

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ЯСНОГОРСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на
Педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2023г.

Утверждаю
Директор _____ С.В. Хренцов
Приказ № 01.08-21а/од от 04.09.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВЕЛОСПОРТУ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

направленность: физкультурно-спортивная
срок реализации программы – до 8 лет
возраст обучающихся – 10-18 лет
уровень-базовый, продвинутый

СОСТАВИТЕЛИ:
тренер-преподаватель по велоспорту
Хренцов С.В.

г. Ясногорск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:
 - УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
 - УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
 - ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВЕЛОСПОРТУ
4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по велоспорту-шоссе (далее- Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Ясногорского района Тульской области (далее- Учреждение).

Дополнительная общеразвивающая программа по велоспорту-шоссе разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 681 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе";
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МОУ ДО ДЮСШ.

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по велосипедному спорту (гонкам на шоссе) для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (А.А. Захаров, г.Москва, "Советский спорт", 2008г.) для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, велоспорт содействует всестороннему развитию личности, сохранению и улучшению здоровья.

Данная программа важна тем, что позволяет увлечь детей и привить любовь к занятиям велосипедным спортом. Велосипедный спорт способствует развитию деятельности, сохранению и улучшению здоровья. Велосипедный спорт – это способность максимально использовать свою мощь в гонке и уметь быстро восстанавливаться, это стиль ведения гонок (атака) и финиширование в гордом одиночестве. Велосипедный спорт – это великолепная посадка, идеальная техника педалирования, неожиданные тактические ходы и полная уверенность в своих силах.

Цель Программы: развитие личности учащихся посредством обучения технике езды на велосипеде и популяризация велосипедного спорта.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по велоспорту – шоссе в МОУ ДО ДЮСШ и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

Данная программа разработана для многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков, применительно к современным требованиям нормативных документов и условиям тренировок в ДЮСШ, даны методические рекомендации и задачи для каждой учебной группы.

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

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по велоспорту – шоссе в зависимости от времени года и специфики подготовки, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнение норм и требования Единой всероссийской спортивной классификацией).

Учебный год рассчитан на 37 недель.

В настоящей программе выделено 2 этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП) (срок реализации-до 3-х лет). На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, имеющие разрешение врача для занятий данным видом спорта. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта, выбор спортивной специализации;
- учебно-тренировочный этап (УТ) (срок реализации-до 5-ти лет). Группы обучающихся на этом этапе комплектуются из числа одаренных и способных к углубленным занятиям велоспортом детей и подростков, прошедших необходимую

подготовку в группах начальной подготовки в течении, как минимум, одного года, сдавших контрольно-переводные нормативы.

В дальнейшем, в процессе учебно-тренировочных занятий и подготовки участия в соревнованиях, все обучающиеся находятся под постоянным врачебно-педагогическим контролем, который проводится в тесном контакте с тренером-преподавателем.

Формы подведения итогов:

- сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке;
- участие в соревнованиях;
- участие в судействе соревнований по велоспорту-шоссе.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые теоретические занятия по темам, изложенным в программе;
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой учебной группы по расписанию, утвержденному директором школы;
- инструкторская и судейская практика.

Учитывая практические условия проведения тренировочных занятий с обучающимися ДЮСШ, следует уделить повышенное внимание освоению «Правил дорожного движения велосипедиста».

Принципы спортивной тренировки:

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Материально-технические условия.

Для эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо широко использовать: для занятий по ОФП – гантели; для занятий по СФП – велостанки; велосипеды – шоссейные; запасные части к велосипедам; спортивную форму и инвентарь; секундомеры; медикаменты для оказания доврачебной помощи; инструменты для технического обслуживания велосипедов.

Задачи программы на этапах подготовки:

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Наиболее важной задачей этапа начальной подготовки является базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации. В дальнейшем такой подход обеспечивает эффективное совершенствование специальных качеств гонщика-велосипедиста. В соответствии с задачами стоящими перед спортивной школой,

учебно-тренировочная работа предусматривает выполнение обучающимися групп начальной подготовки следующих задач:

Задачи программы в группах 1-го года обучения:

- укрепление здоровья и закаливания организма;
- привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям велоспортом;
- содействие полноценному разностороннему развитию общей физической подготовки;
- овладение базовыми элементами техники велосипедного спорта;
- освоение теоретического раздела программы;
- выявление задатков и способностей детей;
- выполнение норм ОФП, СФП подготовка и выполнение контрольно-переводных норм в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

Задачи программы в группах 2-го года обучения:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, координационных движений;
- специальная физическая подготовка;
- освоение элементов начальной технической подготовки в видах велосипедных гонок на уровне навыка;
- освоение теоретического раздела программы;
- формирование мотивации учащегося к продолжительному тренировочному процессу;
- участие в соревнованиях (подготовительные, контрольные);
- подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов в группы начальной подготовки 3-го года обучения.

Задачи программы в группах 3-го года обучения:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- всесторонняя физическая подготовленность;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение основам технико-тактических действий в видах гонок на шоссе;
- участие в соревнованиях и выполнение требований ЕВСК I-III юношеского разрядов;
- подготовка и выполнение контрольно-переводных нормативов и переход в учебно-тренировочную группу 1-го года обучения;
- освоение теоретического раздела программы. Выполнение требований к теоретическому и практическому освоению «Правил дорожного движения велосипедиста»;
- формирование мотиваций.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Наиболее важной задачей учебно-тренировочного этапа подготовки является специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта.

Задачи программы в учебно-тренировочных группах 1-го года обучения:

1. Состояние здоровья обучающихся, закаливание организма. Привитие интереса к систематическим занятиям велоспортом.
2. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки.
3. Освоение элементов базовой технической подготовки на уровне навыков.
4. Подготовка и выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в учебно-тренировочную группу 2-го года обучения.

5.Выполнение требований ЕВСК для получения юношеских разрядов в любом виде гонок по велоспорту.

6.Овладение практическими элементами тактической подготовленности велосипедиста.

7.Изучение правил соревнований в различных видах гонок и их влияние на формирование спортивной тактики.

8.Изучение теоретического раздела программы.

Задачи программы в учебно-тренировочных группах 2-го года обучения:

1.Состояние здоровья.

2.Совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, координационных способностей, силовых и скоростных качеств.

3.Подготовка и выполнение контрольно-переводных норм в группы УТ 3-го года обучения.

4.Освоение должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

5.Овладение основным арсеналом технической и тактической подготовки в видах велосипедного спорта (индивидуальная гонка, командная гонка).

6.Участие в соревнованиях.

7.Выполнение требований ЕВСК для получения I юношеского или III спортивного разрядов.

8.Освоение теоретического раздела программы.

Задачи программы в учебно-тренировочных группах 3-го года обучения:

1.Состояние здоровья, закаливание организма.

2.Динамика физической и функциональной подготовленности.

3.Совершенствование технических и тактических элементов в условиях соревновательной деятельности.

4.Подготовка и сдача переводных норм в УТ 4-го года обучения.

5.Участие в соревнованиях и выполнение требований ЕВСК для получения II или III спортивных разрядов в любом виде гонок.

6.Освоение дополнительного объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

7.Способность обучающихся к проявлению волевых качеств и уровень мотивации к совершенствованию спортивного мастерства в гонках на шоссе.

8.Изучение теоретического раздела программы.

Задачи программы в учебно-тренировочных группах 4-го года обучения:

1.Состояние здоровья и закаливание организма.

2.Динамика физической и функциональной подготовленности.

3.Совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, координационных способностей, силовых и скоростных качеств.

4.Совершенствование технического и тактического мастерства в видах велосипедного спорта (индивидуальная гонка, командная гонка).

5.Подготовка и сдача контрольно-переводных норм в группу УТ 5-го года обучения.

6.Развитие волевых качеств.

7.Участие в соревнованиях и выполнение требований ЕВСК для получения I или II спортивных разрядов в любом виде гонок.

8.Усвоение основных положений методики спортивной тренировки.

9.Изучение теоретического раздела программы.

Задачи программы в учебно-тренировочных группах 5-го года обучения:

1.Состояние здоровья и закаливание организма.

2. Совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, координационных способностей, силовых и скоростных качеств.
3. Выполнение выпускных норм и завершение курса обучения в ДЮСШ.
4. Совершенствование технического и тактического мастерства в видах велосипедного спорта (индивидуальная гонка, командная гонка).
5. Приобретение соревновательного опыта и выполнение требований ЕВСК для получения I или II спортивных разрядов в любом виде гонок.
6. Освоение должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок.
7. Развитие волевых качеств.
8. Совершенствование инструкторских и судейских навыков.
9. Повышение теоретических знаний, особенно в вопросах методики спортивной тренировки.
10. Воспитание трудолюбия.

Цель подготовки велосипедистов в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач — образовательную, воспитательную и оздоровительную.

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения делится на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

- длительность подготовительного периода - 3 месяца,
- соревновательного - 4 месяца;
- переходного – 1-1,5 месяцев.

В зависимости от климатических условий, квалификации спортсменов и календарного плана соревнований, длительность каждого из этих периодов может несколько изменяться.

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

Соревновательный период на этапе начальной подготовки носит вспомогательный характер. Этот этап представлен главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований. Большое внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых основным предметом является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники велосипедиста. Соревнования проводятся по упрощенной программе на укороченной дистанции. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации обучающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в велосипедном спорте. В соревновательном периоде основное внимание уделяется совершенствованию технической и тактической подготовленности спортсменов, повышению уровня их тренированности и дальнейшему совершенствованию спортивной формы.

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

Ожидаемые результаты.

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых, школьных и других соревнованиях. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

на этапе начальной подготовки: в результате освоения программы на этапе начальной подготовки ожидается повышение уровня общей физической и специальной подготовленности.

на учебно-тренировочном этапе: основными показателями выполнения программных требований являются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов технико-тактической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности; освоение предусмотренной программой тренировочных и соревновательных нагрузок, овладение знаниями теории велосипедного спорта и практическими навыками проведения соревнований, успешное выступление на соревнованиях и выполнение требований ЕВСК для получения спортивных разрядов. Обучающиеся учебно-тренировочной группы в процессе занятий должны овладеть принятой в велосипедном спорте терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки велосипедистов массовых разрядов; приобрести практические навыки в качестве помощника тренера. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований по велоспорту, овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки 2-х часов в день (3-4 занятия в неделю);
- в учебно-тренировочных группах 3-х часов в день (4-6 занятий в неделю).

Режим работы и наполняемость групп

Этап подготовки	Количество часов в неделю	Число занятий в неделю	Возраст обучающихся	Наполняемость групп	Годовая нагрузка на 37 учебных недель
Начальная подготовка					
1 год обучения	6	3	10-11 лет	15-20 человек	222 часа
2 год обучения	8	4	11-12 лет	12-14 человек	296 часов

3 год обучения	8	4	12-13 лет	12-14 человек	296 часов
Учебно-тренировочный					
1 год обучения	12	4	13-14 лет	10-12 человек	444 часов
2 год обучения	12	4	14-15 лет	10-12 человек	444 часов
3 год обучения	15	5	15-16 лет	8-10 человек	555 часов
4 год обучения	18	6	16-17 лет	6-8 человек	666 часов
5 год обучения	18	6	17-18 лет	6-8 человек	667 часов

Годовой учебный план на 37 учебных недель

Содержание занятий	Группы обучения							
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1.Теоретическая подготовка	8	10	10	12	12	15	16	16
2.Общая физическая подготовка	140	152	142	143	133	136	137	128
3.Специальная физическая подготовка	56	102	108	130	130	176	239	250
4.Технико-тактическая подготовка	8	20	20	137	147	205	250	248
5.Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий							
6.Выполнение контрольных нормативов	6	8	8	8	8	8	8	8
7.Инструкторская и судейская практики	-	-	-	6	6	7	8	8
8.Углубленное медицинское обследование	4	4	8	8	8	8	8	8
ИТОГО:	222	296	296	444	444	555	666	666

ПРИМЕЧАНИЕ: При составлении тематического плана учитывается режим учебно - тренировочной работы в неделю с расчетом на 37 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. При составлении рабочей документации в рамках годичного цикла график расчета часов на отдельные виды подготовки может быть изменен.

План-график распределения учебных часов по месяцам для групп начальной подготовки 1-го года обучения

Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория	1	1	1	1	1	1	1	-	1	8
ОФП	5	21	22	22	20	21	21	5	3	140

СФП	10	4	2	2	2	2	2	17	15	56
Технико-тактическая подготовка	2							3	3	8
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий									
Выполнение контрольных нормативов	2						2		2	6
Углубленное медицинское обследование	2				2					4
	22	26	25	25	25	24	26	25	23	222

Учебно-тематический план для групп начальной подготовки 1-го года обучения

1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Количество часов
1.1	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	3
1.2	Краткий обзор развития и состояния велоспорта в Российской Федерации	2
1.3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2
1.4	Зачеты	1
	Всего часов	8
2	Общая физическая подготовка	
2.1	Строевые упражнения	20
2.2	Общеразвивающие гимнастические упражнения	60
2.3	Легкоатлетические упражнения	60
	Всего часов	140
3	Специальная физическая подготовка	
3.1	Упражнения для развития силовых качеств	11
3.2	Упражнения для развития быстроты	11
3.3	Упражнения для развития быстроты педалирования	11
3.4	Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста	12
3.5	Упражнения для развития специальной выносливости	11
	Всего часов	56
4	Изучение и совершенствование техники и тактики тренировки	
4.1	Основы техники и тактики велосипедного спорта	4
4.2	Ознакомление с особенностями техники езды по треку	4
	Всего часов	8
5	Выполнение контрольных нормативов	6
6	Углубленное медицинское обследование	4
	Общее количество часов	222

План-график распределения учебных часов по месяцам для групп начальной подготовки 2-го года обучения

Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10
ОФП	5	21	22	24	24	22	23	6	5	152

СФП	24	7	8	8	5	7	6	21	16	102
Технико-тактическая подготовка		3					4	5	8	20
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий									
Выполнение контрольных нормативов	1	1				2		2	2	8
Углубленное медицинское обследование	2				2					4
	33	33	32	33	32	32	34	35	32	296

Учебно-тематический план для групп начальной подготовки 2-го года обучения

1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Количество часов
1.1	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1
1.2	Основы техники и тактики велоспорта	2
1.3	Общая и специальная подготовка велосипедиста	2
1.4	Моральный и волевой облик спортсмена, психологическая подготовка	1
1.5	Оборудование, инвентарь, снаряжение велосипедиста	3
1.6	Зачеты	1
	Всего часов на теоретическую подготовку	10
2	Общая физическая подготовка	
2.1	Строевые упражнения	20
2.2	Общеразвивающие гимнастические упражнения	67
2.3	Легкоатлетические упражнения	65
	Всего часов	152
3	Специальная физическая подготовка	
3.1	Упражнения для развития силовых качеств	21
3.2	Упражнения для развития быстроты	20
3.3	Упражнения для развития быстроты педалирования	20
3.4	Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста	21
3.5	Упражнения для развития специальной выносливости	20
	Всего часов	102
4	Изучение и совершенствование техники и тактики тренировки	
4.1	Основы техники и тактики велосипедного спорта	9
4.2	Ознакомление с особенностями техники езды по треку	11
	Всего часов	20
5	Выполнение контрольных нормативов	8
6	Углубленное медицинское обследование	4
	Общее количество часов	296

**План-график распределения учебных часов по месяцам
для групп начальной подготовки 3-го года обучения**

Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория	1	1	1	1	1	2	1	1	1	10
ОФП	5	22	27	23	19	20	22	2	2	142
СФП	20	10	8	8	4	7	11	20	20	108
Технико-тактическая подготовка	1	2						10	7	20
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий									
Выполнение контрольных нормативов	2					2		2	2	8
Углубленное медицинское обследование	4				4					8
	33	35	36	32	30	31	34	35	32	296

Учебно-тематический план для групп начальной подготовки 3-го года обучения

1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Количество часов
1.1	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1
1.2	Основы техники и тактики велоспорта	1
1.3	Общая и специальная подготовка велосипедиста	1
1.4	Моральный и волевой облик спортсмена, психологическая подготовка	2
1.5	Оборудование, инвентарь, снаряжение велосипедиста	1
1.6	Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой медицинской помощи	2
1.7	Правила соревнований, их организация и проведение	1
1.8	Зачеты	1
	Всего часов	10
2	Общая физическая подготовка	
2.1	Строевые упражнения	20
2.2	Общеразвивающие гимнастические упражнения	62
2.3	Легкоатлетические упражнения	60
	Всего часов	142
3	Специальная физическая подготовка	
3.1	Упражнения для развития силовых качеств	22
3.2	Упражнения для развития быстроты	21
3.3	Упражнения для развития быстроты педалирования	21
3.4	Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста	22
3.5	Упражнения для развития специальной выносливости	22
	Всего часов	108
4	Изучение и совершенствование техники и тактики	

	тренировки	
4.1	Основы техники и тактики велосипедного спорта	8
4.2	Ознакомление с особенностями техники езды по треку	12
	Всего часов	20
5	Выполнение контрольных нормативов	8
6	Углубленное медицинское обследование	8
	Общее количество часов	296

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ КОНТРОЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Год обучения		Прыжок с места		Подтягивания мальчики		Отжимания девочки		Бег 60 м (с)
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	
1 год	Д	130	140			7	10	
	М	140	150	3	4			
2 год	Д	140	145			10	12	
	М	150	160	4	5			
3 год	Д	145	150			12	15	10,6
	М	165	170	6	7			10,3

План-график распределения учебных часов по месяцам для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория	1	1	2	2	1	1	1	2	1	12
ОФП	5	12	23	28	25	22	18	5	5	143
СФП	26	26	4	4	4	8	7	24	27	130
Технико-тактическая подготовка	11	12	16	15	13	16	18	18	18	137
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий									
Выполнение контрольных нормативов	2			1				2	3	8
Инструкторская и судейская практики		1	2	1				2		6
Углубленное медицинское обследование	4				4					8
	54	54	51	51	48	51	51	54	54	444

Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

1	Теоретическая подготовка	Количество часов
1.1	Краткий обзор развития и состояния велоспорта в России	2
1.2	Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой помощи	1

1.3	Основы техники и тактики велоспорта	2
1.4	Общая и специальная подготовка велосипедиста	2
1.5	Правила соревнований, их организация и проведение	2
1.6	Оборудование, инвентарь, снаряжение велосипедиста	2
1.7	Зачеты	1
	Всего часов	12
2	Общая физическая подготовка	
2.1	Общеразвивающие упражнения	31
2.2	Упражнения с предметами	22
2.3	Легкая атлетика	18
2.4	Лыжный спорт	52
2.7	Спортивные игры	20
	Всего часов	143
3	Специальная физическая подготовка	
3.1	Упражнения для развития быстроты	31
3.2	Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста	33
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости	32
3.4	Упражнения для совершенствования техники, быстроты реакции и ориентировки	34
	Всего часов	130
4	Изучение и совершенствование техники и тактики тренировки	
4.1	Значение технического и тактического мастерства велосипедистов для достижения высоких спортивных результатов.	12
4.2	Взаимосвязь техники и тактики.	11
4.3	Посадка гонщика с учетом индивидуальных особенностей (рост, вес, длина ног, туловища).	10
4.4	Посадка велосипедиста в видах гонок на шоссе.	10
4.5	Техника педалирования.	12
4.6	Особенности техники педалирования в групповых, индивидуальных и командных гонках на шоссе.	10
4.7	Использование велостанка для отработки техники педалирования	12
4.8	Принципы и техника пользования переключателем, способы подбора передач в гонках на различные дистанции на шоссе	10
4.9	Техника торможения в различных условиях гонок на шоссе	10
4.10	Разбор техники индивидуальных и групповых гонок на шоссе (старт, лидирование, повороты, езда на колесе)	10
4.11	Особенности техники езды по треку. Правила езды по треку	10
4.12	Особенности тактики и ее совершенствование в отдельных видах велосипедного спорта	10
4.13	Разработка тактических планов участия в предстоящих соревнованиях с учетом их специфических особенностей	10

	Всего часов	137
5	Инструкторская и судейская практика	6
6	Выполнение контрольных нормативов	8
7	Углубленное медицинское обследование	8
	Общее количество часов	444

Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

Прыжок с места		Отжимание девушки		Подтягивание юноши		Велопоссе		Разряд на конец года
начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	девушки 5км	юноши 5 км	
Д 150	155	15	17			11.30		Юношеский разряд в любом виде велогонок
М 165	170			6	7		10.30	

План-график распределения учебных часов по месяцам для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория	1	2	1	2	1	1	1	2	1	12
ОФП	5	9	24	25	22	24	16	5	3	133
СФП	22	21	7	4	5	7	14	24	26	130
Технико-тактическая подготовка	14	16	15	18	16	16	19	18	15	147
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий									
Выполнение контрольных нормативов	2				2			2	2	8
Инструкторская и судейская практики		1	1	1		1		2		6
Углубленное медицинское обследование	4								4	8
	48	49	48	50	46	49	50	53	51	444

Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

1	Теоретическая подготовка	Количество часов
1.1	Краткий обзор развития и состояния велоспорта в России	2
1.2	Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой помощи	2

1.3	Основы техники и тактики велоспорта	2
1.4	Общая и специальная подготовка велосипедиста	2
1.5	Правила соревнований, их организация и проведение	2
1.6	Оборудование, инвентарь, снаряжение велосипедиста	1
1.7	Зачеты	1
	Всего часов	12
2	Общая физическая подготовка	
2.1	Общеразвивающие упражнения	20
2.2	Упражнения с предметами	25
2.3	Легкая атлетика	20
2.4	Лыжный спорт	47
2.7	Спортивные игры	21
	Всего часов	133
3	Специальная физическая подготовка	
3.1	Упражнения для развития быстроты	30
3.2	Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста	32
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости	34
3.4	Упражнения для совершенствования техники, быстроты реакции и ориентировки	34
	Всего часов	130
4	Изучение и совершенствование техники и тактики тренировки	
4.1	Значение технической и тактической подготовленности для достижения успеха во всех видах велосипедного спорта	10
4.2	Особенности техники езды по шоссе (на треке)	11
4.3	Разбор техники и тактики гитак и индивидуальных гонках	11
4.4	Взаимосвязь техники и тактики в учебно-тренировочном процессе велосипедиста	10
4.5	Посадка гонщика с учетом индивидуальных особенностей (рост, вес, длина туловища и т.д.)	11
4.6	Техника педалирования	11
4.7	Особенности техники педалирования в гитах и индивидуальных гонках	11
4.8	Особенности техники педалирования в гонках по кроссу	8
4.9	Использование велостанка для отработки техники педалирования	11
4.10	Принципы и техника пользования переключателем скоростей в гонках по кроссу	11
4.11	Способы подбора передач в гонках по кроссу	11
4.12	Техника торможения в различных условиях кроссовых гонок	11
4.13	Разбор техники индивидуальных и групповых гонок по кроссу	11

4.14	Разработка тактических планов участия в предстоящих соревнованиях по кроссу, с учетом специфических особенностей. Умение быстро принимать меры к изменению ранее намеченного тактического плана гонки, с учетом обстановки, складывающейся во время состязания	9
	Всего часов	147
5	Инструкторская и судейская практика	6
6	Выполнение контрольных нормативов	8
7	Углубленное медицинское обследование	8
	Общее количество часов	444

**Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп
2-го года обучения**

Прыжок с места		Отжимание девушки		Подтягивание юноши		Веложоссе		Разряд на конец года
начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	девушки 5 км	юноши 5 км	
Д 155	160	17	19			10.30		Третий разряд или первый юношеский в любом виде велогонок
М 170	180			7	8		9.30	

**План-график распределения учебных часов по месяцам для
учебно-тренировочных групп 3-го года обучения**

Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория	1	2	1	2	1	2	3	1	2	15
ОФП	8	11	14	25	21	23	16	9	9	136
СФП	20	26	16	13	14	16	19	26	26	176
Технико-тактическая подготовка	22	24	22	20	16	19	24	28	30	205
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий									
Выполнение контрольных нормативов	2			2	2				2	8
Инструкторская и судейская практики		1	1	2		1		2		7
Углубленное медицинское обследование	4				4					8
	56	63	64	65	59	61	62	66	69	555

Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения

1	Теоретическая подготовка	Количество часов
1.1	Краткий обзор развития и состояния велоспорта в России	1
1.2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений	1
1.3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой помощи	1
1.5	Краткие сведения о физиологических особенностях спортивной тренировки	2
1.6	Основы методики обучения и тренировки велосипедистов	1
1.7	Основы техники и тактики велоспорта	2
1.8	Планирование спортивной тренировки	1
1.9	Общая и специальная подготовка велосипедиста	1
1.10	Моральный и волевой облик спортсмена, психологическая подготовка	1
1.11	Правила соревнований, их организация и проведение	1
1.12	Зачеты	1
	Всего часов	15
2	Общая физическая подготовка	
2.1	Общеразвивающие упражнения	21
2.2	Упражнения с предметами	21
2.3	Легкая атлетика	16
2.4	Лыжный спорт	60
2.7	Спортивные игры	18
	Всего часов	136
3	Специальная физическая подготовка	
3.1	Упражнения для развития быстроты	44
3.2	Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста	44
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости	44
3.4	Упражнения для совершенствования техники, быстроты реакции и ориентировки	44
	Всего часов	176
4	Изучение и совершенствование техники и тактики тренировки	
4.1	Значение технической и тактической подготовленности для достижения успеха во всех видах велосипедного спорта	15
4.2	Значение технического и тактического мастерства велосипедистов для достижения высоких спортивных результатов	15
4.3	Взаимосвязь техники и тактики в учебно-тренировочном процессе велосипедиста	15
4.4	Посадка гонщика с учетом индивидуальных особенностей (рост, вес, длина туловища и т.д.) на треке и шоссе	15
4.5	Техника педалирования	15

4.6	Особенности техники педалирования в групповых, индивидуальных гонках на шоссе, кроссе и треке. Техника педалирования на спусках и подъемах	15
4.7	Использование велостанка для отработки техники педалирования	15
4.8	Принципы и техника пользования переключателем скоростей в гонках на треке, кроссе и шоссе на различных дистанциях	15
4.9	Способы подбора передач в гонках на треке, кроссе и шоссе	15
4.10	Техника торможения в различных условиях гонок на шоссе	15
4.11	Разбор техники гитов и спринта на треке	15
4.12	Разработка тактических планов участия в предстоящих соревнованиях, с учетом специфических особенностей, изучение технических и тактических данных соперников. Составление графиков прохождения дистанции	15
4.13	Особенности тактики в спринтерской гонке	15
4.14	Умение быстро принимать меры к изменению ранее намеченного тактического плана гонки, с учетом обстановки, складывающейся в ходе гонок	10
	Всего часов	205
5	Инструкторская и судейская практика	7
6	Выполнение контрольных нормативов	8
7	Углубленное медицинское обследование	8
	Общее количество часов	555

**Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп
3-го года обучения**

Прыжок с места		Отжимание девушки		Подтягивание юноши		Велошоссе		Разряд на конец года
начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	девушки 5 км	юноши 10 км	
Д 160	170	19	21			9.30		Второй или третий разряд в любом виде велогонок
М 180	190			8	10		17.30	

**План-график распределения учебных часов по месяцам для
учебно-тренировочных групп 4-го года обучения**

Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория	1	2	2	2	1	2	2	2	2	16
ОФП	5	11	20	27	24	24	20	3	3	137

СФП	29	30	20	20	19	21	24	36	40	239
Технико-тактическая подготовка	29	30	31	26	18	22	29	32	33	250
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий									
Выполнение контрольных нормативов	2				2			2	2	8
Инструкторская и судейская практики		1	1	1	1		1	2	1	8
Углубленное медицинское обследование	4				4					8
	70	74	74	76	69	69	76	77	81	666

Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения

1	Теоретическая подготовка	Количество часов
1.1	Краткий обзор развития и состояния велоспорта в России	1
1.2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений	1
1.3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой помощи	1
1.5	Краткие сведения о физиологических особенностях спортивной тренировки	2
1.6	Основы методики обучения и тренировки велосипедистов	1
1.7	Основы техники и тактики велоспорта	1
1.8	Планирование спортивной тренировки	1
1.9	Общая и специальная подготовка велосипедиста	1
1.10	Моральный и волевой облик спортсмена, психологическая подготовка	2
1.11	Правила соревнований, их организация и проведение	2
1.12	Зачеты	1
	Всего часов	16
2	Общая физическая подготовка	
2.1	Общеразвивающие упражнения	20
2.2	Упражнения с предметами	20
2.3	Легкая атлетика	19
2.4	Лыжный спорт	60
2.7	Спортивные игры	18
	Всего часов	137
3	Специальная физическая подготовка	
3.1	Упражнения для развития быстроты	59
3.2	Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста	60
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости	60
3.4	Упражнения для совершенствования техники, быстроты реакции и	60

	ориентировки	
	Всего часов	239
4	Изучение и совершенствование техники и тактики тренировки	
4.1	Значение технической и тактической подготовленности для достижения успеха во всех видах велосипедного спорта	18
4.2	Значение технического и тактического мастерства велосипедистов для достижения высоких спортивных результатов	18
4.3	Взаимосвязь техники и тактики в учебно-тренировочном процессе велосипедиста	18
4.4	Посадка гонщика с учетом индивидуальных особенностей (рост, вес, длина туловища и т.д.) на треке и шоссе в избранном виде гонок	18
4.5	Техника педалирования	18
4.6	Особенности техники педалирования в избранном виде гонок на шоссе и треке. Техника педалирования на спусках и подъемах, при ускорении и финишировании	18
4.7	Использование велостанка для отработки и совершенствования техники педалирования	18
4.8	Совершенствование техники пользования переключателем передач в избранном виде гонок на треке и шоссе	18
4.9	Способы подбора передач в избранном виде гонок на треке и шоссе	18
4.10	Совершенствование техники торможения в различных условиях гонок на шоссе	18
4.11	Разбор техники и тактики избранных видов гонок на треке и шоссе	18
4.12	Разработка тактических планов участия в предстоящих соревнованиях, с учетом специфических особенностей избранного вида гонок. Изучение технических и тактических данных соперников. Составление графиков прохождения дистанции	18
4.13	Особенности тактики в избранном виде гонки	16
4.14	Умение быстро принимать меры к изменению ранее намеченного тактического плана гонки, с учетом условий и обстановки, складывающейся в ходе гонок	18
	Всего часов	250
5	Инструкторская и судейская практика	7
6	Выполнение контрольных нормативов	8
7	Углубленное медицинское обследование	8
	Общее количество часов	666

**Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп
4-го года обучения**

Прыжок с места		Отжимание девушки		Подтягивание юноши		Велощоссе		Разряд на конец года
начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	девушки 5 км	юноши 10 км	
Д 170	175	21	25			8.30		Первый или второй

М 190	200			10	12		16.30	разряд в любом виде велогонок
-------	-----	--	--	----	----	--	-------	--

**План-график распределения учебных часов по месяцам для
учебно-тренировочных групп 5-го года обучения**

Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория	1	2	2	2	1	2	2	3	1	16
ОФП	2	9	23	29	21	24	16	2	2	128
СФП	32	35	22	18	20	22	27	34	40	250
Технико-тактическая подготовка	28	30	29	25	21	22	24	34	35	248
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий									
Выполнение контрольных нормативов	2			2				2	2	8
Инструкторская и судейская практики	1		1	1	1		2	1	1	8
Углубленное медицинское обследование	4				4					8
	70	76	77	77	68	70	71	76	81	666

Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения

1	Теоретическая подготовка	Количество часов
1.1	Краткий обзор развития и состояния велоспорта в России	1
1.2	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1
1.3	Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой помощи	2
1.4	Краткие сведения о физиологических особенностях спортивной тренировки	2
1.5	Основы методики обучения и тренировки велосипедистов	1
1.6	Основы техники и тактики велоспорта	2
1.7	Планирование спортивной тренировки	1
1.8	Общая и специальная подготовка велосипедиста	2
1.9	Моральный и волевой облик спортсмена, психологическая подготовка	1
1.10	Правила соревнований, их организация и проведение	2
1.11	Зачеты	1
	Всего часов	16
2	Общая физическая подготовка	
2.1	Общеразвивающие упражнения	18
2.2	Упражнения с предметами	21
2.3	Легкая атлетика	15

2.4	Лыжный спорт	54
2.7	Спортивные игры	20
	Всего часов	128
3	Специальная физическая подготовка	
3.1	Упражнения для развития быстроты	61
3.2	Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста	63
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости	62
3.4	Упражнения для совершенствования техники, быстроты реакции и ориентировки	64
	Всего часов	250
4	Изучение и совершенствование техники и тактики тренировки	
4.1	Значение технической и тактической подготовленности для достижения успеха во всех видах велосипедного спорта	17
4.2	Значение технического и тактического мастерства велосипедистов для достижения высоких спортивных результатов	17
4.3	Взаимосвязь техники и тактики в учебно-тренировочном процессе велосипедиста	15
4.4	Посадка гонщика с учетом индивидуальных особенностей (рост, вес, длина туловища и т.д.) на треке и шоссе в избранном виде гонок	17
4.5	Техника педалирования	21
4.6	Особенности техники педалирования в избранном виде гонок на шоссе и треке. Техника педалирования на спусках и подъемах, при ускорении и финишировании	18
4.7	Использование велостанка для отработки и совершенствования техники педалирования	18
4.8	Совершенствование техники пользования переключателем передач в избранном виде гонок на треке и шоссе	18
4.9	Способы подбора передач в избранном виде гонок на треке и шоссе	18
4.10	Совершенствование техники торможения в различных условиях гонок на шоссе	18
4.11	Разбор техники и тактики избранных видов гонок на треке и шоссе	18
4.12	Разработка тактических планов участия в предстоящих соревнованиях, с учетом специфических особенностей избранного вида гонок. Изучение технических и тактических данных соперников. Составление графиков прохождения дистанции	15
4.13	Особенности тактики в избранном виде гонки	18
4.14	Умение быстро принимать меры к изменению ранее намеченного тактического плана гонки, с учетом условий и обстановки, складывающейся в ходе гонок	20
	Всего часов	248

5	Инструкторская и судейская практика	7
6	Выполнение контрольных нормативов	8
7	Углубленное медицинское обследование	8
	Общее количество часов	666

**Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп
5-го года обучения**

Прыжок с места		Отжимание девушки		Подтягивание юноши		Велошоссе		Разряд на конец года
начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	девушки 5 км	юноши 15 км	
Д 175	175	25	25			7.45		Первый разряд в любом виде велогонок
М 200	200			12	12		23.20	

**ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ КОНТРОЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ДЛЯ УЧЕБНО ТРЕНЕРОВОЧНЫХ ГРУПП**

Год обучения		Прыжок с места		Подтягивания мальчики		Отжимания девочки		Гит 200м.с хода конец года	Велошоссе 5 км
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года		
1 год	Д	130	140			7	10	18,8	11:30
	М	140	150	3	4			17,4	10:30
2 год	Д	140	145			10	12	16,6	10:30
	М	150	160	4	5			15,6	9:30
3 год	Д	145	150			12	15	15,4	9:30
	М	165	170	6	7			14,6	8:30
4 год	Д	155	165			15	18	14,4	8:30
	М	175	185	8	9			13,6	7:30
5 год	Д	170	180			20	22	13,5	7:45
	М	190	200	10	12			12,4	6:40

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для групп начальной подготовки).

1. Кратки обзор состояния и развития велоспорта в РФ
2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена
3. Основы техники и тактики велоспорта
4. Общая и специальная подготовка велосипедиста
5. Моральный и волевой облик спортсмена, психологическая подготовка

6. Оборудование, инвентарь, снаряжение велосипедиста
7. Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи
8. Правила соревнований, их организация и проведение

Технико-тактическая подготовка:

- правила безопасности при проведении занятий по велоспорту;
- оказание первой помощи при несчастных случаях;
- организация начала занятий;
- технический осмотр материальной части;
- правила движения по улицам и дорогам;
- дорожные знаки;
- обеспечение безопасности при проведении занятий;
- подбор мест для проведения занятий, в зависимости от контингента и решаемых задач;

- наиболее типичные травмы в велоспорте;
- медицинское обеспечение тренировок (аптечка, оказание первой помощи, транспортировка в медицинское заведение).

Основы техники и тактики велосипедного спорта:

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

Ознакомление с особенностями техники езды по треку:

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

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВЕЛОСПОРТУ

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

10. Ознакомление с судейской коллегией соревнований

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств.

Строевые упражнения

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

Строевые упражнения с велосипедом.

Общеразвивающие гимнастические упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса

Упражнения для туловища

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

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

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

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

Легкоатлетические упражнения

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

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

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств.

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

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

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

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

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Виды психологической подготовки

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

2. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию – главная цель сформировать состояние психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Состояние психологической готовности характеризуется пятью признаками:

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

3. Непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного действия.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для учебно-тренировочных групп)

1. Краткий обзор развития и состояния велоспорта в России
2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена
3. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой помощи
4. Краткие сведения о физиологических особенностях спортивной тренировки
5. Основы методики обучения и тренировки велосипедистов
6. Основы техники и тактики велоспорта
7. Планирование спортивной тренировки
8. Общая и специальная подготовка велосипедиста
9. Моральный и волевой облик спортсмена, психологическая подготовка
10. Правила соревнований, их организация и проведение

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для обучающихся учебно-тренировочных групп 1 года обучения.

Основы техники и тактики велосипедного спорта.

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

Взаимосвязь техники и тактики.

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

Посадка велосипедиста в видах гонок на шоссе.

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

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

Использование велостанка для отработки техники педалирования.

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

Техника торможения в различных условиях гонок на шоссе.

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

Особенности техники езды по треку. Правила езды по треку.

Особенности тактики и ее совершенствование в отдельных видах велосипедного спорта.

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

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки.

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

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

Упражнения с предметами.

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

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

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

Легкая атлетика.

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

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

Лыжный спорт.

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

Спортивные игры.

Футбол, баскетбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты.

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

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

Педалирование на малом соотношении передач под гору.

Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста.

Педалирование на велостанке на различных передаточных отношениях. Педалирование на велостанке с торможением, езда по снегу, преодоление различных по крутизне и длине подъемов на велосипеде, езда на больших передаточных отношениях на

различных участках, против ветра, старты, ускорения, финиширование и броски на различных отрезках.

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Упражнения для совершенствования техники, быстроты реакции и ориентировки.

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

Психологическая подготовка велосипедиста.

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

Виды психологической подготовки.

1. Общая - главная цель формирования личностных и индивидуальных психологических свойств и качеств спортсмена, которые могут помочь преодолевать критические ситуации.

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

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

3. Непосредственная подготовка к исполнению спортивного действия.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для обучающихся учебно-тренировочных групп 2 года обучения.

Основы техники и тактики велосипедного спорта.

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

Особенности техники езды по шоссе (на треке).

Разбор техники и тактики гитак и индивидуальных гонках.

Взаимосвязь техники и тактики в учебно-тренировочном процессе велосипедиста.

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

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

Особенности техники педалирования в гитах и индивидуальных гонках.

Особенности техники педалирования в гонках по кроссу.

Использование велостанка для отработки техники педалирования.

Принципы и техника пользования переключателем скоростей в гонках по кроссу.

Способы подбора передач в гонках по кроссу.

Техника торможения в различных условиях кроссовых гонок.

Разбор техники индивидуальных и групповых гонок по кроссу.

Разработка тактических планов участия в предстоящих соревнованиях по кроссу, с учетом специфических особенностей. Умение быстро принимать меры к изменению ранее намеченного тактического плана гонки, с учетом обстановки, складывающейся во время состязания.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки.

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

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

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами (вес 2-3 кг.): различные движения руками, туловищем с мячом в руках, броски вверх и ловля мяча одной и двумя руками, толчки мяча одной рукой, броски мяча на дальность одной и двумя руками, парные и групповые упражнения с мячами, эстафеты. Гантели (вес 1-3 кг.): упражнения для различных групп мышц стоя на месте и в движении.

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

Легкая атлетика.

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

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

Лыжный спорт.

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

Спортивные игры.

Футбол, баскетбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты.

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

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

Педалирование на малом соотношении передач под гору.

Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Упражнения для совершенствования техники, быстроты реакции и ориентировки.

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

Психологическая подготовка велосипедиста

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

Виды психологической подготовки

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

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

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

3. Непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного действия.

Восстановительные мероприятия.

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

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

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

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

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

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

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

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для обучающихся учебно-тренировочных групп 3 года обучения.

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

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

Взаимосвязь техники и тактики в учебно-тренировочном процессе велосипедиста.

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

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

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

Использование велостанка для отработки техники педалирования.

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

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

Техника торможения в различных условиях гонок на шоссе.

Разбор техники гитов и спринта на треке.

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

Особенности тактики в спринтерской гонке.

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

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки.

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

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

Упражнения с предметами.

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

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

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

Легкая атлетика.

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

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

Лыжный спорт.

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

Спортивные игры.

Футбол, баскетбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты.

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

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

Педалирование на малом соотношении передач под гору.

Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Упражнения для совершенствования техники, быстроты реакции и ориентировки.

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

Психологическая подготовка велосипедиста

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

Виды психологической подготовки

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

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

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

3. Непосредственная подготовка к исполнению спортивного действия.

Восстановительные мероприятия.

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

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

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

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

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

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

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для обучающихся учебно-тренировочных групп 4 года обучения.

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

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

Взаимосвязь техники и тактики в учебно-тренировочном процессе велосипедиста.

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

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

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

Использование велостанка для отработки и совершенствования техники педалирования.

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

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

Совершенствование техники торможения в различных условиях гонок на шоссе.

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

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

Особенности тактики в избранном виде гонки.

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

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки.

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

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

Упражнения с предметами.

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

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

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

Легкая атлетика.

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

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

Лыжный спорт.

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

Спортивные игры.

Футбол, баскетбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка.**Упражнения для развития быстроты.**

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

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

Педалирование на малом соотношении передач под гору.

Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Упражнения для совершенствования техники, быстроты реакции и ориентировки.

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

Психологическая подготовка велосипедиста

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

Виды психологической подготовки

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

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

- трезвой уверенности в своих силах;
- стремление бороться до конца;
- оптимальное эмоциональное состояние;

- способность управлять своим поведением (самоконтроль);
 - высокая помехоустойчивость (регулировка внимания).
3. Непосредственная подготовка к исполнению спортивного действия.

Восстановительные мероприятия.

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

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

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

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

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

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

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для обучающихся учебно-тренировочных групп 5 года обучения.

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

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

Взаимосвязь техники и тактики в учебно-тренировочном процессе велосипедиста.

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

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

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

Использование велостанка для отработки и совершенствования техники педалирования.

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

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

Совершенствование техники торможения в различных условиях гонок на шоссе.

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

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

Особенности тактики в избранном виде гонки.

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

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки.

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

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

Упражнения с предметами.

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

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

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

Легкая атлетика.

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

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

Лыжный спорт.

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

Спортивные игры.

Футбол, баскетбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты.

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

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

Педалирование на малом соотношении передач под гору.

Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Упражнения для совершенствования техники, быстроты реакции и ориентировки.

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

Психологическая подготовка велосипедиста

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

Виды психологической подготовки

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

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

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

3. Непосредственная подготовка к исполнению спортивного действия.

Восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного

тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

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

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

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

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

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

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВЕЛОСПОРТУ

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

Основные средства защиты:

1. Велосипедный шлем является основной защитой велосипедиста как любителя, так и профессионала.

2. При тренировках необходима машина сопровождения, это автомобиль, управляемый обычно или тренером-преподавателем, или механиком, который едет сзади за группой велосипедистов, прикрывая их от удара другого автомобиля.

3. Немаловажным является техника предупреждающих знаков и жестов руками.

4. Так же важно напомнить, что при выезде на проезжую часть на велосипеде, необходимо соблюдать правила дорожного движения наравне с автомобилистами.

5. Много падений, и как следствие травм, случаются из-за неисправности технического оборудования, в данном случае шоссейного велосипеда. Поэтому, перед

тренировкой, а тем более гонкой, рекомендуется проверять все наиболее значимые крепежи и узлы велосипеда, наибольшее внимание уделяя тормозной системе, рулевому управлению и креплению колес. Это поможет избежать аварии.

6. Нельзя забывать и о погодных условиях во время тренировки, а также состоянии дорожного полотна.

Необходимо учитывать также состояние дороги и тип покрышек.

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

Внешние факторы спортивного травматизма:

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

К неправильной организации тренировочных занятий относятся:

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

Очень часто приводит к падению неправильная посадка на велосипеде. Особенно опасна потеря гонщиком обзора вследствие чрезмерного опускания головы. Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям велосипедистов. Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время тренировочных занятий и соревнований составляют примерно около одной трети от общего количества травм.

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

Существенной мерой профилактики травматизма в велосипедном спорте является обязательное использование шлема. К числу распространенных травм у велосипедистов можно отнести различного рода потертости в области промежности и внутренней поверхности бедер, воспаления кожного покрова, полученные вследствие использования некачественной экипировки (трусы, майки). В процессе тренировок и соревнований на шоссе рекомендуется использовать защитные очки.

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

Иногда травмы возникают в результате плохого естественного или искусственного освещения зала или трека, недостаточной вентиляции, избыточной влажности или сухости воздуха, слишком высокой или низкой температуры. Сочетание ряда таких внешних неблагоприятных факторов увеличивает риск получения травмы.

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

Внутренние факторы спортивного травматизма:

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

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Программа «велосипедный спорт» для спортивных школ. г. Москва 1997г. Главное спортивное методическое управление.
2. Гонки на треке. г. Тула 1979г. В.А. Бахвалов.
3. Раздумье тренера. г. Москва 1987г. Л.М. Шелешнев.
4. Соперничество, риск, самообладание в спорте. г. Москва 1980г. О.А. Чернова
5. Сборник научно-методических материалов. г.Москва 1996г. РОГАФК
6. Методика физического воспитания. 1991г. В.М. Качашкин
7. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие/ под ред. Филина В.П. Физкультура и спорт, 2007г.
8. Викешин В.Д. Спортивный отбор/ В.Д. Викешин, В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт , 2001. – 131с.
9. Давыдов Л.В. Аэробная и анаэробная подготовка спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2008г.
10. Никулин П.К. Основы спортивной тренировки: Учеб. пособ. – М.: Академия, 2009г.
11. Захаров А.А. Велосипедный Спорт. г.Москва, "Советский спорт", 2008г.