

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА «ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета Протокол № 25
от «20» сентября 2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО «СДЮСШОР
«Велосипедный спорт»
В.И. Сундуков



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-ТРЕК**

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта велоспорт-трек

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Велосипедный спорт (велоспорт) включает в себя такие дисциплины, как гонки на треке, шоссе, ВМХ, маунтинбайк. Велоспорт также является частью такого вида спорта как триатлон. Основная цель гоночных дисциплин — наиболее быстрое преодоление определённой дистанции (и ландшафта) на велосипеде.

Система тренировочного процесса представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основная цель спортивной программы по велосипедному спорту – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки на этапах:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства
- этап высшего спортивного мастерства

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- разнообразная двигательная активность, в процессе которой развиваются основные физические качества;
- закаливание организма спортсменов;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом, нравственном и интеллектуальном совершенствовании;
- овладение основами техник езды на велосипеде;
- формирование профессиональной ориентации
- осуществление подготовки спортивных резервов для сборных команд города и края.

На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- углубленное изучение техники езды на велосипеде;
- повышение функциональной подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- формирование специальных физических качеств;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовки;
- достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности;
- подтверждение норм мастера спорта;
- выполнение норм мастера спорта международного класса;
- попадание в составы сборных команд России;
- участие в судействе соревнований

- участие в соревнованиях различного ранга и завоевание призовых мест в избранном виде велогонок.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-трек разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-трек, примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и отвечает современным требованиям подготовки спортивного резерва. Спортивную подготовку, осуществляемую учреждением, регулируют нормативно-правовые и педагогические основы организации спортивной подготовки, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты многолетней успешной практики тренерского состава..

Одной из концептуальных основ деятельности спортивной подготовки учреждения традиционно является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

Деятельность учреждения регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

- 1) Закон РФ "Об образовании".
- 2) Санитарно-эпидемиологические правила и нормативные СанПиН 2.4.4 1251-03.
- 3) Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.
- 4) Уставом МБУДО «СДЮСШОР «Велосипедный спорт» и локальными актами, регламентирующими деятельность школы.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

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

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 10 - 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 8 - 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | 4 - 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 2 - 4 |

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

трек

Табли

ца 2

| Разделы подготовки | 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 | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 45 - 52 | 38 - 42 | 20 - 32 | 15 - 28 | 18 - 28 | 16 - 20 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 24 - 35 | 28 - 35 | 10 - 30 | 16 - 35 | 32 - 48 | 24 - 50 |
| Техническая подготовка (%) | 15 - 24 | 20 - 30 | 30 - 41 | 30 - 41 | 13 - 26 | 16 - 32 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1 - 2 | 2 - 3 | 2 - 3 | 2 - 3 | 2 - 4 | 1 - 2 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | - | 0,5 - 1 | 3 - 5 | 3 - 5 | 8 - 10 | 7 - 12 |

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт-трек

Таблица 3

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|------------|--------------------|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Контрольные | - | 1-2 | 9-10 | 9-10 | 20-25 | 9-10 |
| Отборочные | - | - | 2-3 | 2-3 | 10-15 | 10-15 |
| Основные | - | - | 1-2 | 1-2 | 5-10 | 5-10 |

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 4

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------|------------------------------------|------------|--------------------|----------------|---|-------------------------------------|
| | этап начальной подготовки | | тренировочный этап | | этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | | |

Перечень тренировочных сборов

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---------|---------|-----|----------|-----------|---------|
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 16-20 | 24-28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 6 | 7-12 | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 832-1040 | 1248-1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-260 | 312 | 364-624 | 468-728 | 468-728 |

| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
|---|---|---|---|--|---------------------------|---|
| | | Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| | | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава |

| | | | | | | |
|-----|--|------------------------------------|---|---|---|--|
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | | | | | 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 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | до 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 5

| № | Разделы подготовки | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ | | | | | | | | | |
|---|--|---------------------------|------------|--------------------|-----|-----|-----|-----|---|------------|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | До года | Свыше года | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 15 | 16 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 24 | 24 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 180 | 198 | 210 | 200 | 220 | 226 | 230 | 180 | 172 | 170 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 72 | 135 | 208 | 218 | 242 | 260 | 292 | 300 | 320 | 340 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 24 | 91 | 114 | 114 | 266 | 336 | 385 | 620 | 792 | 948 |
| 5 | Психологическая подготовка и воспитательная работа | 10 | 12 | 14 | 14 | 16 | 18 | 22 | 24 | 36 | 40 |
| 6 | Участие в соревнованиях | 6 | 8 | 12 | 12 | 16 | 20 | 25 | 28 | 30 | 40 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 6 | 6 | 6 |
| 8 | Контрольно-переводные испытания (тестирование) | 4 | 5 | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 9 | Медицинский контроль | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 10 | Восстановительные мероприятия | - | - | 36 | 36 | 36 | 36 | 40 | 50 | 60 | 80 |
| Общее количество часов | | 312 | 468 | 624 | 624 | 832 | 936 | 1040 | 1248 | 1456 | 1664 |

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта велоспорт-трек

Таблица 6

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

| № 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. | Троса 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 (медиабол) 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. | Гантели переменной массы (0,5-5 кг.) | комплект | 3 |
| 29. | Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки) | штук | 4 |
| 30. | Станок для правки колес и спицевой ключ | комплект | 2 |
| 31. | Станок сверлильный | штук | 1 |
| 32. | Маты гимнастические | штук | 10 |
| 33. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 34. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 35. | Устройство для развития стоп | штук | 1 |
| 36. | Штанга тяжелоатлетическая | штук | 2 |
| 37. | Эспандер ручной двойного действия | штук | 15 |

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|-------|--|-------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------------|--------------------|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | 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 | Велобачек | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 2 | Велокомпьютер | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 3 | Велосипед трековый | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Велосипед шоссейный | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Велостанок универсальный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|----------|------------------|----|---|----|---|----|---|----|---|
| 6 | Велошлем | комплект | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Держатель для велобачка | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 8 | Запасные колёса трековые | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Запасные колёса шоссейные | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | | |
| 10 | Камеры к соответствующим покрышкам | комплект | на занимающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 11 | Контактные педали трековые | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 12 | Контактные педали шоссейные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13 | Очки защитные | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 14 | Покрышки для различных условий трассы | комплект | на занимающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 15 | Руль для индивидуальной гонки | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 16 | Трековые колеса дисковые | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 17 | Трубки трековые гоночные | штук | на занимающегося | 8 | 1 | 12 | 1 | 18 | 1 | 24 | 1 |
| 18 | Трубки трековые тренировочные | штук | на занимающегося | 12 | 1 | 18 | 1 | 24 | 1 | 36 | 1 |
| 19 | Трубки шоссейные | штук | на занимающегося | 4 | 1 | 8 | 1 | 10 | 1 | 12 | 1 |
| 20 | Чехол для велосипеда | | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 21 | Чехол для запасных колес | | на занимающегося | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |

Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|-------|--|-------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------------|--------------------|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | 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 | Бахилы | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 2 | Велогамашки легкие | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Велогамашки короткие | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Велогамашки теплые | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Велокомбинезон | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Веломайка | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 7 | Веломайка с длинным рукавом | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 8 | Велоперчатки летние | пар | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 9 | Велоперчатки теплые | пар | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 10 | Велотрусы | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 11 | Велотуфли трековые | пар | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Велотуфли шоссейные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13 | Велощапка летняя | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 14 | Велощапка теплая | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|----------|------------------|---|---|---|---|---|---|----|---|
| 15 | Ветровка-дождевик | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 16 | Жилет велосипедный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 17 | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18 | Костюм спортивный (парадный) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20 | Носки велосипедные | пар | на занимающегося | - | - | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 |
| 21 | Разминочные рукава | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 22 | Разминочные чулки | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 23 | Тапочки (сланцы) | пар | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23 | Термобельё | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |

I. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки велосипедистов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 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. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе велосипедистов высокого класса.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься велоспортом и имеющие медицинский допуск. На этапе начальной подготовки осуществляется спортивная, оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую и специальную подготовку и овладение основами техники езды, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (ТЭ).

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

На этапе совершенствования спортивного мастерства происходит повышение функциональных возможностей организма, привлечение к специализированной подготовке для достижения высоких стабильных спортивных результатов, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

На этапе высшего спортивного мастерства проводится дальнейшее системное укрепление здоровья и закаливание организма спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, освоение и увеличение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений, совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации, индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовки, доведение выполнения элементов и композиций до совершенства, участие в соревнованиях различного уровня, выполнение и подтверждение норматива «Мастер спорта России», завоевание права быть кандидатом или членом сборных команд России;

2.1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

| № | Темы | Этапы спортивной подготовки |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Спорт как общественный феномен, цели и многообразные функции спорта. Олимпийский спорт, олимпийские принципы состязаний, понятие «олимпийский дух» | НП, ТГ, ССМ |
| 2 | История развития велосипедного спорта, его олимпийские дисциплины, герои и знаменитости. Существующие различия подготовки велосипедистов разных школ в мировом спорте | НП, ТГ, ССМ |
| 3 | Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены занятий физическими упражнениями. Особенности их требований применительно к занятиям велосипедным спортом. Строение и функции организма, влияние физических упражнений на организм человека. Отличия оздоровительно-кондиционной направленности занятий велосипедным спортом и занятий на достижения личных показателей высшего мастерства | НП, ТГ, ССМ |
| 4 | Основы методики обучения и тренировки. Планирование и учет в спортивной подготовке. Обучение ведения дневниковых записей спортсменом | НП, ТГ, ССМ |
| 5 | Современная техника езды на велосипеде, основы технической подготовки и обучения. Важность и характер правильной осанки при езде на спортивном велосипеде. Разнообразие тактико-технических приемов современного велосипедиста-гонщика | НП, ТГ, ССМ |
| 6 | Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма. Спортивный режим как фактор успеха. Правильная | НП, ТГ, ССМ |

| | | |
|----|--|-------------|
| | организация режима рабочих нагрузок и отдыха в период соревновательного сезона | |
| 7 | Средства и методы подготовки велосипедист на разных этапах многолетней подготовки. Система спортивной подготовки велосипедиста-гонщика и современные требования спорта высших достижений | НП, ТГ, ССМ |
| 8 | Тактика ведения гонки и основы тактической подготовки; обучения тактике индивидуальной и командной борьбы. Разбор различных вариантов тактических приемов и действий в зависимости от возникающих ситуаций | НП, ТГ, ССМ |
| 9 | Врачебный контроль и самоконтроль физического состояния. Травматизм и первая помощь при несчастных случаях. Основные средства восстановления и режим питания | НП, ТГ, ССМ |
| 10 | Морально-волевая подготовка. Специфика требований к психическим функциям спортсмена-велосипедиста высокой квалификации. Самообразование и самовоспитание личности. Обучение приемам саморегуляции и самоконтроля | НП, ТГ, ССМ |
| 11 | Организация и судейство. Особенности организации и проведения соревнований в международном профессиональном велоспорте-трек | НП, ТГ, ССМ |
| 12 | Факторы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста-гонщика | НП, ТГ, ССМ |

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировочных занятиях органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

2.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.2.1. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Другие виды спорта и подвижные игры здесь также отнесены к средствам ОФП. Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп:

- упражнения циклического характера;
- стретчинг и упражнения в составе разминки;

- упражнения силового и скоростно-силового характера;
- спортивные игры;
- подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

2.2.2. 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, кинопрограмм, видеомангитофонных 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 и 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

Задачи. 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.

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 велотрека, свойства конструкции велосипеда, величина передаточного соотношения и т.п. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют «основными опорными точками», а их совокупность, составляющая программу действия, получила название «ориентировочная основа действия».

Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений. В стихийном самостоятельном обучении велосипедистов по так называемому способу «проб и ошибок», обучаемый самостоятельно и в значительной мере случайно выделяет основные опорные точки и формирует ориентировочную основу действия. При этом он может включать в формируемую ориентировочную основу действия как истинные, так и ложные основные опорные точки. Поэтому неорганизованный процесс обучения может затянуться на долгое время, иногда на годы. Если же тренер управляет формированием ориентировочной основы действия, то сроки обучения сокращаются в десятки раз.

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

Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками исполнения действия или его частей. Сначала целесообразно продемонстрировать действие по возможности в совершенном исполнении. После первой демонстрации, создающей у обучаемого общее представление, следует выделить основные элементы техники движения и условия правильного выполнения.

Например, в процессе обучения «круговому» педалированию рекомендуется в качестве основы техники выделять не кинематические и ритмические характеристики движений, а особенности динамики педалирования. Предметом освоения должны являться не характеристики посадки (например, углы сгибания звеньев тела велосипедиста в суставах), а рациональная динамическая структура двигательного действия, характерная для данного способа педалирования.

Соответственно формулируются и задачи обучения. Например, задачи обучения технике «инерционного» педалирования могут иметь следующую форму: а) сформировать навык бессилового сопровождения педали в цикле вращения; б) сформировать навык удержания скорости передвижения

при инерционном педалировании; в) сформировать навык произвольного общего и локального расслабления при выполнении инерционных оборотов и др.

После объяснения, способ решения двигательной задачи демонстрируется еще 2-3 раза (большее количество демонстраций не улучшает восприятия), при этом внимание обучаемого концентрируется на указанных основных опорных точках (элементах двигательной задачи и способах решения). Для того чтобы обучающиеся смогли хорошо рассмотреть основные особенности техники, следует наряду с натуральным показом использовать и так называемый адаптивный показ, при котором движения демонстрируются замедленно и, по возможности, выразительно.

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

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

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

Целостное двигательное действие осмыслено и целенаправленно.

Смысл действия сохраняется в операциях, составляющих действие, но может утрачиваться при расчленении операции на более мелкие элементы. Последние в этом случае приобретают свои, особенные цели, не связанные смыслом с основным действием, из которого они вычленены. Утрата смысла целостного действия в его элементах происходит в тех случаях, когда действие делится на блоки, но при этом разбивается операция.

При освоении новых двигательных действий происходит быстрое утомление нервной системы, поэтому на этапе начального разучивания нельзя слишком длительно работать над формированием нового двигательного действия, нежелательно давать много заданий и требовать большого количества повторений. В то же время занятия по обучению новому действию должны быть по возможности систематическими. Длительные перерывы будут вызывать угасание еще не стойких двигательных рефлексов.

Начальное разучивание должно осуществляться в благоприятных для занятий условиях. Двигательные действия необходимо выполнять с такими усилиями и скоростями, которые позволяют обучающимся велосипедистам контролировать свои движения в пространстве.

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

подобные отклонения целесообразны и не рассматриваются как серьезные ошибки, требующие немедленного устранения. В первую очередь необходимо исправить те ошибки, которые могут привести к травмам. К исправлению допущенных ошибок нужно приступать сразу, как только они обнаружены и не закрепились при многократном повторении.

Типичной для начинающих является поспешность в выполнении главных усилий в двигательном действии. В этом случае хорошо помогают звуковые сигналы в момент осуществления усилия. Причиной ошибок может быть недостаточный уровень развития физических качеств. Ошибка в одной фазе двигательного действия может быть обусловлена ошибкой в предшествующей фазе движения. Причинами ошибок могут быть факторы психолого-педагогического характера: спортсмен не понял смысла задания, неблагоприятное состояние (болезненное или угнетенное состояние, перевозбуждение, чувство страха и т.п.). Опытный тренер заранее предвидит возможные типичные ошибки и применяет меры к их предупреждению. Отмечая допущенные ошибки, не следует фиксировать внимание спортсмена более чем на одной - двух допускаемых им ошибках. Желательно избегать замечаний, которые подчеркивают только недостатки, нужно отметить и положительные стороны, внушить спортсмену уверенность в своих силах и успехе обучения.

Детализированное (углубленное) разучивание техники.

Задачи. Общей задачей на этом этапе обучения является освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка.

В зависимости от особенностей техники двигательного действия частными задачами могут быть:

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

Особенности методики. Основным методом формирования двигательного навыка - стандартное многократное повторение упражнения. Действия, результат которых главным образом зависит от величины физических усилий, необходимо выполнять с усилиями, близкими к соревновательным, но такими, которые не вызывали бы искажений техники. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия в каждом занятии. Можно увеличивать как количество учебных занятий технической направленности, так и количество повторений в занятии.

При овладении техникой сложных по координации, но не требующих больших затрат энергии, двигательных действий (старт с места) начинающие велосипедисты могут улучшать качество техники действия примерно до 5-6 попытки, затем техника стабилизируется до 10-12 попытки, после чего ухудшается (интервал отдыха между попытками - 1-2 минуты). Начинающим велосипедистам лучше выполнять изучаемое действие сериями до 5 повторений с 3-5-минутным интервалом отдыха между сериями, всего 3-4 серии. По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение надо прекратить.

Упражнение целесообразно выполнять в целостном виде с уточнением деталей техники. Вначале уточнение происходит при многократном повторении основного варианта техники движений с сохранением постоянных условий выполнения. Затем вводятся варианты техники действий, но в такой мере, чтобы это не влекло существенных искажений в структуре движения. В некоторых случаях бывает методически эффективно выполнение вариативных заданий, что способствует уточнению мышечных дифференцировок движения. Так, при отработке техники старта с места можно рекомендовать выполнить задания на различных передаточных соотношениях.

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

На данном этапе обучающиеся должны получить более точные и полные сведения об особенностях техники двигательного действия, а также детальную информацию о том, как ими выполняются учебные задания. На этом этапе изменяется характер словесных воздействий. Они направлены на углубленное познание особенностей техники действия, а также осознание занимающимися результатов своей деятельности по овладению техникой (словесный разбор и анализ выполнения учебных заданий, отчеты и самоотчеты занимающихся, мысленное «самопроговаривание» ими своих действий перед выполнением заданий).

Характер воздействий зависит также от наглядности, используемой на этапе начального разучивания техники. Средства наглядного воздействия (схемы, кинограммы, видеозапись) применяются с целью самоанализа, объяснения ошибок, деталей техники, т.е. с целью коррекции техники.

Желательно, особенно к концу этапа, применять соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение базовых элементов техники, а не на его максимальный результат.

Совершенствование техники.

Задачи. Общей задачей этапа является достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности.

Частными задачами могут быть:

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

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

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

1. Многократное повторение действия с полными или сокращенными интервалами отдыха между повторениями (подходами).
2. Серийно-повторное упражнение. Действие повторяется несколько раз подряд непрерывно, что и составляет серию. Количество серий и интервалы отдыха между ними могут быть различными. Этот метод по сравнению с предыдущим в большей мере способствует достижению устойчивости техники действия к утомлению.
3. Повторное выполнение при различном состоянии организма и психики занимающихся. Здесь можно предлагать выполнять двигательное действие в состоянии утомления (например, в конце тренировочного занятия, в состоянии эмоционального возбуждения, волнения, при исключении или затруднении зрительного контроля и т.д.).
4. Повторное, непрерывное выполнение действия с максимальным количеством повторений («до отказа»). Действие выполняется подряд, до тех пор, пока сохраняется правильная его техника.

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

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

На начальном этапе обучения, чтобы правильно выполнить осваиваемое движение, следует значительно ограничивать скорость и величину прилагаемых усилий. Внутреннее противоречие в овладении техникой состоит в том, что при медленном выполнении упражнений техника, а

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

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

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

— различные сочетания с другими технико-тактическими действиями;

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

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

В зависимости от назначения двигательного действия, в одних случаях следует специально уделять внимание закреплению навыка и доведению его до высокой степени устойчивости, в других случаях этого делать не следует. Закрепление навыка бывает необходимо в тех случаях, когда технику действия не предполагается в дальнейшем изменять. Когда двигательное действие и условия его выполнения относительно стандартны, совершенствование техники будет заключаться главным образом в частичном изменении деталей техники и в овладении ее вариантами, позволяющими приспособлять двигательное действие к различным условиям решения двигательной задачи.

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

Программный материал

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

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

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

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

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

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

Техника равномерного движения по дистанции.

Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное;

прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).

Техника маневрирования. Техника прохождения виражей.

Техника прямолинейного движения.

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

Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.

Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

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

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

2.2.3. 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. Так например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

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 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 спортсмену на каждом

этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки должен согласовываться с планом по другим разделам подготовки велосипедиста (физической, технической, психологической).

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

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

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

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

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

Опираясь на систематический сбор информации, разрабатывается тактический план на конкретные соревнования.

При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

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

Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приемов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. И хотя такой анализ не гарантирует защиты от неожиданных действий соперника, предварительная разработка тактического плана на конкретную гонку и специальная подготовка к ней, с учетом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности гонщика. Детально разработанные модели оказываются наиболее эффективными в соревнованиях с хорошо

знакомыми соперниками, а также в дисциплинах велосипедного спорта, где соревновательные действия соперников строго детерминированы (например, различные виды гонок на время).

Что касается групповых и многодневных гонок, то здесь не удастся предвидеть все возможные варианты спортивной борьбы. В подобных видах следует разрабатывать несколько моделей тактических действий, которые могли бы быть реализованы в зависимости от условий, сложившихся в конкретной гонке. Гонщика высокого класса отличает способность оперативно корректировать свои действия в сложных вариативных условиях спортивной борьбы. Тактическая борьба позволяет проявить творческие возможности гонщика, его интеллектуальный потенциал. Эти возможности, хотя и являются проявлением своеобразного таланта, в значительной степени совершенствуются в процессе участия в многочисленных гонках с различными по манере ведения соревновательной борьбы соперниками, разнообразной, проникнутой творческой атмосферой тренировочной деятельности.

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

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

Программный материал

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

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

Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста. Информационная база данных тактической подготовленности.

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

2.3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапы подготовки (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) |
|----|------|-------------------|-------------------|-------|------------------------|---|--|--|---|
| 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 |
| СП | ТЭ-1 | 180-185 | 5.35-5.50 | + | не более 18,8 | 34 | /не менее 20 | не более 8,5 | не менее 8,00 |

| | | | | | | | | | |
|----|------|--------------|---------------|---|---------------|----|--------------|--------------|----------------|
| | ТЭ-2 | 180-185 | 5.50-6.00 | + | не более 18,0 | 37 | /не менее 20 | не более 8,5 | не менее 10,00 |
| | ТЭ-3 | 185-190 | 6.00-6.15 | + | не более 17,6 | 39 | /не менее 20 | не более 8,5 | не менее 11,0 |
| | ТЭ-4 | 185-190 | 6.15-6.30 | + | не более 17,0 | 42 | /не менее 20 | не более 8,5 | не менее 13,0 |
| | ТЭ-5 | 185-190 | 6.15-6.30 | + | не более 16,0 | 45 | /не менее 20 | 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 |

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этапы подготовки (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 висе (секунды) |
|----|------|----------------|----------------|-------|---------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---|
| СП | НП-1 | 165-172 | 5.15-5.25 | + | не более 15,8 | 30 | не менее 6 | не более 9,00 | не менее 3,00 |
| | НП-2 | 173-180 | 5.25-5.40 | + | не более 15,8 | 34 | не менее 6 | не более 9,00 | не менее 4,00 |
| СП | ТЭ-1 | 200-205 | 5.40-5.70 | + | не более 14,5 | 40 | не менее 15 | не более 8,00 | не менее 7,00 |
| | ТЭ-2 | 200-205 | 5.70-6.15 | + | не более 14,00 | 42 | не менее 15 | не более 8,00 | не менее 8,00 |
| | ТЭ-3 | 205-210 | 6.15-6.30 | + | не более 14,00 | 45 | не менее 15 | не более 8,00 | не менее 9,00 |
| | ТЭ-4 | 205-210 | 6.30-6.45 | + | не более 13,50 | 47 | не менее 15 | не более 8,00 | не менее 10,00 |
| | ТЭ-5 | 205-210 | 6.45-7.00 | + | не более 13,00 | 50 | не менее 15 | не более 8,00 | не менее 11,00 |
| СП | СС-1 | 210-220 | 7.00-7.15 | + | не более 12,50 | 52 | не менее 15 | не более 8,00 | не менее 13,00 |
| | СС-2 | 220-240 | 7.15-7.20 | + | не более 12,00 | 54 | не менее 15 | не более 8,00 | не менее 13,00 |

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

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль состояния здоровья спортсменов осуществляется врачом СДЮСШОР и специалистами врачебно-физкультурно-диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят раз в год (согласно графику).

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

В процессе занятий в группах на начальном этапе и этапе спортивной специализации используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Физиологические механизмы восстановления работоспособности после физической нагрузки. Средства восстановления: педагогические, медико-биологические, фармакологические и гигиенические.

Педагогические средства. Чередование работы и отдыха, методов и средств тренировки, рельефа местности и др.

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизация, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапия, курортотерапия, фармакологические и растительные средства.

Гигиенические средства. Режим питания (сбалансированное питание), труда и отдыха. Закаливание. Активный отдых.

Комплексное сочетание методов – основа восстановления работоспособности.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием велосипедным спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой велосипедиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными велосипедистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (велосипедного спорта), так и спортивного движения целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки велосипедиста. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными гонками и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям велосипедным спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к велосипедному спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось бы иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными велосипедистами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Воспитание волевых качеств велосипедиста - одна из важных задач деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Практика учебно-тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного велосипедного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий велосипедным спортом. Строгое соблюдение правил дорожного движения, организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные; на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств лично спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Достижение высоких спортивных результатов в велосипедной спорте невозможно без многолетней целенаправленной тренировочной работы. К этому процессу спортсмен должен быть психологически подготовлен. Отношение к тренировочному процессу во многом определяется мотивацией спортсмена. При этом имеются в виду не только мотивы, побуждающие к занятиям велосипедным спортом, а мотивация спортсмена к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение высших спортивных результатов.

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

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

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

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

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

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

врожденных свойств индивида, а с другой - формируются в процессе занятий конкретным видом велосипедного спорта.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в велосипедном спорте;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с велосипедистами массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по велосипедному спорту.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. -М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.:1996.
3. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
4. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
5. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. - Физкультура, образование, наука. - М.: 2003.
6. Велосипедный спорт: люди, годы, факты / Авт.-сост. М.Н. Тылкин. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Ердаков С. В. и др. Тренировка велосипедистов-шоссейников / С.В. ков, В.А. Капитонов, В.В. Михайлов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
8. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. - Подготовка юных велосипедистов.-М.: ФиС, 1982.
9. Любовицкий В.П. Гоночные велосипеды. - Л.: Машиностроение, Ленингр. отделение, 1989.
10. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. - М.: Советский спорт, 2003.
11. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев.: Олимпийская литература, 1997.
12. Селуяиов В.Н., Яковлев Б.А. Биомеханические основы совершенствования эффективности техники педалирования: Учебное пособие студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФК. - М.: ГЦОЛИФК, 1995.
13. Тимошенко В.В. Тренажеры в велосипедном спорте. - Минск, 1994.
14. Фомина J1.Д., Кузнецов А. А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.
15. Щукаев В.П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное не для студентов высших учебных заведений физической культуры. - Смоленск: СГИФК, 1996.