготовка велосипедиста	2
11	Психологическая подготовка велосипедиста	2
12	Соревновательная подготовка велосипедиста	1
13	Основы построения системы подготовки велосипедиста	1
14	Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде	1
Всего часов на теоретическую подготовку		18
Практические занятия		
1	Общая физическая подготовка	172
2	Специальная подготовка в том числе: -специальная физическая подготовка -техническая и тактическая подготовка	350 256 94
3	Соревновательная подготовка	60
4	Педагогический и врачебный контроль	18
5	Техническое обслуживание велосипедов	60
6	Инструкторская и судейская практика	8
7	Контрольно-переводные испытания	6
8	Восстановительные мероприятия	36
Всего часов на практические занятия		710
Общее количество часов		728

-
-
-
-
-

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап углубленной спортивной специализации) 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Виды подготовки	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теория	2	2	1	-	1	1	1	2	2	2	2	2	18
Общая физическая подготовка	22	17	14	12	11	9	9	9	15	15	18	21	172
Специальная подготовка	28	29	29	29	31	31	32	29	29	28	28	27	350
Соревновательная подготовка	1	3	6	7	7	7	7	7	4	4	3	4	60
Педагогический и врачебный контроль	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	18
Техническое обслуживание велосипедов	2	3	6	7	7	7	7	6	6	6	3	-	60
Контрольно-переводные испытания	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	1	2	6
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Инструкторская и судейская практика	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	8
Всего часов	60	60	61	60	61	60	61	61	61	61	61	61	728

-

Задачами учебно-тренировочных групп 3 года обучения являются:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- изучение особенности техники и тактики езды в спринте;
- изучение особенности техники и тактики езды в гонке-критериуме;
- теоретическая подготовка;
- участие в соревнованиях на первенство города, области, РФ с целью выполнения второго спортивного разряда в избранном виде велогонок и контрольных требований.

-

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ **ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап углубленной спортивной специализации) 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

-

Значение технической и тактической подготовленности для достижения успеха во всех видах велосипедного спорта.

Значение технического и тактического мастерства велосипедистов для достижения высоких спортивных результатов.

Взаимосвязь техники и тактики в учебно-тренировочном процессе велосипедиста.

Посадка гонщика с учетом индивидуальных особенностей (рост, вес, длина туловища, и т.д.) на треке и шоссе.

Техника педалирования. Основные зоны педалирования, промежуточные зоны. Круговая техника, как основной способ педалирования. Разновидность педалирования, в зависимости от условий, характера и продолжительности гонки.

Особенности техники педалирования в групповых, индивидуальных гонках на шоссе, кроссе и треке. Техника педалирования на спусках и подъемах.

Использование велостанка для отработки техники педалирования.

Принципы и техника пользования переключателем скоростей в гонках на треке, кроссе и шоссе на различных дистанциях.

Способы подбора передач в гонках на треке, кроссе и шоссе.

Техника торможения в различных условиях гонок на шоссе.

Разбор техники гитов и спринта на треке.

Разработка тактических планов участия в предстоящих соревнованиях, с учетом специфических особенностей, изучение технических и тактических данных соперников. Составление графиков прохождения дистанции.

Особенности тактики в спринтерской гонке.

Умение быстро принимать меры к изменению ранее намеченного тактического плана гонки, с учетом обстановки, складывающейся в ходе гонок.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: в упоре лежа сгибание и разгибание рук.

Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для ног: из основной стойки различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах с различным движением руками.

Упражнения для всех частей тела: в положении стоя, стоя на коленях, сидя и лежа – различные движения руками, ногами и туловищем.

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами (вес 2-3 кг.): различные движения руками, туловищем с мячом в руках, броски вверх и ловля мяча одной и двумя руками, толчки мяча одной рукой, броски мяча на дальность одной и двумя руками, парные и групповые упражнения с мячами, эстафеты.

Гантели (вес 1-5 кг.): упражнения для различных групп мышц стоя на месте и в движении.

Упражнения со штангой (вес штанги 20-30% веса спортсмена для девушек и 40-50% для юношей): подтягивание штанги до уровня плеч, подъём штанги на грудь, на плечи, повороты и наклоны туловища со штангой на плечах, ходьба со штангой, приседания.

Легкая атлетика.

Для развития быстроты: бег на 30, 40, 50, 60 метров. Бег для развития скоростной выносливости на 100, 200, 300 метров, кроссы для развития выносливости.

Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега.

Лыжный спорт.

Ходьба на лыжах различными способами, повороты на месте и в движении.

Подъёмы в гору и спуски с гор различными способами, торможения при спусках и повороты.

Конькобежный спорт.

Катание на простых и беговых коньках, игра в хоккей по упрощённым правилам.

Плавание.

Плавание любыми способами (дистанции от 25 до 1600 метров).

Спортивные игры.

Ручной мяч, футбол, баскетбол, теннис.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития быстроты.

Повторные максимальные ускорения на велосипеде на короткие отрезки 50, 100, 150, и 200 метров.

Повторные и максимальные ускорения на велостанке 10, 15 и 30 секунд.

Педалирование на малом соотношении передач под гору.

Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста.

Педалирование на велостанке на различных передаточных отношениях, педалирование на велостанке с торможением, езда по снегу, преодоление различных по крутизне и длине подъёмов на велосипеде, езда на больших передаточных отношениях на равнинных участках, против ветра, старты, ускорения, финиширование и броски на различных отрезках.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Длительная езда на велостанке, езда на велосипеде зимой и летом, индивидуально и в команде.

Упражнения для совершенствования техники, быстроты реакции и ориентировки.

Фигурное катание на велосипеде с постоянным усложнением условий (одиночное, групповое), преодоление различных естественных и искусственных препятствий на площадке и на местности, различные игры на велосипеде и эстафеты, соскакивание с велосипеда на ходу и быстрая посадка (по сигналу).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка заключается в том, чтобы научить спортсмена отыскивать какие-то резервы в собственной личности и в собственной индивидуальности.

Виды психологической подготовки.

1. Общая – главная цель формирование личностных и индивидуальных психологических свойств и качеств спортсмена, которые могут помочь преодолевать критические ситуации.
2. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию – главная цель сформировать состояние психологической готовности спортсмена к соревнованиям. Состояние психологической готовности характеризуется пятью признаками:
 - трезвой уверенности в своих силах;
 - стремление бороться до конца;
 - оптимальное эмоциональное состояние;
 - способность произвольно управлять своим поведением (самоконтроль);
 - высокая помехоустойчивость (регулировка внимания).
3. Непосредственная подготовка к исполнению спортивного действия.

Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучения приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительного процесса). Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсмена.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в психотерапии. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) следует назначать по показаниям не чаще 1-2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении работоспособности и при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. Когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап углубленной спортивной специализации) 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Возраст учащихся	Минимальное количество учащихся в группах	Число занятий в неделю	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Уровень спортивного мастерства
------------------	---	------------------------	-------------------------------	----------------------------	--------------------------------

16-17 лет	8-10	6	16	832	Первый разряд в любом виде гонок
--------------	------	---	----	-----	-------------------------------------

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап углубленной
спортивной специализации) 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велоспортом	1
2	Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста	1
3	Техническое обслуживание велосипедов	1
4	Общая характеристика системы подготовки в велоспорте	1
5	Организация и судейство соревнований по велоспорту	1
6	Средства и методы подготовки велосипедиста	1
7	Нагрузка и тренировочный эффект	1
8	Физическая подготовка велосипедиста	2
9	Техническая подготовка велосипедиста	2
10	Тактическая подготовка велосипедиста	2
11	Психологическая подготовка велосипедиста	2
12	Соревновательная подготовка велосипедиста	1
13	Основы построения системы подготовки велосипедиста	1
14	Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде	1
Всего часов на теоретическую подготовку		18
Практические занятия		
1	Общая физическая подготовка	185
2	Специальная подготовка в том числе: -специальная физическая подготовка -техническая и тактическая подготовка	420 320 100
3	Соревновательная подготовка	70
4	Педагогический и врачебный контроль	18
5	Техническое обслуживание велосипедов	70
6	Инструкторская и судейская практика	9
7	Контрольно-переводные испытания	6
8	Восстановительные мероприятия	36
Всего часов на практические занятия		814

-
-
-
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап углубленной спортивной специализации) 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Виды подготовки	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теория	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	18
Общая физическая подготовка	21	19	14	14	14	11	11	10	16	18	18	19	185
Специальная подготовка	33	35	35	35	37	37	37	35	35	34	34	33	420
Соревновательная подготовка	4	4	7	7	7	8	8	7	5	5	4	4	70
Педагогический и врачебный контроль	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	2	2	18
Техническое обслуживание велосипедов	4	4	7	7	7	7	8	8	6	5	4	3	70
Контрольно-переводные испытания	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	1	2	6
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Инструкторская и судейская практика	1	1	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	9
Всего часов	68	68	70	69	70	69	70	70	69	70	69	70	832

-
-
-

Задачами учебно-тренировочных групп 4 года обучения являются:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование уровня технической и тактической подготовленности в шоссейных гонках;
- совершенствование уровня технической и тактической подготовленности в избранном виде велоспорта на треке;
- теоретическая подготовка;
- участие в соревнованиях на первенство города, области, РФ, выполнение первого спортивного разряда в избранном виде велогонок и контрольных требований.

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап углубленной спортивной специализации) 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

-
-

Значение технической и тактической подготовленности для достижения успеха во всех видах велосипедного спорта.

Значение технического и тактического мастерства велосипедистов для достижения высоких спортивных результатов.

Взаимосвязь техники и тактики в учебно-тренировочном процессе велосипедиста.

Посадка гонщика с учетом индивидуальных особенностей (рост, вес, длина туловища, и т.д.) на треке и шоссе в избранном виде гонок.

Техника педалирования. Основные зоны педалирования, промежуточные зоны. Круговая техника, как основной способ педалирования. Разновидность педалирования, в зависимости от условий, характера и продолжительности гонки.

Особенности техники педалирования в избранном виде гонок на шоссе, и треке. Техника педалирования на спусках и подъёмах, при ускорении и финишировании.

Использование велостанка для отработки и совершенствования техники педалирования.

Совершенствование техники пользования переключателем передач в избранном виде гонок на треке и шоссе.

Способы подбора передач в избранном виде гонок на треке и шоссе.

Совершенствование техники торможения в различных условиях гонок на шоссе.

Разбор техники и тактики избранных видов гонок на треке и шоссе.

Разработка тактических планов участия в предстоящих соревнованиях, с учетом специфических особенностей избранного вида гонок. Изучение технических и тактических данных соперников. Составление графиков прохождения дистанции.

Особенности тактики в избранном виде гонки.

Умение быстро принимать меры к изменению ранее намеченного тактического плана гонки, с учетом условий и обстановки, складывающейся в ходе гонок.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: в упоре лежа сгибание и разгибание рук.

Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для ног: из основной стойки различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах с различным движением руками.

Упражнения для всех частей тела: в положении стоя, стоя на коленях, сидя и лежа – различные движения руками, ногами и туловищем.

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами (вес 2-3 кг.): различные движения руками, туловищем с мячом в руках, броски вверх и ловля мяча одной и двумя руками, толчки мяча одной рукой, броски мяча на дальность одной и двумя руками, парные и групповые упражнения с мячами, эстафеты.

Гантели (вес 1-5 кг.): упражнения для различных групп мышц стоя на месте и в движении.

Упражнения со штангой (вес штанги 20-30% веса спортсмена для девушек и 50-60% для юношей): подтягивание штанги до уровня плеч, подъём штанги на грудь, на плечи, повороты и наклоны туловища со штангой на плечах, ходьба со штангой, приседания.

Легкая атлетика.

Для развития быстроты: бег на 30, 40, 50, 60 метров. Бег для развития скоростной выносливости на 100, 200, 300, 400 метров, кроссы для развития выносливости.

Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега.

Лыжный спорт.

Ходьба на лыжах различными способами, повороты на месте и в движении.

Подъёмы в гору и спуски с гор различными способами, торможения при спусках и повороты.

Конькобежный спорт.

Катание на простых и беговых коньках, игра в хоккей по упрощённым правилам.

Плавание.

Плавание любыми способами (дистанции от 25 до 1800 метров).

Спортивные игры.

Ручной мяч, футбол, баскетбол, теннис.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития быстроты.

Повторные максимальные ускорения на велосипеде на короткие отрезки 50, 100, 150, и 200 метров.

Повторные и максимальные ускорения на велостанке 10, 15 и 30 секунд.

Педалирование на малом соотношении передач под гору.

Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста.

Педалирование на велостанке на различных передаточных отношениях, педалирование на велостанке с торможением, езда по снегу, преодоление различных по крутизне и длине подъёмов на велосипеде, езда на больших передаточных отношениях на равнинных участках, против ветра, старты, ускорения, финиширование и броски на различных отрезках.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Длительная езда на велостанке, езда на велосипеде зимой и летом, индивидуально и в команде.

Упражнения для совершенствования техники, быстроты реакции и ориентировки.

Фигурное катание на велосипеде с постоянным усложнением условий (одиночное, групповое), преодоление различных естественных и искусственных препятствий на площадке и на местности, различные игры на велосипеде и эстафеты, соскакивание с велосипеда на ходу и быстрая посадка (по сигналу).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка заключается в том, чтобы научить спортсмена отыскивать какие-то резервы в собственной личности и в собственной индивидуальности.

Виды психологической подготовки.

1. Общая – главная цель формирование личностных и индивидуальных психологических свойств и качеств спортсмена, которые могут помочь преодолевать критические ситуации.
2. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию – главная цель сформировать состояние психологической готовности спортсмена к соревнованиям. Состояние психологической готовности характеризуется пятью признаками:
 - трезвой уверенности в своих силах;
 - стремление бороться до конца;
 - оптимальное эмоциональное состояние;
 - способность произвольно управлять своим поведением (самоконтроль);
 - высокая помехоустойчивость (регулировка внимания).
3. Непосредственная подготовка к исполнению спортивного действия.

Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучения приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительного процесса). Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсмена.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный приём витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в психотерапии. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) следует назначать по показаниям не чаще 1-2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении работоспособности и при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. Когда восстановление работоспособности осуществляется естественным

путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап углубленной спортивной специализации) 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Возраст учащихся	Минимальное количество учащихся в группах	Число занятий в неделю	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Уровень спортивного мастерства
17-18 лет	8-10	6	18	936	КМС в любом виде гонок

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап углубленной спортивной специализации) 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велоспортом	1
2	Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста	2
3	Техническое обслуживание велосипедов	1
4	Организация и судейство соревнований по велоспорту	2
5	Средства и методы подготовки велосипедиста	1
7	Физическая подготовка велосипедиста	2
8	Техническая подготовка велосипедиста	2
9	Тактическая подготовка велосипедиста	2
10	Психологическая подготовка велосипедиста	2
11	Соревновательная подготовка велосипедиста	2
12	Основы построения системы подготовки велосипедиста	1
13	Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде	2
Всего часов на теоретическую подготовку		20
Практические занятия		
1	Общая физическая подготовка	198
2	Специальная подготовка	474

	в том числе:	
	-специальная физическая подготовка	354
	-техническая и тактическая подготовка	120
3	Соревновательная подготовка	80
4	Педагогический и врачебный контроль	18
5	Техническое обслуживание велосипедов	80
6	Инструкторская и судейская практика	12
7	Контрольно-переводные испытания	6
8	Восстановительные мероприятия	48
Всего часов на практические занятия		916
Общее количество часов		936

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап углубленной спортивной специализации) 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Виды подготовки	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теория	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	20
Общая физическая подготовка	25	24	18	14	13	9	9	9	12	20	21	24	198
Специальная подготовка	35	37	40	44	45	45	44	44	41	34	33	32	474
Соревновательная подготовка	2	2	3	4	6	11	12	11	10	8	8	3	80
Педагогический и врачебный контроль	2	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	18
Техническое обслуживание велосипедов	4	5	7	7	8	8	8	8	7	7	6	5	80
Контрольно-переводные испытания	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-	1	2	6
Восстановительные мероприятия	6	6	4	4	3	3	2	2	2	5	5	6	48
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	2	12
Всего часов	78	936											

Задачами учебно-тренировочных групп 5 года обучения являются:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование уровня технической и тактической подготовленности в шоссейных гонках;
- совершенствование уровня технической и тактической подготовленности в избранном виде велоспорта на треке;
- теоретическая подготовка;
- участие в соревнованиях на первенство города, области, РФ, выполнение кандидата в мастера спорта в избранном виде велогонок и контрольных требований.

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этап углубленной спортивной специализации) 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Значение технической и тактической подготовленности для достижения успеха во всех видах велосипедного спорта.

Значение технического и тактического мастерства велосипедистов для достижения высоких спортивных результатов.

Взаимосвязь техники и тактики в учебно-тренировочном процессе велосипедиста.

Посадка гонщика с учетом индивидуальных особенностей (рост, вес, длина туловища, и т.д.) на треке и шоссе в избранном виде гонок.

Техника педалирования. Основные зоны педалирования, промежуточные зоны. Круговая техника, как основной способ педалирования. Разновидность педалирования, в зависимости от условий, характера и продолжительности гонки.

Особенности техники педалирования в избранном виде гонок на шоссе и треке. Техника педалирования на спусках и подъёмах, при ускорениях и финишировании.

Использование велостанка для отработки и совершенствования техники педалирования.

Совершенствование техники пользования переключателем передач в гонках на шоссе.

Способы подбора передач в гонках на треке и шоссе.

Совершенствование техники торможения в различных условиях гонок на шоссе.

Разбор техники и тактики избранных видов гонок на треке и шоссе.

Разработка тактических планов участия в предстоящих соревнованиях, с учетом специфических особенностей избранного вида гонок. Изучение технических и тактических данных соперников. Составление графиков прохождения дистанции.

Особенности тактики в избранном виде гонки.

Умение быстро принимать меры к изменению ранее намеченного тактического плана гонки, с учетом обстановки, складывающейся в ходе гонок.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: в упоре лежа сгибание и разгибание рук.

Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для ног: из основной стойки различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах с различным движением руками.

Упражнения для всех частей тела: в положении стоя, стоя на коленях, сидя и лежа – различные движения руками, ногами и туловищем.

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами (вес 2-3 кг.): различные движения руками, туловищем с мячом в руках, броски вверх и ловля мяча одной и двумя руками, толчки мяча одной рукой, броски мяча на дальность одной и двумя руками, парные и групповые упражнения с мячами, эстафеты.

Гантели (вес 1-5 кг.): упражнения для различных групп мышц стоя на месте и в движении.

Упражнения со штангой (вес штанги 30-40% веса спортсмена для девушек и 50-60% для юношей): подтягивание штанги до уровня плеч, подъём штанги на грудь, на плечи, повороты и наклоны туловища со штангой на плечах, ходьба со штангой, приседания.

Легкая атлетика.

Для развития быстроты: бег на 30, 40, 50, 60 метров. Бег для развития скоростной выносливости на 100, 200, 300, 400 метров, кроссы для развития выносливости.

Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега.

Лыжный спорт.

Ходьба на лыжах различными способами, повороты на месте и в движении. Подъёмы в гору и спуски с гор различными способами, торможения при спусках и повороты.

Конькобежный спорт.

Катание на простых и беговых коньках, игра в хоккей по упрощённым правилам.

Плавание.

Плавание любыми способами (дистанции от 25 до 2000 метров).

Спортивные игры.

Ручной мяч, футбол, баскетбол, теннис.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития быстроты.

Повторные максимальные ускорения на велосипеде на короткие отрезки 50, 100, 150, и 200 метров.

Повторные и максимальные ускорения на велостанке 10, 15 и 30 секунд.

Педалирование на малом соотношении передач под гору.

Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста.

Педалирование на велостанке на различных передаточных отношениях, педалирование на велостанке с торможением, езда по снегу, преодоление различных по крутизне и длине подъёмов на велосипеде, езда на больших передаточных отношениях на равнинных участках, против ветра, старты, ускорения, финиширование и броски на различных отрезках.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Длительная езда на велостанке, езда на велосипеде зимой и летом, индивидуально и в команде.

Упражнения для совершенствования техники, быстроты реакции и ориентировки.

Фигурное катание на велосипеде с постоянным усложнением условий (одиночное, групповое), преодоление различных естественных и искусственных препятствий на площадке и на местности, различные игры на велосипеде и эстафеты, соскакивание с велосипеда на ходу и быстрая посадка (по сигналу).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка заключается в том, чтобы научить спортсмена отыскивать какие-то резервы в собственной личности и в собственной индивидуальности.

Виды психологической подготовки.

1. Общая – главная цель формирование личностных и индивидуальных психологических свойств и качеств спортсмена, которые могут помочь в преодолении критических ситуаций.
2. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию – главная цель сформировать состояние психологической готовности спортсмена к соревнованиям. Состояние психологической готовности характеризуется пятью признаками:
 - трезвой уверенности в своих силах;
 - стремление бороться до конца;
 - оптимальное эмоциональное состояние;
 - способность произвольно управлять своим поведением (самоконтроль);
 - высокая помехоустойчивость (регулировка внимания).
3. Непосредственная подготовка к исполнению спортивного действия.

Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучения приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительного процесса). Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсмена.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в психотерапии. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) следует назначать по показаниям не чаще 1-2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении работоспособности и при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. Когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ, ДЛЯ ПЕРЕХОДА С ОДНОГО ЭТАПА НА ДРУГОЙ ЮНОШИ

		прыжок с места	тройной прыжок	кросс	200 м с/х (секунды)	велостанок 15 сек/обороты с ходу	подтягивание (количество раз)	челночный бег, 3x10 (секунды)	удержание ног в положении прямого угла в виси (секунды)
III	<i>НП1</i>	160-166	5.00-5.20	+	+	+	<i>не менее 3</i>	<i>не более 13,0</i>	+
	<i>НП-2</i>	166-173	5.20-5.30	+	+	+	<i>не менее 4</i>	<i>не более 12,0</i>	+
СП	НП-1	165-172	5.15-5.25	+	не более 15,8	30	не менее 6	не более 9,00	не менее 3
	НП-2	173-180	5.25-5.40	+	не более 15,8	34	не менее 6	не более 9,00	не менее 4
III	УТ-1	173-185	5.30-5.60	+	<i>не более 17,00</i>	35	<i>не менее 6</i>	<i>не более 11,00</i>	<i>не менее 3</i>
	УТ-2	185-192	5.60-6.05	+	<i>не более 17,00</i>	39	<i>не менее 7</i>	<i>не более 11,00</i>	<i>не менее 3</i>
	УТ-3	192-200	6.05-6.50	+	<i>не более 16,5</i>	41	<i>не менее 8</i>	<i>не более 10,00</i>	<i>не менее 4</i>
	УТ-4	200-210	6.50-6.60	+	<i>не более 16,5</i>	43	<i>не менее 9</i>	<i>не более 10,00</i>	<i>не менее 4</i>
	УТ-5	210-220	6.60-6.80	+	<i>не более 16,5</i>	48	<i>не менее 10</i>	<i>не более 9,00</i>	<i>не менее 4</i>
СП	<i>ТЭ-1</i>	200-205	5.40-5.70	+	не более 14,5	40	не менее 15	не более 8,00	не менее 7
	<i>ТЭ-2</i>	200-205	5.70-6.15	+	не более 14,00	42	не менее 15	не более 8,00	не менее 8
	<i>ТЭ-3</i>	205-210	6.15-6.30	+	не более 14,00	45	не менее 15	не более 8,00	не менее 9
	<i>ТЭ-4</i>	205-210	6.30-6.45	+	не более 13,50	47	не менее 15	не более 8,00	не менее 10
	<i>ТЭ-5</i>	205-210	6.45-7.00	+	не более 13,00	50	не менее 15	не более 8,00	не менее 11
СП	СС-1	210-220	7.00-7.15	+	не более 12,50	52	не менее 15	не более 8,00	не менее 13

	СС-2	220-240	7.15-7.20	+	не более 12,00	54	не менее 15	не более 8,00	не менее 13
	СС-3	220-240	7.15-7.20	+	не более 12,00	56	не менее 15	не более 8,00	не менее 13
СП	ВСМ	не менее 240	не менее 7.20	+	не более 11,6	58	не менее 20	не более 8,00	не менее 15

ДЕВУШКИ

		прыжок с места	тройной прыжок	кросс	200 м с/х (секунды)	велостанок 15 сек/обороты с ходу	подтягивание/отжимание (количество раз)	челночный бег, 3x10 (секунды)	удержание ног в положении прямого угла в висе (секунды)
ПП	<i>НП1</i>	150-154	4.70-5.00	+	+	+	<i>не менее 5</i>	<i>не более 15,0</i>	+
	<i>НП-2</i>	155-158	5.00-5.15	+	+	+	<i>не менее 7</i>	<i>не более 13,0</i>	+
СП	НП-1	160-170	5.00-5.15	+	не более 20,0	20	не менее 12	не более 9,00	не менее 2,00
	НП-2	160-170	5.15-5.35	+	не более 19,0	25	не менее 12	не более 9,00	не менее 2,00
ПП	УТ-1	158-172	5.15-35	+	<i>не более 22,00</i>	30	<i>не менее 8</i>	<i>не более 11,0</i>	<i>не менее 4,0</i>
	УТ-2	170-174	5.35-5.50	+	<i>не более 20,00</i>	35	<i>не менее 9</i>	<i>не более 11,0</i>	<i>не менее 4,0</i>
	УТ-3	174-180	5.50-6.00	+	<i>не более 20,00</i>	38	<i>не менее 10</i>	<i>не более 10,0</i>	<i>не менее 6,0</i>
	УТ-4	180-186	6.00-6.15	+	<i>не более 18,00</i>	40	<i>не менее 12</i>	<i>не более 10,0</i>	<i>не менее 7,0</i>
	УТ-5	186-200	6.17-6.20	+	<i>не более 18,00</i>	43	<i>не менее 14</i>	<i>не более 10,0</i>	<i>не менее 8,00</i>
СП	<i>ТЭ-1</i>	180-185	5.35-5.50	+	не более 18,8	34	<i>/не менее 20</i>	не более 8,5	не менее 8,00
	<i>ТЭ-2</i>	180-185	5.50-6.00	+	не более 18,0	37	<i>/не менее 20</i>	не более 8,5	не менее 10,00
	<i>ТЭ-3</i>	185-190	6.00-6.15	+	не более 17,6	39	<i>/не менее 20</i>	не более 8,5	не менее 11,0
	<i>ТЭ-4</i>	185-190	6.15-6.30	+	не более 17,0	42	<i>/не менее 20</i>	не более 8,5	не менее 13,0
	<i>ТЭ-5</i>	185-190	6.15-6.30	+	не более 16,0	45	<i>/не менее 20</i>	не более 8,5	не менее 15,0
СП	СС-1	190-200	6.30-6.45	+	не более 13,4	48	не менее 5/	не более 8,5	не менее 15,0
	СС-2	200-210	6.45-7.00	+	не более 13,4	50	не менее 5/	не более 8,5	не менее 15,0
	СС-3	210-220	6.45-7.00	+	не более 13,4	52	не менее 5/	не более 8,5	не менее 15,0
СП	ВСМ	не менее 220	не менее 7.00	+	не более 12,8	55	не менее 7/	не более 8,5	не менее 15,0

ЛИТЕРАТУРА:

1. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
2. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
3. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. - Физкультура, образование, наука. - М.: 2003.
4. Раздумье тренера. Москва 1987 г. Л.М. Шелешнев.
5. Соперничество, риск, самообладание в спорте. Москва 1980 г. О.А. Черникова.
6. Сборник научно-методических материалов. Москва 1996 г. РОГАФК
7. Захаров А.А. Примерные программы спортивных школ. М.: Советский спорт, 2008 г.
8. Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. М.: Физкультура и спорт, 2006 г.
9. Медведев А.И. Пути дальнейшего совершенствования теории и методики спортивной тренировки. Человек в мире спорта. Тезисы докладов Международного конгресса. М.: Физическая культура, образование и наука, 2008г.
10. Платонов В.Н, Полищук Д.А. Организационно – методические проблемы подготовки велосипедистов. Велосипедный спорт. Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2009 г.
11. Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Часть 4. Перспективное планирование. М.: Российский спорт, 2010 г.
12. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. Запорожанов В.А., Платонов В.Н., Келлер В.С и др. Под. ред. В.А. Запорожанова, В.Н. Платонова. К.: Здоров, 2009.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших уч. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2011 г.
14. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М.: Физкультура и спорт, 2008 г.
15. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Под.ред Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Учебник. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2010 г.