

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

**Описание**

**программы спортивной подготовки по виду спорта  
велоспорт-трек**

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-трек для МБУДО «СДЮСШОР «Велосипедный спорт», разработана на основе следующих документов и отвечает современным требованиям подготовки спортивного резерва:
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-трек, утвержденный приказом Минспорта России от 30.08.2013 N 683
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

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.

Программа содержит современные научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации спортивной подготовки велосипедистов, специализирующихся в трековых дисциплинах. Основная цель программы спортивной подготовки по велосипедному спорту – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки:

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

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм, подготовки спортсменов 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.

Основной целью МБУДО «СДЮСШОР «Велосипедный спорт» является подготовка высококвалифицированных спортсменов, спортивного резерва для сборной команды РФ

по велоспорту на треке в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

**Этап 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.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня общей физической и специальной подготовленности, и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта, повышение уровня 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;

**Этап совершенствования спортивного мастерства** - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, 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.

**Этап 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 велосипедного спорта .

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

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, содействие разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- создание условий в процессе занятий велосипедным спортом для формирования у занимающихся навыков здорового образа жизни, устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- обеспечение эффективной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, резерва сборной команды России по велосипедному спорту (трек);
- подготовка инструкторов и судей по велосипедному спорту.

