



«Утверждаю»
Директор ГБОУ ДО
РА СШОР по велоспорту
С.Ф. Лелюк
2023 г.

Приказ №56

велосипедный спорт

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
велосипедный спорт (утвержден Приказом Минспорта РФ № 1099 от 30 ноября 2023 г.)

сроки реализации Программы 12 лет (2023 — 2035 г.г.).

принята педагогическим советом
протокол № ____ от «__» _____ 2023 года

г. Майкоп, Республика Адыгея,
2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

Государственная бюджетная организация дополнительного образования Республики Адыгея
«Спортивная школа олимпийского резерва по велосипедному спорту»

Использованы:

1. Типовая (примерная) дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (Приказ Минспорта РФ от 21.12.2022 г. № 1304)
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (Приказ Минспорта РФ № 1099 от 30. 11. 2023 года).

Паспорт Программы

Заказчик Программы	Государственная бюджетная организация дополнительного образования Республики Адыгея «Спортивная школа олимпийского резерва по велосипедному спорту»
Разработчик Программы	Заместитель директора по учебно-спортивной работе ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» Н.И. Аркатов
Основания составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее – Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ). 2. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". 4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; 5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"; 6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 645 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" 7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утверждены Письмом Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку"; 8. Приказ Минспорта России от 22.12.2021 г. № 1023 «О

	реализации плана мероприятий исполнения Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127 ФЗ.»; 9. Приказ Минспорта РФ № 1099 от 30.11.2023 г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»; 10. В соответствии с Уставом, Регламентом деятельности и локальными актами Учреждения.
Актуальность Программы	1. Согласно Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р) одним из принципов государственной политики развития дополнительного образования детей является принцип программноориентированности, где базовым элементом системы дополнительного образования рассматривается образовательная программа, а не образовательная организация. 2. Дополнительная образовательная программа становится основным компонентом образовательного процесса в образовательной организации. Соответственно, от качества наполнения содержания каждой образовательной программы в соответствии с требованиями законодательства во многом будет зависеть и качество предоставляемых дополнительных образовательных услуг в образовательной организации. 3. Так уж естественно сложилось, что активная спортивная деятельность проходит параллельно с общеобразовательной и имеет свой определенный жизненный цикл в многообразии всех социальных процессов происходящих в воспитании молодого поколения, в котором, значительная роль возлагается государством на структуры подведомственные Министерством образования, культуры и спорта. 4. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. 5. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки для детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности, создает условия для повышения производительности в селекции спортивных талантов, подготовки спортивного резерва для целей спорта высших достижений.
Цель Программы	1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «велосипедный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "велосипедный спорт", утвержденным приказом Минспорта России 17.09.2022 г. № 735 2. Осуществление дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта» велоспорт»

	направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. 3. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки 1. Повышение эффективности подготовки спортивного резерва. 2. Приведение организационной, структурной, нормативно-правовой базы ГБОУ ДО РА СШОР в соответствие Требованиям федеральных стандартов. (Приказ Минспорта России № 204-ФЗ от 29.06.2015 г. «О внесении изменений в Федеральный Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации). 3. Обеспечить нормативно-правовую деятельность ГБОУ ДО РА СШОР в сфере подготовки спортивного резерва на основе Федеральных стандартов. 4. Определение направлений дальнейшего развития и внедрения современных средств, методов организационного, структурного и управленческого характера, способствующих эффективной деятельности ГБОУ ДО РА «СШОР. по велоспорту»
Задачи Программы:	Содержание разделов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки объединены в целостную систему многолетней образовательной и спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач: 1, Образовательные: - <u>формирование у обучающихся способности осуществлять универсальные действия:</u> - Личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация); - Регулятивные (прогнозирование, планирование, контроль, коррекция, оценка); - Познавательные (логические действия, действия постановки и решения проблем); - Коммуникативные (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением); - Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, содействие разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся; - Создание убеждений в процессе занятий велосипедным спортом для формирования у обучающихся навыков здорового образа жизни, устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;

	- Профессиональная ориентация. 2. Спортивные: - обеспечить планомерность в достижении высоких спортивных результатов и росте спортивного мастерства: - Формирование стратегии подготовки спортивного резерва для целей спорта высших достижений; - Совершенствование многоступенчатой, многолетней системы спортивной подготовки, ориентированной на достижение максимальных результатов. - .Формирование многоступенчатой системы спортивного отбора. - .Плановость многолетней спортивной подготовки и соревновательной деятельности; - Всесторонняя плавная спортивная подготовка; - Эффективное моделирование и реализация многолетних структурных тренировочных циклов; - .Моделирование, построение и реализация структурной системы спортивной подготовки, планирование оптимальных объемов и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных воздействий по этапам и периодам спортивной подготовки; - Организация и осуществление своевременного и регулярного этапного контроля по определению уровня развития необходимых и адекватных адаптивных реакций» - Своевременная коррекция и оптимизация учебно-тренировочного процесса в рамках учебно-тренировочных занятий, микроциклов, мезоциклов, макроциклов; - Моделирование и внедрение современных средств, методов, тренирующих технологий во всех составляющих структурных компонентах спортивной подготовки. -обеспечение эффективной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов резерва сборной команды Республики Адыгея и России по велосипедному спорту в дисциплинах «велоспорт – шоссе», «велоспорт – трек», «велоспорт – маунтинбайк (велокросс); - подготовка инструкторов и судей по велосипедному спорту.
Предназначение Программы	Основное предназначение дополнительного образования - удовлетворение разнообразных потребностей детей и взрослых в познании и общении, которые далеко не всегда могут быть реализованы в рамках предметного обучения в школе и других социальных сферах. Дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности. Дополнительное образование – это процесс свободно избранного юным поколением освоения знаний, способов деятельности, ценностных ориентаций, направленных на удовлетворение интересов личности, ее склонностей, способностей и содействующей самореализации, и культурной адаптации, входящих за рамки стандарта общего образования. В Концепции модернизации российской системы образования подчеркивается важность и значение системы дополнительного образования детей,

	способствующей развитию склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодёжи. Программа предназначена для детей в возрасте от 9 до 18 лет и взрослых с целью привлечения их к спортивной деятельности в свободное внеучебное и внерабочее время. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – Программа), является нормативным и управленческим документом ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» (далее – «Организация» или «Школа»), 1. Основание нормативно-правовой деятельности Учреждения 2. Сборник методических рекомендаций для внутреннего пользования специалистами ГБОУ ДО РА СШОР.
Основная функция Программы	Образовательная и спортивная подготовка Подготовка спортивного резерва
Вспомогательные функции Программы	Физическое образование Физическое воспитание
Срок осуществления Программы	В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки
Этапы осуществления Программы	Осуществление Программ спортивной подготовки на следующих этапах: - этап начальной подготовки; - тренировочный этап - этап совершенствования спортивного мастерства; - этап высшего спортивного мастерства
Результат осуществления Программы	Максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, Республики Адыгея.
Условия реализации Программы	Подлежит лицензированию
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является методическим пособием для педагогического состава Организации и иных специалистов сопряженных с спортивной подготовкой.	

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	11
ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	16
СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ	17
РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	
I ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	18
1.1. ИСТОРИЯ ИЗОБРЕТЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДА	18
1.2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА	22
1.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА	26
1.4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИН ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА И ИХ КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА	29
1.5. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	40
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПОСТРОЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	40
ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	41
1.6. ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПОСТРОЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТА	50
ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	51
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	52
ДИНАМИКА НАГРУЗОК В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	53
ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ	54
1.7. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	55
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	55
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	56
СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	57
ЦЕЛЕВЫЕ ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	58
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	58
1.8. СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ	60
1.9. МОДЕЛЬ СТРУКТУРНОГО ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	60
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	63
2.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	63
2.2. ТРЕБОВАНИЯ К КОМПЛЕКТОВАНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП	65
2.3. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ, НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП	66
2.4. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	66
2.5. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ	67
2.6. ПРОЦЕНТНОЕ СООТНОШЕНИЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ	68
2.7. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМА УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	68
2.8. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	69
2.9. МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	69

2.10. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ	71
2.11. МЕДИЦИНСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ	71
2.12. ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ, СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ И СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	73
III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	78
3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	78
ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	78
ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	80
3.1.1. СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ	61
3.1.2. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	86
СОДЕРЖАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	86
3.1.3.. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	87
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ	87
ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ	89
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	90
СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ПРИМЕРНЫЙ ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПЛАН	91
3.1.4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	94
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	94
ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	96
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ	97
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	99
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	102
3.1.5.. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	103
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ	103
ЗАДАЧИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И МЕТОДЫ ИХ РЕАЛИЗАЦИИ	105
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	108
3.1.6.. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	109
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ	109
ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	110
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	111
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	112
3.1.7.. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	113
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ	113
ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	115
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	115
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ	117
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ	119
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ	122
ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА	123
ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА	125
3.1.8. СИСТЕМА ФАКТОРОВ повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	126
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ	126
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	127

КЛАССИФИКАЦИЯ ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	128
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МЕДИКО_БИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ	130
3.2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (ОРГАНИЗАЦИЯ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)	131
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	131
3.2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	132
ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	132
ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	133
ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	135
ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	136
ПАРАМЕТРЫ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ	137
РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	139
ПРИНЦИПЫ КОМПЛЕКТОВАНИЯ ЛИЧНОГО СОСТАВА УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП	140
ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА ОБУЧАЮЩИХСЯ И КОМПЛЕКТОВАНИЯ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП	141
УЛОВИЯ КОМПЛЕКТОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ПО ЭТАПАМ И ПЕРИОДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	143
АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	145
ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ЭТАПАМ И ПЕРИОДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	147
3.2.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	169
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	169
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	174
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	177
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	179
ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	180
ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПЛАНАМ	183
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА	186
3.2.2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	188
ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	188
ПРИНЦИПЫ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	184
СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	190
ГОДОВОЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧРЕЖДЕНИЯ	192
3.2.3. АНТИДОПИНГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	196
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	196
ВРЕД ДОПИНГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА	197
НАРУШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ	198
АНТИДОПИНГОВАЯ РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ	201
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	203
ИНСТРУКЦИЯ ПО АНТИДОПИНГУ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ	204
ИНСТРУКЦИЯ ПО АНТИДОПИНГУ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ	206
ОСОБЕННОСТИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ	207
3.3. УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ	210
3.3.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	210
3.3.2. ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (УРОВНИ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА)	211
СТРУКТУРА ОСНОВНОГО МАКРОЦИКЛА И РЕШАЕМЫЕ ЗАДАЧИ	216
3.3.3. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА	216
СТУПЕНИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА	216

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА	217
ЭТАПЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА	217
СТРУКТУРЫ ЭТАПОВ ЕДИНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА	218
3.3.4. КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	219
СИСТЕМА ОТБОРА	221
ВИДЫ КОНТРОЛЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ЕГО СОДЕРЖАНИЕ	222
КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ И КОНТРОЛЬНО_ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	223
3.4. КОНТРОЛЬ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	226
3.4.1. ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	226
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	226
РАЗНОВИДНОСТИ КОНТРОЛЯ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА	228
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЭТАПОВ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ	229
САМОКОНТРОЛЬ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	230
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СРЕЗОВ	230
ПЕРЕЧЕНЬ ДОСТУПНЫХ ТЕСТОВ	231
ВРАЧЕБНО_ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ, МЕДИЦИНСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	232
3.4.2. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	235
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	235
ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	240
ФОРМЫ (ВИДЫ) ПЛАНИРОВАНИЯ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	242
СТРУКТУРА (УРОВНИ) ПЛАНИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	245
ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЕЙ ПЛАНИРОВАНИЯ	245
ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ И СОДЕРЖАНИЮ ПЕРСПЕКТИВНЫХ ПЛАНОВ	248
ФОРМЫ ДОКУМЕНТОВ ПЛАНИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	250
3.5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	260
3.5.1. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	261
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	261
ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	262
РАНЖИТОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ	263
ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	265
СТРУКТУРА И ПАРАМЕТРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	265
ДИНАМИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ЭТАПАМ И ПЕРИОДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	266
ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	267
3.5.2. УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ)	268
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	268
КЛАССИФИКАЦИЯ И ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	269
ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	271
IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	273
4.1.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	273
СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА – КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС	273
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	274
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	277
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ	279

4.2. ТИПЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	280
ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ МИКРОЦИКЛОВ	282
ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ МЕЗОЦИКЛОВ	286
ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ МАКРОЦИКЛОВ	289
СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ	291
4.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	294
СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	300
КЛАССИФИКАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК	304
КЛАССИФИКАЦИЯ И ХАРАКТЕР ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	308
ТРЕБОВАНИЯ К ОСНОВАМ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	309
4.4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	310
ФАКТОРЫ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА	310
ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К БЕЗОПАСНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	311
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	314
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	316
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КОМАНДИРОВАНИИ НА УТМ И СОРЕВНОВАНИЯ	317
УСЛОВИЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГБОУ ДПО РА «СШОР по велоспорту»	319
Перечень информационного обеспечения	
Список библиографических источников	335
Перечень Интернет-ресурсов	337

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее Программа) составлена на основании законодательных актов Российской Федерации, Кабинета Министров Республики Адыгея, приказов и распоряжений Комитета Республики Адыгея по физической культуре и спорту и Министерства образования Республики Адыгея, в соответствии с Уставом ГБУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» (далее Учреждение или Школа) и локальных актов Учреждения:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее – Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ).
2. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 645 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"
7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утверждены Письмом Минспорта России от 12.05.2014 N BM-04-10/2554 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";
8. Приказ Минспорта России от 22.12.2021 г. № 1023 «О реализации плана мероприятий исполнения Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127 ФЗ.»;
9. Приказ Минспорта РФ от 17.09.2022 г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»;
10. В соответствии с Уставом, Регламентом деятельности и локальными актами Учреждения.

Общие положения:

1. Программа является локальным актом ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» целью которой является обеспечение единства основных требований к организации образовательной и спортивной
2. Программа направленно на обновление структуры построения многолетней спортивной подготовки, с использованием образовательных технологий, совершенствование организации и управления учебно-тренировочным процессом, создание условий для внедрения инновационных технологий спортивной
3. Программа устанавливает исчерпывающую характеристику вида спорта, специфику организации образовательного и учебно-тренировочного процесса, структуру системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины). Нормативная часть, включающая программный материал, соответствует требованиям федеральных стандартов, имеет теоретический и практический разделы. Методическая часть предусматривает организацию, построение, содержание многолетнего образовательного и учебно-тренировочного процесса, управление учебно-тренировочным процессом, обеспечение и безопасность
4. Программа формирует образовательные, нормативно-правовые, организационные и методические условия для моделирования, построения и реализации структурной системы многолетней спортивной подготовки, планирования оптимальных объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных воздействий по этапам и периодам спортивной подготовки, совершенствования многоступенчатой, многолетней системы спортивной подготовки, ориентированной на достижение максимальных результатов,

5. Программа устанавливает Требования в соответствии с особенностями вида спорта, соответствует положению о спортивных школах олимпийского резерва и нормативным документам, регулирующим деятельность организаций осуществляющих образовательную и спортивную деятельность по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта велоспорт.
6. Программа направлено на повышение эффективности подготовки спортивного резерва, воплощение идей модернизации, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, расширения образовательного потенциала, формирование устойчивого здорового образа жизни, профессиональную ориентацию проходящих спортивную подготовку в Учреждении.

По своей структуре Программа формировалась по принципам образовательного конструктора, позволяя проектировать вариативное содержание спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт» и имеет несколько ориентированных направлений.

Образовательное, педагогическое, социально-ориентированное

Образовательными можно считать программы дополнительного образования, где у обучающихся формируются способность осуществлять универсальные действия:

личностные	самоопределение, нравственно-этическая ориентация
регулятивные	планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка
познавательные	логические действия, действия постановки и решения проблем
коммуникативные	планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением)

Под образованием понимается единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Система дополнительного образования выступает как педагогическая структура, которая максимально приспосабливается к запросам и потребностям обучающихся, а именно:

1. обеспечивает психологический комфорт и личностную значимость обучающихся,
2. дает шанс каждому обучающемуся раскрыть себя как личность
3. предоставляет обучающемуся возможность творческого развития по силам, интересам и в индивидуальном темпе
4. налаживает взаимоотношения всех субъектов дополнительного образования на принципах реального гуманизма
5. активно использует возможности окружающей социокультурной среды
6. побуждает обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию, самооценке и самоанализу
7. обеспечивает оптимальное соотношение управления и самоуправления в жизнедеятельности спортивного коллектива

Дополнительное образование обладает большими возможностями для совершенствования общего образования, его гуманизации;

1. позволяет полнее использовать потенциал общего образования за счет углубления, расширения и применения дополнительных знаний и умений
2. позволяет расширить общее образование путем реализации дополнительных образовательных программ

3. дает возможность каждому обучающемуся удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы

Дополнительное образование детей — необходимое звено в воспитании многогранной личности, в ее образовании, в ранней профессиональной ориентации.

Ценность дополнительного образования детей состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования и помогает юному поколению в профессиональном самоопределении, способствует реализации их сил, знаний, полученных в базовом компоненте.

Дополнительное образование детей создает юному человеку условия, чтобы полноценно прожить пору детства. Ведь если подросток полноценно живет, реализуя себя, решая задачи социально значимые, выходит даже в профессиональное поле деятельности, то у него будет гораздо больше возможностей достичь в зрелом возрасте больших результатов, сделать безошибочный выбор.

Программа предназначена обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности, способствует гармонизации телесного и духовного единства обучающихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей:

- как здоровье;
- физическое и психическое благополучие;
- создает положительную мотивацию к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающее

Дополнительная образовательная программа сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Трудно переоценить сегодня актуальность вопросов сохранения и укрепления здоровья школьников. В качестве главных ориентиров физического воспитания детей можно отметить следующие акценты:

1. всестороннее развитие и совершенствование двигательных способностей школьников и развитие их двигательной активности
2. укрепление здоровья и профилактика заболеваний путём воспитания у детей устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности
3. развитие не только физических, но и нравственных качеств, способствующих укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины и силы воли
4. развитие коммуникативных качеств характера, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, навыков соревновательной деятельности и конструктивной работе в команде, наполняющих жизнь подростков позитивным настроением.

Здоровье-сберегающие технологии создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательной деятельности, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание

представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

На учебно-тренировочных занятиях данной направленности даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры и спорта, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания, развития и совершенствования двигательных качеств, развитию и совершенствованию спортивного мастерства..

Содержание Программы соотносится с возрастными интересами обучающихся при занятиях велосипедным спортом и характеризуется многообразием форм, средств и методов спортивной тренировки направленных на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической, психологической, технической и двигательной подготовленности обучающихся.

Личностно-ориентированное

Личностно-ориентированное обучение основывается на совместной деятельности обучающегося и тренера-преподавателя, создает условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего, среднего, и старшего школьного возраста, с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств.

Успешность реализация дополнительных образовательных программ спортивной направленности достигается при соблюдении следующих условий:

1. оптимальное соотношение групповых и самостоятельных занятий
2. оптимальное соотношение тем с учетом возрастных, гендерных и сенситивных периодов развития
3. строгое соблюдение режима обучения, занятий/тренировок и отдыха;
4. осуществление профилактических и восстановительных мероприятий
5. Развития современных форм проведения спортивных мероприятий
6. развития форм оценивания ориентированных на индивидуальный прогресс учащегося, конструктивное поддерживание обратной связи формирующее позитивное самоощущение, мотивацию к спортивным занятиям.

Спортивная ориентация

Организация спортивной подготовки в ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» осуществляется в соответствии с федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (Федеральный закон), приказом Минспорта России от 30 октября 2015 года №999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ», Приказом Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013г №1125. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» , Уставом и локальными актами Учреждения.

В соответствии с Федеральным законом от 06.12. 2011 № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» установлены следующие понятия:

- **спортивная подготовка** – многолетний, круглогодичный управляемый учено-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

- **дополнительная образовательная программа спортивной подготовки** - программа поэтапной подготовки обучающихся по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

- **федеральные стандарты спортивной подготовки** – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), разработанных и утвержденных в соответствии с [Федеральным законом](#) и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

- **спортивный резерв** - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Спортивно-ориентированная технология обучения направлена на начальное изучение, углубленное изучение и совершенствование технических элементов вида спорта «велоспорт» и современных развивающих двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях спортивных мероприятий и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях спортивной деятельностью.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

1. Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
2. Отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта; - ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
3. Овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
4. Получение спортсменами знаний в области велосипедного спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории велосипедного спорта, опыта мастеров прошлых лет;
5. Формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
6. Систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
7. Воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
8. Повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
9. Осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
10. Подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по велосипедному спорту;

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является

благоприятным для детей младшего, среднего, и старшего школьного возраста, с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств.

Предметом дополнительного образования настоящей Программы является **велосипедный спорт**, который по содержанию спортивной деятельности и ее освоению тесно сочетается с совершенствованием физической природы человека.

В процессе освоения данной деятельности обучающийся формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В соответствии со структурой двигательной деятельности занятия велосипедным спортом структурируются по трем основным разделам:

- **знания (информационный компонент деятельности),**
- **физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности),**
- **способы деятельности (операциональный компонент деятельности).**

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

ПРОГРАММА создает нормативно-правовые, организационные и методические условия для моделирования, построения и реализации структурной системы многолетней спортивной подготовки, планирования оптимальных объёмов и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных воздействий по этапам и периодам спортивной подготовки, совершенствования многоступенчатой, многолетней системы спортивной подготовки, ориентированной на достижение максимальных результатов, формирования стратегии подготовки спортивного резерва для целей спорта высших достижений.

Формирование Программы по принципу образовательного и спортивного конструктора имеет характер комплексности, которая, в свою очередь, выражена в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса:

- **теоретической подготовки;**
- **физической подготовки;**
- **Технической подготовки;**
- **тактической подготовки;**
- **психологической подготовки;**
- **педагогического и медицинского контролей;**
- **восстановительных мероприятий.**

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства обучающегося, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания учебно-тренировочных занятий, в росте объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии Требованиям федеральных стандартов.

Программа содержит современные научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации спортивной подготовки велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе, в гонках на треке, маунтинбайк.

Направленность Программы:

отбор и селекцию одаренных обучающихся;

организация эффективной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов сборной команды России по велосипедному спорту;	резерва
создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающегося;	
формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в велосипедном спорте;	
подготовка инструкторов и судей по велосипедному спорту.	
подготовку способных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и сп.	
организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.	

Программа соответствует федеральным государственным требованиям и учитывает:

1. Требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»;
2. Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях велосипедным спортом.

Структура программы содержит четыре основные части:

1. Вводная часть включает в себя;

краткую историю развития велосипедного спорта, его характеристику и отличительные особенности
краткую общую характеристику системы подготовки велосипедиста
раскрывает основные компоненты системы спортивной подготовки
цели, задачи и основные принципы, реализуемые в процессе спортивной подготовки
отдельный раздел посвящен общим положениям, определяющим построение многолетней
в заключительном разделе представлена модель многолетней спортивной подготовки

2. Нормативная часть программы; - включает в себя материалы, регламентирующие деятельность Учреждения раскрывающие и организующие содержание спортивной подготовки обучающихся Школы по годам обучения.

Основной материал представлен в форме таблиц. В данной части Программы нашли отражение:

условия комплектования учебных групп по годам обучения в спортивной школе;
основные показатели соревновательной деятельности;
примерная модель распределения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки по годам обучения;
приемные и контрольно-переводные нормативы
состав и соотношение основных средств спортивной подготовки конкретных возрастных контингентов обучающихся.

3. Методическая часть программы включает в себя пять разделов;

организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки;
материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса;
требования к организации врачебного и педагогического контроля;
основы воспитательной работы;
меры безопасности и предупреждения травматизма.

4. Программный материал имеет практический и теоретический разделы.

Теоретический раздел	определяет минимум знаний, которыми должны овладеть учащиеся в процессе обучения в Учреждении
Практический раздел	программный материал, определяющий содержание теоретической, физической, технической, тактической и психической подготовки
В отдельном разделе представлен программный материал по инструкторской и судейской практике.	

В данной Программе представлена целостная модель построения системы многолетней спортивной подготовки велосипедистов в формате дополнительного образовательного учебно-тренировочного процесса.

В основу построения Программы положена идея комплексного подхода к решению задач спортивной подготовки велосипедистов за счет использования в единой системе всех организационно-методических и образовательных форм практикуемых в системе спортивных школ Российской Федерации.

В программе впервые представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям Учреждения придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа является основным нормативным документом по организации и проведению спортивной подготовки в ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту». Построение и содержание программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы.

В процессе реализации программного материала должны учитываться различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы, учебно-тренировочных и восстановительных средств спортивной подготовки.

I ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Подготовку спортсмена в велосипедном спорте необходимо рассматривать как целостную систему.

Содержание вводной части программы включает в себя:

- историю изобретения велосипеда
- историю зарождения и развития велосипедного спорта;
- характеристику вида спорта – «велосипедный спорт», классификацию по видам и дисциплинам;
- общая характеристика системы подготовки велосипедиста и базовых теоретических положений, определяющих построение многолетней подготовки велосипедиста

1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА

Прежде чем погрузиться в историю велосипедного спорта, необходимо окунуться в историю изобретения и технической эволюции самого велосипеда.

1.1. История изобретения и технической эволюции велосипеда

Популярность велосипеда по всему миру растет – сегодня на них пересаживаются многие жители городов, в том числе и мегаполисов. Но мало кто задумывается, что это транспорт с богатой историей, полной легенд и мифов. Кто, когда и зачем придумал велосипед? Как он выглядел в самом начале? Почему он так называется и как он менялся с ходом времени?

Транспортные средства, которые имеют два колеса и требуют балансировки водителем, относятся к началу 19 века. Первым транспортным средством, использующим два последовательно расположенных колеса, и, таким образом, прототипом велосипеда, был немецкий датируемый 1817 годом. Термин «велосипед» был введен во Франции в 1860-х годах, а описательное название «пенни фартинг», используемое для описания «обычного велосипеда», является термином 19-го века.

Авторство названия «велосипед», означает – быстрая стопа» - принадлежит французскому изобретателю Жозефу Нильсефору Ньепсу, который таким образом обозначил самокат Дреза, оснащенный регулируемым седлом.

Самый ранний «не проверенный историей» велосипед

Существует несколько ранних, но непроверенных заявлений об изобретении велосипеда. Эскиз, датируемый примерно 1500 годом н.э., приписывается Лжану Джакомо Капротти ученику Леонардо Давинчи, но он был описан Гансом-Эрхардом Лессингом в 1998 году как целенаправленное мошенничество, и это описание в настоящее время общепринято.

Однако подлинность эскиза велосипеда сомнительна до сих пор активно поддерживается последователями проф. Аугусто Маринони, лексикограф и филолог, которому Римская Винчианская комиссия предоставила расшифровку Антлантического кодекса Леонардо.

Более поздним и столь же непроверенным является утверждение, что некий "граф де Сиврак" разработал *célérifère* в 1792 году, демонстрируя его во французском Пале-Рояле. Предположительно, у *célérifère* было два колеса, установленных на жесткой деревянной раме, и не было рулевого управления, управление направлением было ограничено тем, что можно было достичь, наклоняясь. Говорят, что водитель сидел верхом на машине и толкал ее, используя альтернативные ноги. В настоящее время считается, что двухколесного *célérifère* никогда не существовало (хотя существовали четырехколесные велосипеды), и вместо этого это было неправильное толкование известным французским журналистом Луи Бодри де Сонье в 1891 году.

Также есть данные о различных тележках, которые приводились в движение мускульной силой (не по принципу «тяги/толкай», а именно посредством механизмов):

- В 1420 г. итальянский врач Джованни да Фонтана сделал эскиз автомобиля, в котором вращающий момент передается через трос и барабан (впрочем, все мы в детстве такое рисовали).
- В 1649 г. немецкий кузнец Ганс Кож (Hans Hautsch) – местный Кулибин – изготовил машину, оборудованную «вечным двигателем» (по типу часового механизма). Машина ехала якобы «без затрат энергии» со скоростью 1,6 км/ч... (надо думать, что «нефтяная мафия™» быстро «прикрыла эту лавочку»).
- В 1655 г. часовщик Стефан Фарфлер, который не мог ходить, построил себе трехколесный (а затем четырехколесный) «мобиль» с ручным приводом (ворот, зубчатая передача). То есть он сделал инвалидную коляску, которая была ему так необходима.
- В 1690 г. Ричард Эли из Ла-Рошель (Франция) сконструировал экипаж с мышечным приводом.

- В 1840 г. (когда велосипед уже был запатентован) английский плотник Уиллард Соьер сделал квадрацикл, а позже организовал его «серийное» производство.

Так кто-же и когда изобрел велосипед ?

1. Джованни Фонтана.

Он в 1418 году якобы первым изобразил устройство, состоящее из четырех колес, педалей и веревочного привода. Венецианец был врачом и ученым, работал по большей части в области естествознания, хотя часть его работ посвящены инженерному делу и механике. Однако авторство того эскиза подтверждено не было, и сегодня ученые имя Фонтаны с изобретением велосипеда не связывают.

2. Леонардо да Винчи.

Ему приписывают авторство эскиза 1493 года, на котором изображено транспортное средство, очень напоминающее велосипед, только без руля и сиденья. Звучит правдоподобно, ведь итальянец был великим ученым, предсказавшим появление многих современных средств техники и транспорта и оставившим огромное наследие. Только вот авторство того эскиза так же не подтверждено – по одной из версий, это фальсификация, дело рук итальянских монахов, живших в XX веке.

3. Стефан Варфлер.

Часовщик из Германии в 1685 году сконструировал трехколесную самодвижущуюся машину с ручным приводом.

Имя Варфлера в интернете не встречается вне контекста очень короткой истории про первый велосипед. Подтверждений этой версии нет.

4. Граф де Сиврак.

Француз якобы построил прообраз велосипеда в 1791 году – деревянную самоходную машину, которую стал импортировать за рубеж. Эта версия широко тиражировалась в прессе и долгое время считалась верной. Однако де Сиврак не изобретал велосипед, потому что его самого не существовало. Графа выдумал журналист Луи Бодри. В основу образа легла история Джина Хенри Сиврака, который в 1817 году первым стал импортировать четырехколесные экипажи.

5. Ефим Артамонов.

Уральский крепостной якобы создал велосипед в начале XIX века, а потом по приказу хозяина отправился на нем к императору Александру I. Царь был так впечатлен изобретением, что даже даровал семье Артамоновых свободу. Некоторые крепостные и правда были очень мастеровиты и изобретательны, однако никаких документальных подтверждений этой истории нет. Более того, экспертиза показала, что хранящийся в музее Нижнего Тагила велосипед, на котором якобы и было совершено путешествие, – изделие гораздо более позднее, как минимум 1870-х.

Легендой стала история^[7] о крепостном крестьянине-умельце Ефиме Артамонове родом с Урала из Тагильского заводского посёлка (ныне город Нижний Тагил, который сконструировал велосипед примерно в 1800 году. Согласно этой легенде, изобретатель совершил успешный пробег на своём велосипеде из уральского рабочего посёлка Тагильского заводского посёлка в Москву (около двух тысяч вёрст). Это был первый в мире велопробег. В это путешествие крепостного Артамонова послал его хозяин — владелец завода Акинфий Демидов, который пожелал удивить царя Александра I «дикивинным самокатом» (Велосипед Артамонова)¹. За изобретение велосипеда Артамонову со всей его семьёй и всем потомством была дарована свобода от крепостной зависимости¹. Велосипед Артамонова якобы хранится в Краеведческом музее Нижнего Тагила. Как показал химический анализ железа, велосипед из нижнетагильского музея оказался самоделькой конца XIX века (сделан не ранее 1870 года), выполненной по английским образцам. Что касается самого Артамонова, то он впервые упоминается в книге

В. Д. Белова «Исторический очерк уральских горных заводов» (издание 1898 г., Санкт-Петербург): «Во время коронавания императора Павла, следовательно в 1801 г., мастеровой уральских заводов Артамонов бегал на изобретённом им велосипеде, за что по повелению императора получил свободу со всем потомством». В действительности Павел I короновался в 1797 году, а в 1801 — Александр I. Белов не приводит никаких ссылок на документы, подтверждающие его поразительную находку. Не найдены они и впоследствии. Никаких упоминаний об Артамонове не удалось найти ни в камер-фурьерских церемониальных журналах 1796, 1797 и 1801 годов, ни в «повестке по случаю кончины Его императорского величества государя императора Павла Петровича», ни в описании коронации Его императорского величества Александра Павловича, ни в «Списке о всех милостях, излиянных покойным государем Павлом I в день его коронации 5 апреля 1797 года», ни в архивах канцелярии Н. Н. Новосильцева, созданной в 1801 году и занимавшейся рассмотрением технических изобретений, ни в подборке материалов о крепостных изобретателях, публиковавшейся в «Отечественных записках» П. П. Свинына (1818—1830). Не найдено и никаких других документов, которые бы подтверждали рассказ Белова.

Первые велосипеды весьма отдаленно напоминали современные модели, их конструкция продолжала совершенствоваться на протяжении нескольких сотен лет, приобретая порой немыслимые формы. Имеющаяся информация о велосипедах, созданных до 1817 года довольно сомнительна, поэтому наш исторический обзор мы начнем с 1818 года, когда немецкий барон Карл фон Дрез зарегистрировал патент на первый двухколесный самокат, получивший название «машина для бега» (Laufmaschine).

Как менялся изобретенный велосипед

В 1830 году шотландец Томас Макколл создал первый велосипед с педалями. Заднее колесо у этой модели было больше переднего, к которому, в свою очередь, крепились рычаги, осуществляющие движение. Цепи, конечно, у велосипеда пока не было.

Первый pedalный привод с возвратно-поступательным движением (основанное на поступательном движении деталей, периодически возвращаемых в исходное положение) разработал соотечественник Макколла Киркпатрик Макмиллан спустя девять лет.

Резиновые шины придумал англичанин Роберт Уильям Томпсон в 1845 году. Прежде в ходу были только деревянные или металлические колеса без каких-либо накладок.

Тормоз, седло с пружинами и pedalный тип привода колеса спереди с шатунами, расположенными на колесной оси – изобретение француза Пьера Мишо. Он получил патент в 1853 году. В англоязычных источниках модель Мишо называют bone shaker – «костотряс».

Колесо, в котором были не только резиновые шины, но и частые металлические спицы, придумал англичанин Каупер Эдуард Альфред в 1868-м. А спустя два года появились большеколесные велосипеды, которые назывались penny-farthing (как английские монеты пенни и фартинг). Педали у них располагались на большом переднем колесе, а сиденье располагалось сверху от них.

В 1872 году немец Фридрих Фишер по патенту Жюля Сюрирейема стал производить стальные шариковые подшипники для колес (сборочные узлы, выполняющие функцию опоры вращающейся системы), а спустя четыре года англичане Харрисон и Броувет получили патент на суппортные тормоза (управляемые при помощи троса; тормоз крепится к одной точке над колесом). Их соотечественники Филлот и Скотт в 1878 году изобрели планетарный механизм для переключения скоростей, а Генри Джон Лоусон – цепную передачу.

Спустя десятилетие в ход вошли камерные шины: шотландец Джон Бойд Данлоп надел наполненный водой гуттаперчевый садовый шланг на колесо, однако вода оказалась неэффективным наполнителем. Тогда он придумал ниппель и наполнил шланг воздухом.

Современный облик велосипеда

Сначала все безопасные велосипеды были похожи на современные трековые (высокие, с горизонтальной рамой, рулем-бабочкой или бараном, без переключения передач). На них ездили богачи и аристократы, было множество женских и мужских велоклубов, которые проводили прогулки по выходным.

С изобретением переключателя скоростей появились шоссейные велосипеды, предназначенные для езды на длинные расстояния. С этого момента стали проводить большие шоссейные соревнования – первый Тур де Франс состоялся в 1903 году.

Велосипеды с подвеской сзади и спереди появились в 1915-м, а в 1933-м Игнац Швин и Адольф Арнольд представили первый круизер – велосипед, предназначенный для неспешных прогулок.

В середине 1970-х создали титановые и углепластиковые (карбоновые) велосипеды – более легкие и удобные по сравнению со стальными и алюминиевыми.

А первый горный велосипед появился в 1977-м. Тогда же популярность стали набирать и BMX-велосипеды, модели со специальным выносным рулем, укомплектованным усиленной перекладиной.

Со временем велосипеды стали адаптировать для самых разных нужд. Появились, в частности, городские, туринговые, циклокроссовые, трековые, гибридные, фэтбайки, электровелосипеды. Два столетия потребовалось велосипеду, чтобы прийти к такому разнообразию, и то, что актуальности этот транспорт не теряет, подсказывает: это еще не конец.

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ВЕЛОСИПЕДЫ ПОЯВИЛИСЬ РАНЬШЕ, ЧЕМ МЫ ДУМАЕМ

Вы можете подумать, что электрические велосипеды — это довольно современная адаптация оригинальных велосипедов с приводом от человека, но они такие же старые!

Вскоре после того, как был разработан безопасный велосипед, началась разработка различных типов велосипедов.

Первый электрический велосипед был запатентован 31 декабря 1895 года американским изобретателем Огденом Болтоном-младшим.

К этой конструкции была прикреплена 10-вольтовая батарея, которая обеспечивала ток двигателя около 100 ампер.

В 1897 году Осия В. Либби изобрел электрический велосипед с двойным электродвигателем.

Японская автомобильная компания Yamaha построила один из первых прототипов электровелосипеда в 1989 году.

Разработка электрических велосипедов продолжалась в США в течение нескольких лет, но только в 1990-х годах был достигнут значительный прогресс.

Сколько существует типов велосипедов ?

Трудно назвать точное количество моделей велосипедов, доступных сегодня, поскольку существует множество брендов, создающих велосипеды по всему миру.

Некоторые из наиболее распространенных типов велосипедов — это горные велосипеды, дорожные велосипеды, круизеры, tandems, велосипеды BMX и многие другие.

Велосипеды были разработаны с учетом конкретных ландшафтов и погодных условий, а также скоростей.

Вы можете найти велосипед практически для любого типа или стиля катания, и многие компании изготовят велосипеды на заказ в соответствии с вашими потребностями. Велосипеды являются важным видом транспорта, приводимого в движение человеком. Это не только экологически чистый способ передвижения, но и отличная форма ежедневных упражнений.

1.2. История развития велосипедного спорта

Велосипедный спорт (в широком смысле слова) — это перемещение по земле с использованием транспортных средств (велосипедов), движимых мускульной силой человека.

Велосипедный спорт (велоспорт) включает в себя такие дисциплины, как гонки на треке, шоссе, пересеченной местности, маунтинбайк, соревнования в фигурной езде и игре в мяч на велосипедах — велополю и велобол и др. Велоспорт также является частью такого вида спорта как триатлон. Основная цель гоночных дисциплин — наиболее быстрое преодоление дистанции.

Как вид спорта, велосипедный спорт управляется Международным союзом велосипедистов, находящимся в Швейцарии. В России аналогичные функции выполняет Федерация велосипедного спорта России.

Велоспорт в мире

В отличие от многих олимпийских видов спорта, история которых исчисляется тысячелетиями, велосипедный спорт возник сравнительно недавно – в конце XIX века.

Официальной датой начала проведения соревнований по велосипедному спорту принято считать 31 мая 1868 года, когда на аллеях парка парижского пригорода Сен-Клу была организована гонка на 2 000м. Ее победителем стал англичанин Дж. Мур, который в следующем году триумфально финишировал во впервые проводившейся шоссейной гонке на велосипеде Париж-Руан на 120км. Победитель англичанин Мур окончил дистанцию за 10 час 45 мин, т.е. со скоростью спортсмена-пешехода. В дальнейшем скорость велосипеда была доведена до 30км/ч. Изобретатели увеличили переднее колесо и уменьшили заднее. Эти машины получили название “пауков”. Однако езда на них была не безопасна. При малейшем толчке велосипед опрокидывался и седок совершал прыжок через руль. В 1885г. на таком велосипеде Томас Стивенс совершил кругосветное путешествие, передвигаясь со скоростью 60км в день. Одновременно с “пауками” стала распространяться другая модель велосипеда, названная “кенгуру”. Впервые была применена цепная передача, а увеличение скорости достигалось соотношением шестерен.

Дальнейшее совершенствование велосипеда шло очень быстро. Настоящий переворот в этом деле произошел в 1885г., когда шотландским ветеринаром Денлопом была изобретена и применена полая пневматическая шина. Пневматические шины были тем новшеством, которого хватало велосипеду для окончательного признания его удобным способом передвижения. Начиная с 1870 года в различных городах Франции, Италии, Великобритании и других странах начинается строительство треков. В 1890г. в велосипедном спорте наметилось несколько категорий гонщиков: профессионалы, любители и независимые.

С появлением пневматических шин велосипедные гонки получили широкое распространение не только на треке, но и на шоссе. В 1891г. было положено начало традиционной дорожной гонке Бордо-Париж (600км). Первый чемпион мира по треку для спортсменов любителей был организован в Чикаго в 1893г. С 1895г. начинают разыгрываться чемпионаты мира для спринтеров-профессионалов. В конце XIX века особой популярностью пользовались шестидневные гонки на треке.

Первая такая гонка была устроена в 1896г. в Америке. А первые чемпионаты мира по шоссе для любителей стали проводиться в 1921г. на 190км; для гонщиков-профессионалов – в 1927г. на 185км; среди женщин в 1958г.

Наиболее значительной дорожной гонкой является гонка для профессионалов вокруг Франции – “Тур де Франс”. Впервые она состоялась в 1903г., общая протяженность – 5.000км. Условия этой сверхдальней гонки меняются каждый год, подвергаются изменению и этапы.

Велосипедный спорт – одна из немногих дисциплин, которая была представлена на всех Олимпийских играх современности. Причем для участников Игр I Олимпиады в Афинах был построен трек, во многом отвечающий современным стандартам. 8 апреля 1896г. были даны первые олимпийские старты, в которых приняли участие велосипедисты из 5 стран Европы.

В программу соревнований было включено 5 видов гонок на треке и один на шоссе. Уникально достижение французского спортсмена П. Массона, ставшего на одной Олимпиаде трехкратным чемпионом. Во время проведения этой Олимпиады еще не было Международного

Союза велосипедистов (УСИ), он возникнет лишь в 1900г., но завидную настойчивую инициативу по включению велогонок в программу проявили представители Международного союза рабочих велосипедистов "Солидарность".

Долгое время организаторы игр составляли программу соревнований по своему усмотрению иногда устраивая гонки только на треке, как это было в 1900г., 1904г. (результаты состязаний 1904г., в которых участвовали лишь спортсмены США, не вошли в официальные протоколы олимпийских игр), или только на шоссе, как в 1912г. В 1908-1972г. г. проводились трековые гонки на тандемах.

Современный регламент соревнований в общих чертах стал определяться с 1928 года. Женщины впервые участвовали в Олимпиаде 1984г. На первых Олимпийских играх лидировали велосипедисты Франции и Великобритании, затем к ним присоединились спортсмены Дании, Италии, Германии, СССР.

На Олимпийских играх в Атланте в 1996г. велосипедисты крутили педали в погоне за медалями на шоссе, на треке и по дорогам Атланты. Впервые в истории Олимпийских игр присоединился горный велосипед, для которого характерны широкие колеса.

Горный велосипед изобрели около 20 лет назад хиппи из северной Калифорнии, и в прошлом американцы были лучшими в этом виде спорта. Гонка по пересеченной местности прошла по холмам и рощам парка для верховой езды. Впервые к участию в Играх допущены профессионалы. В каждом виде соревнований используются разные типы велосипедов, а цена моделей для трековых и шоссейных гонок может достигать 4 500 долларов.

Отечественный велоспорт

Велосипедный первенец родился в нашей стране. Но изобретение крепостного мастера Артамонова не нашло применения. И потому первые велосипеды, появившиеся в России в конце 60-х годов XIX в., были продукцией заводов Англии и Германии. В 1880г. Петербургская городская управа зарегистрировала около 100 велосипедов, а через 2 года они появились в Москве. Для булыжной мостовой они были мало пригодны. К тому же езда на них в городе была строжайше запрещена.

Первое официальное состязание было проведено в Москве 24 июля 1883г. на двух дистанциях 1,5 и 7,5 верст. Фактически они носили международный характер. В состязаниях участвовали американский, австрийский и английские спортсмены. 1883 год и отмечается как дата рождения велосипедного спорта в России. Вторым по значению для развития отечественного велоспорта было соревнование, состоявшееся 23 сентября 1884г. на Царском Лугу (Марсовом поле) в Петербурге. Эти выступления ускорили создание Московского и Петербургского обществ велосипедистов-любителей.

Уже в 1882г. в Петербурге было создано первое русское велосипедное общество. Вскоре возникло и Московское общество велосипедистов-любителей и Московский клуб велосипедистов. Уже к концу 80-х г. г. велосипедные общества созданы в других городах России, а велосипедные кружки были во многих губернских и уездных городах. В 1896г. среди любителей велосипедной езды москвичи увидели Л.Н. Толстого. 70-летний писатель прекрасно владел машиной. Почитатели подарили ему велосипед с серебряными спицами.

В 1886г. появилась первая конструкция современного велосипеда с колесами одинакового диаметра и цепной передачей на заднем колесе. Центрами велосипедной жизни стали города Рига, Киев, Одесса. Вначале состязания проводили на ипподромах и шоссе. В дальнейшем на средства общества и крупных предпринимателей были выстроены циклодромы (треки). В 1891г. в Москве был построен трек, покрытый цементом. В Петербурге действовал деревянный трек длиной 250м, который собирался за полчаса. В Одессе в 1894г. был построен первый велотрек с асфальтовым покрытием длиной 360м.

Важнейшим событием в спортивной жизни России явился розыгрыш в 1891г. звания "Первый ездок России". Его называли первым "Всероссийским чемпионатом". В Москву съехались

сильнейшие гонщики Петербурга, Киева, Одессы. В программе была гонка на дистанции 7,5 версты, считавшейся тогда классической. Подобные соревнования были проведены потом в 1892-1894г. г. в Москве. В 1894г. впервые был проведен интереснейший марафон от Москвы до Нижнего Новгорода, но шоссе оказалось таким разбитым, что только двое спортсменов доехали до Волги.

В 1895г. зарождается самая тяжелая и длительная гонка Петербург – Москва. Победителем ее стал волевой и выносливый гонщик М. Дзевочко. Так, с первенства мира 1896 г., состоявшегося в Копенгагене, он вернулся вторым призером в лидерской гонке на 100км и занял первые места в гонках на 1 и 10миль. А. Панкратову принадлежит приоритет первого русского велосипедиста, совершившего в 1911-1913г. г. кругосветное путешествие по маршруту, который официально утвердил Международный Союз велосипедистов. А. Бутылкин, Г. Вашкевич, П. Ипполитов, С. Уточкин – все эти спортсмены стали гордостью нашего велоспорта.

Велосипедная лихорадка гонок, охватившая в конце XIX века Западную Европу и Америку, перекинулась в Россию. Зритель охотно шел на велогонки. Велосипедный спорт был в расцвете славы. Но тут в прибыльное дело вмешались крупные торговые фирмы. Они скупали лучших гонщиков и превратили велосипедные соревнования в чисто коммерческое предприятие, торговые махинации целиком переносятся на спортивную арену. Пропадает спортивный интерес, гонки перестают привлекать зрителей.

После Октябрьского переворота (1917г) Тульский трек оставался единственным в стране действующим “велосипедным островком”. В 1918г. Тульский губернский олимпийский комитет совместно с Московским кружком велосипедистов организовал в Туле розыгрыш первого чемпионата Советской России. Этим было положено начало развития велосипедного спорта в РСФСР. В 20-х годах прошли: первая гонка по Московскому Садовому кольцу, тогда еще вымощенному крупным булыжником, первая встреча гонщиков Москвы и Петрограда, первый чемпионат Сибири, всеукраинская олимпиада в Харькове, первый чемпионат страны, проведенный в 1923г. на Московском ипподроме: соревнования на треке, а на шоссе – в 1928г.

Резкий толчок развитию советского велосипедного спорта дала Всесоюзная спартакиада 1928г. (Победитель спринтерской гонки А. Куприянов в течение многих лет занимал пост вице-президента УСИ и ФИАК). 12 августа 1937г. в Москве стартовала первая советская многодневная гонка.

На олимпийской трассе впервые русские велосипедисты выступили в Стокгольме в 1912г. Из 12 гонщиков только один велосипедист закончил 320-километровую гонку, он был 60-м.

В 1926г. российские гонщики впервые участвовали в матчах с зарубежными спортсменами – членами рабочих спортивных организаций. Тогда наши велосипедисты убедительно победили на состязаниях в Париже и Бермене. Однако официальный счет выступлениям на международной арене был открыт лишь в 50-е годы, после признания наших гонщиков Международным союзом велосипедистов в 1952г. А в Международную любительскую федерацию велоспорта СССР вошел в 1965г. Первым советским рекордсменом мира в гонке на треке на 1км с ходу был Р. Варгашкин.

Олимпийский дебют советских гонщиков состоялся в 1952г., но был неудачным. За горечью первых неудач пришла радость первых побед.

Первым советским олимпийским чемпионом по велосипедному спорту стал В. Капитонов. В 1976 и 1980г. г. сборная СССР стала олимпийским чемпионом в шоссейной командной гонке, а в групповой гонке на 189км победу праздновал С. Сухорученков.

На Олимпийских играх 1988г. советские велосипедисты завоевали 4 золотые медали, причем А. Кириченко победил в гите – номере программы, в котором наши мастера никогда прежде не поднимались на верхнюю ступень олимпийского пьедестала почета. Надо отметить и победу Эрики Салумяэ из Таллинна, которая выступала за команду СССР, в спринтерской гонке для женщин, впервые включенной в олимпийскую программу. В 1996г. золото России завоевала Зульфия Забирова (фото) в индивидуальной гонке на время.

Выйдя на эту орбиту отечественный велоспорт не сходит с нее более 50-ти лет и не осталось практически вершин в мировом велоспорте не покоренных российскими велосипедистами — В.Капитонов, Г.Сайдхужин, С.Сухорученков, Авво Пикуус, В.Екимов, З.Забирова, О.Слюсарева,

Е.Берзин, М.Игнатъев, П.Тонков, В.Нелюбин, В.Лихачев, Г.Комнатов, Б.Шухов, А.Гусятников — одно лишь перечисление великой когорты займет не одну печатную страницу.

В настоящее время, чтобы на равных бороться с ведущими велосипедными странами необходимо, по мнению специалистов, делегировать как можно больше российских велосипедистов в зарубежные профессиональные команды или создавать собственные профессиональные команды, решая вопросы финансирования на государственном уровне. Те, кто выходит на трассы, никогда не скажут друг о друге “велосипедист”, даже не скажут “спортсмен”. Непременно произнесут слово “гонщик”, ибо для них гонщик – синоним слова “боец”. Этот титул – большая честь, его надо заслужить.

1.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА

Велосипедный спорт – циклический вид спорта, в котором спортсмен должен преодолеть расстояние на велосипеде за наименьшее количество времени. При этом механизм велосипеда приводится в действие за счёт мускулатуры ног и корпуса самого спортсмена.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт", содержащим в своем наименовании аббревиатуру "BMX", слова "маунтинбайк", "трек", "шоссе", основаны на особенностях вида спорта "велосипедный спорт" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "велосипедный спорт", по которым осуществляется спортивная подготовка и включают в себя, в том числе, следующие особенности:

1. Циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;
2. Большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой спортсменами, особенно в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово "шоссе";
3. Сложная биомеханическая система функционального взаимодействия спортсмена и велосипеда;
4. Преодоление лицом, проходящим спортивную подготовку, значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах и виражах и прочее);
5. Нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления лица, проходящего спортивную подготовку, в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнение непривычных движений (циклических, по окружности);
6. Точное и неукоснительное соблюдение Правил дорожного движения Российской Федерации, утвержденных постановлением Совета Министров - Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 N 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, N 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, N 2, ст. 465) (далее - ПДД) при движении во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;
7. Большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);
8. Высокая вероятность "контактной борьбы" в ходе спортивных соревнований по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт";

9. Наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;

10. Большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта "велосипедный спорт".

11. Практические занятия по спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, при их движении на велосипедах по дорогам общего пользования в составе группы в сопровождении лиц, осуществляющих спортивную подготовку, или самостоятельно должны быть организованы с учетом требований и предписаний ПДД.

12. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

13. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

14. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "велосипедный спорт" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "велосипедный спорт" не ниже всероссийского уровня.

15. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "велосипедный спорт".

Велосипедный спорт – один из наиболее бурно развивающихся в мире видов спорта, самый популярный и массовый летний олимпийский вид в нашей стране.

Современный велосипедный спорт — вершина многопрофильной, высокотехнологичной, мировой отрасли вобравшей в себя современнейшие научные и технические достижения кибернетики, космонавтики, химии, фармацевтики, медицины, имеющей в своей структуре лаборатории, передовые производства, заводы, фабрики, объединившей множество разных по профилю специалистов — менеджеров, специалистов по связи, информатике, рекламе, питанию, медицинскому контролю, маркетологов, организаторов спортивных зрелищ, спортивных врачей, физиологов, психологов, и пр...- что превратило велоспорт в особый вид спортивного труда как для специалистов, так и для спортсменов.

Требования, предъявляемые к качеству, надежности велосипедов, велосипедному оборудованию, спортивной форме и другому сопутствующему инвентарю и конструктивные и технические особенности, материалы и компоненты, используемые в велосипедной индустрии, электронное и телеметрическое оборудование, средства радио — видео телекоммуникации, транспортные и другие технические средства, а также значительные финансовые ресурсы — все это ставит велосипедный спорт в одну плоскость с «Формулой — 1».

Уровень достижений в мировом велоспорте, конкурентная среда, соревновательная деятельность, ставшая практически круглогодичной и трансконтинентальной, сформировали присущие только велосипедному спорту условия «выживания» в нем.

Количество труда (а это не только тренировки и соревнования), условия труда (дорожные, погодные, температурные и т.д.) временные затраты на труд, длительное по времени воздействие усталости, значительные по масштабам трансфертные перемещения и их частота, в велосипедном спорте несоизмеримо больше чем в других видах спорта.

Заниматься велосипедным спортом, работать в велосипедном спорте — это не общественно-значимая деятельность и даже не профессия — это стиль жизни.

Велосипедный спорт – как средство физического развития

Постоянный рост благосостояния населения, обилие самых разных моделей, выпускаемых производителями велосипедов, и широкая, все более развивающаяся сеть шоссейных дорог создают большие перспективы массового использования велосипеда в нашей стране. Велосипед как средство передвижения прочно вошел в быт населения. Велосипед очень популярен и среди туристов, помогая им легко и с достаточной скоростью покрывать большие расстояния. Велосипед является универсальным аппаратом, служа самым различным интересам человека: производственным, оборонным, оздоровительным (прогулки, экскурсии, туризм), спортивным.

Велосипедный спорт привлекает к занятиям физическими упражнениями, прививая полезные спортивные навыки. Езда на велосипеде является типичным видом циклических движений. Велосипед приводится в движение ритмической работой ног. Сохранение равновесия и управление велосипедом достигается координированным движением рук, туловища и ног. А.Н. Крестовников в многочисленных опытах на спортсменах выявил взаимную связь деятельности внутренних органов, органов чувств, коры головного мозга и двигательного аппарата при выполнении физических упражнений. В процессе обучения и тренировки как указывал А.Н. Крестовников, устанавливается между этими системами тесная условно-рефлекторная связь. В качестве раздражителей, которые могут в последствии быть сигналом к проявлению условно-рефлекторной деятельности являются слова преподавания.

Занятия велосипедным спортом совершенствуют дыхательную функцию организма: способствуют развитию силы, выносливости и мощности дыхательных движений. Показатели мощности при форсированном вдохе и выдохе у велосипедистов выше, чем средние данные легкоатлетов и физически развитых спортсменов других специальностей.

У велосипедиста достигает высокой степени развитие мышечного чувства и совершенствуется быстрота движений в ответных реакциях на изменение в ходе движения велосипеда (изменение наклона пути, потеря равновесия и т.д.). Согласованность работы различных групп мышц между собой и координация деятельности дыхания, кровообращения и других вегетативных функций достигается за счет образования при обучении и тренировке условных рефлексов и формирования в коре больших полушарий специфических динамических стереотипов, соответствующих характеру выполняемого упражнения.

При езде на велосипеде на величину газообмена оказывают влияние рельеф дистанции, ветер и другие факторы. Велосипедный спорт оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую систему. Пульс в состоянии покоя у тренированных велосипедистов замедлен до 40-48 ударов в минуту; артериальное давление в пределах нормальных величин. Увеличиваются размеры сердца у спортсменов-велосипедистов, что является рабочей гипертрофией, возникающей в связи с большой нагрузкой в этом виде спорта.

Таким образом, велоспорт оказывает значительное влияние на различные физиологические функции организма. Он характеризуется также значительными напряжениями. Занятия этим видом спорта при правильной дозировке тренировочной нагрузки значительно укрепляют и развивают организм. Езда на велосипеде, как и катание на коньках, гребля и ходьба на лыжах являются одним из ВИДОВ мышечной работы, широко используемой без каких-либо специальных спортивных целей. Возможность дозировать этот вид физических упражнений миллионам людей, от детей до людей самого преклонного возраста. В следствии этого езда на велосипеде является не только спортивным упражнением, но и одним из самых распространенных средств, содействующих физическому развитию человека.

Какие качества были одинаково присущи всем велосипедистам? Прежде всего, удивительная выносливость, способность много часов работать на повышенных скоростях, умение быстро восстанавливаться в процессе езды и после изнурительных соревнований, устойчивая психика и умение разумно соотносить свои силы с возможностями противника, высокие координационные способности. Это является основными слагаемыми, лежащими в основе спортивной подготовки спортсмена велосипедиста высокого класса.

Для велоспорта характерно большое разнообразие дисциплин, однако самыми популярными считаются трековые и шоссейные гонки, маунтинбайк и BMX.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИН ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА И ИХ КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Велоспорт-шоссе - одна из дисциплин велоспорта, подразумевающая гонки по дорогам с твёрдым покрытием на шоссейных велосипедах. Олимпийская дисциплина с 1896 года:

Дисциплины велосипедного спорта - шоссе	Краткая характеристика дисциплин велосипедного спорта - шоссе
1. Индивидуальная гонка на время.	Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 5 до 50 километров. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находится в одном месте. Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга. Победитель определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.
2. Командная гонка на время.	Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 15 до 100 км. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находятся в одном месте. Стартуют по четыре спортсмена в одной команде с одинаковым интервалом времени друг от друга. Команда победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу третьего участника команды.
3. Групповые гонки.	Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200 км. Кроме многодневных гонок. Старт и финиш находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все. Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании спортсменов. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках.
4. Критериум	Разновидность однодневной групповой велогонки. Участники критериума соревнуются за призовые очки, проезжая несколько кругов по улицам города. Высокая скорость и короткие дистанции делают такие соревнования очень интересными для зрителей.
5. Многодневная гонка	Проводится в несколько этапов, которые подразделяются на гонки на время и групповые гонки. Длится она не менее двух дней. Победителем становится велосипедист преодолевший все этапы за меньшее количество времени. Наиболее знаменитая многодневная велогонка Тур де Франс, проводится во Франции и длится три недели

6. Парная гонка	это разновидность командной гонки с меньшим количеством стартующих участников и, как правило, на более коротких дистанциях.

Велоспорт — трек - гонки на треке проводятся на замкнутых дорожках овальной формы (треках). Для удобства велосипедистов трек имеет уклон к горизонту, на поворотах в 42°, а на прямых участках в 12.5°. Длина и ширина трека могут меняться в зависимости от типа проводимых соревнований. Покрытие дорожек может быть деревянное или бетонное.

Дисциплины велосипедного спорта на треке	Краткая характеристика дисциплин велосипедного спорта на треке
1. Спринт	велогонка в два - три круга на треке, традиционно решающими в этой гонке являются последние 200 метров дистанции. Спринт — это старейшая дисциплина в велоспорте, в программе соревнований появилась в XIX веке. Отбор спортсменов происходит в квалификационных заездах, в которых побеждает первый пришедший к финишу. Считается, что велосипедист стартующий за спиной противника занимает выигрышную позицию, так как лидирующий не видит манёвры противника
2. Индивидуальное преследование	в этой гонке двое велосипедистов одновременно стартуют с противоположных сторон трека. Протяжённость дистанции 4 км для мужчин и 3 км для женщин. Спортсмены в этой гонке соревнуются в выносливости и терпении;
3. Командный спринт	гонка на треке, на короткие дистанции в которых участвуют команды спортсменов. Каждая команда состоит из трёх гонщиков, ведущий гонщик старается помочь команде развить максимальную скорость, а после первого круга он выбывает. Второй велосипедист в команде также выбывает после первого круга, а третий гонщик заканчивает последний круг. Время высчитывается после финиша последнего;
4. Гонка на время	согласно правилам гонки стартует один велосипедист и должен проехать круг двигаясь против часовой стрелки. В этом виде нет квалификации и предварительного и промежуточного кругов. Мужская гонка на время традиционно проводится первой во время международных соревнований;
5. Гонка по очкам	соревнования на треке с неограниченным количеством участников и одновременным стартом. Побеждает велосипедист, заработавший наибольшее количество очков в промежуточных финишах. Эта гонка входит в программу Олимпийских игр;
6. Скретч	групповая гонка с одновременным стартом. Количество участников гонки не должно превышать 24 человека. Велосипедист отставший на один круг от остальных выбывает из гонки. Если же один из спортсменов вырвется вперёд на один круг от остальных, он автоматически становится победителем;
7. Гит 200 метров	то гонка на время, со стартом от линии финиша на 200 метров, используемая для отбора и классификации участников в спринте. Дистанция для разгона устанавливается в зависимости от длины полотна трека.

8. .Кейрин	велогонка, придуманная в Японии. Велосипедисты стартуют одновременно, впереди них движется мотоцикл (дерни), который они не должны обгонять. Дерни покидает трек за 2.5 круга до финиша, после этого велосипедисты соревнуются на скорость. Победителем становится тот кто финиширует первым;
9. Командная гонка преследования	в этой гонке также велосипедисты стартуют с противоположных сторон трека, но здесь стартуют уже команды по четыре спортсмена. Дистанция составляет 4 км у мужчин и 3 км у женщин. Главным в этой гонке является взаимодействие всех членов команды для достижения результата. Гонка показывает не только уровень спортсменов и их взаимопонимание, но и умение тренера подобрать хорошую команду. Эта дисциплина считается самой сложной в трековом велоспорте;
10. .Мэдисон	парная гонка на треке. Два члена команды поочередно сменяют друг друга проезжая мимо напарника. Другими словами, один гонщик участвует в соревновании, а второй едет рядом и ждёт момента, когда его нужно будет сменить. Каждые двадцать кругов устраивается промежуточный финиш и спортсменам начисляются очки. В 2002 году Мэдисон впервые прошёл на Олимпийских играх;
11. Гит на 1 км и Гит на 500 метров	это индивидуальные гонки на время со стартом с места;
12. Гонка за лидером	это гонка, в которой каждый гонщик едет сзади лидера-мотоциклиста. Гонки за лидером проводятся как на время (1 час), так и на определенную дистанцию;
13. .Гонка с выбыванием	это групповая гонка в которой последний гонщик на каждом промежуточном финише выбывает из гонки;
14. Шестидневная групповая гонка	длится последовательно 6 дней с гоночным временем как минимум 24 часа. Шестидневная гонка это командный вид, команды состоят из 2-х или 3-х гонщиков, имеющих одинаковые номера.

Маунтинбайк — горный велоспорт, экстремальный вид спорта, представляющий собой соревнования на горных велосипедах в условиях отсутствия дорожного покрытия;

Дисциплины маунтинбайк	Краткая характеристика дисциплин маунтинбайк
1. Кросс-кантри	является, наверное, самым популярным видом велоспорта. Представляет собой гонки по трассе со спусками и подъёмами, множеством естественных, иногда искусственных препятствий (пересечённая местность). Кросс-кантри входит в программу Олимпийских игр;
2. Дёрт	соревнования проходят на специальной трассе с трамплинами из земли и заключаются в прыжках через эти трамплины. Дёрт предполагает выполнение прыжков, захватывающих трюков в воздухе и приземлений, но выполнение трюков не обязательно;
3. Скоростной спуск	экстремальная дисциплина. Суть заключается в скоростном спуске по горному склону на скорость.
4. Фрирайд	свободный стиль катания на велосипеде. Заклюает в себе смешение различных видов велоспорта.
5. Параллельный слалом	два спортсмена одновременно стартуют с вершины и спускаются по параллельным трассам на склоне горы, которые очень похожи. На протяжении спуска спортсмены преодолевают различные препятствия (трамплины, обрывы, повороты и т.д.);
6. Дуал	в этой дисциплине два спортсмена соревнуются на одной трассе и каждый старается обогнать оппонента, так как это положение наиболее выгодно. Допускается применение силы между спортсменами для достижения победы;
7. Байкер — кросс	по правилам одновременно стартуют четыре человека, на следующий этап проходят финишировавшие первыми, а в финале встречаются сильнейшие гонщики, которые и разыгрывают призовые места. Трасса для байкер-кросса широкая и изобилует разнообразными препятствиями, её протяжённость составляет примерно 250 метров.

BMX — или велосипедный мотокросс, разновидность велоспорта, которая отличается

зрелищностью и экстримом. Спортсмены выполняют различные трюки на специальных BMX велосипедах. Предположительно эта дисциплина появилась в 70е года XX века в результате подражания подростками своим кумирам из мотокросса;

Дисциплины велоспорта BMX	Краткая характеристика дисциплин велоспорта BMX
1. Рейсинг - BMX	начал развиваться именно с этого направления. Представляет собой гонки на велосипедах по извилистой трассе изобилующей множеством поворотов и трамплинов. В гонке принимают участие до восьми человек, а побеждает первый финишировавший, здесь не предполагается выполнение трюков;
2. Стрит	направление BMX, заключающиеся в катании и выполнении трюков в условиях города. Здесь, как и во фрирайде, спортсмены ничем не ограничены. Для выполнения трюков велосипедисты используют различные препятствия (перила, крыши, скамейки, лестницы, заборы, бордюры и т.д.).
3. Дерт-джампинг	помимо BMX это направление относится и к маунтинбайку, то есть можно использовать как BMX велосипеды, так и модифицированные горные байки. Участники соревнований выполняют различные трюки в воздухе прыгая через специальные трамплины;
4. Флетленд - BMX	дисциплина подразумевающая выполнение разнообразных трюков на ровной поверхности (вращение на одном колесе, езда спиной вперед, езда без помощи ног и рук и т.д.). Это похоже на танец на велосипеде. Главным условием является то, что спортсмен не должен касаться земли частями своего тела.
5. Верт	дисциплина BMX представляющая собой катание в рампе, которая похожа на трубу, разрезанную пополам. Спортсмены должны разогнаться по рампе, вылетать над ней и проделывать в воздухе различные трюки (вращения, сальто и т.д.), затем они приземляются обратно в рампу. Бывают мини рампы, размером до 2х метров и рампы до 5ти метров.

МЕЖДУНАРОДНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА

История шоссейного велоспорта началась в1868 году, а первая крупная велогонка, «бабушка всех однодневок» — Льеж — Бастонь — Льеж, проводится начиная с1892 года. Большинство самых известных и престижных в настоящее время гонок появилось в конце XIX— начале XX веков.

Шоссейный велоспорт является наиболее популярной и развитой в коммерческом отношении дисциплиной велоспорта. Особенно популярен в Европе, где проходят важнейшие шоссейные велогонки: легендарные классические однодневки и Гранд туры.

Соревнования делятся на групповые гонки и гонки с отдельным стартом. По классификации UCI велогонки делятся на разные категории, имеющие числовые обозначения.

С 2009 года гонки высшей категории, подведомственные UCI, входят в ПроТур, а гонки, принадлежащие организаторам гранд туров, составляют серию Монуменов велоспорта. По итогам выступлений на всех соревнованиях велосипедисты получают баллы в Рейтинг.

Специализация велогонщиков	Отличительные особенности соревновательных притязаний
1.Классик	специалист классических однодневок, может одержать победу на отдельных этапах многодневных гонок, но не обладает достаточной восстанавливаемостью и стабильностью, чтобы бороться за высокие места в генеральной классификации.

2.Спринтер	обладает большой мышечной массой и резким рывком на финише, но выпадает даже на небольших подъёмах. Силовые спринтеры предпочитают мощный раскат своего велосипеда и финиш с колеса разгоняющего, более резкие самостоятельно выбирают позицию в голове пелотона и выигрывают за счет «взрывного» рывка. Некоторые спринтеры способны неплохо преодолевать горы и финишировать в небольшой подъём.
3.Раздельщик	за счет аэродинамической посадки, правильного педалирования и достаточной мышечной массы, раздельщик обладает хорошим индивидуальным ходом. Он может держаться в горах при ровном темпе, но во время атак, как правило, выпадает. Такие гонщики проводят хорошие смены и могут долгое время находиться на первой позиции в группе, не сменяясь, а также пытаться убежать в одиночку. Но основная их специализация — гонки с раздельным стартом.
4.Горняк	легкий спортсмен, обладающий хорошим рывком в гору. Обычно горняки преодолевают перевалы в рваном ритме, пытаясь сбросить соперников «с колеса», при этом хорошо восстанавливаются в горе. Во время атаки они часто приподнимаются из седла, «танцуя на педалях». Но за счет небольшой массы тела, их выдувает из группы на равнине при сильном боковом ветре. Горняки также обладают худшим индивидуальным ходом, нежели раздельщики.
5.Мастер скоростного спуска	умеет грамотно проходить технически сложные спуски, за счет чего может заработать большое преимущество, атакуя под гору. Может уверенно спускаться с незнакомых перевалов и при плохих погодных условиях.
6.Универсал	велогонщик, сочетающий в себе несколько разных специализаций. Если спортсмен не борется за победу в общем зачете, он может пытаться уходить в отрывы на этапах разного профиля.
7.Генеральщик	гонщик, нацеленный на борьбу в генеральной классификации многодневки. Генеральщиком может быть горняк, хорошо едущий разделку, или раздельщик, умеющий держаться в горах. Для победы в общем зачете велосипедист должен хорошо восстанавливаться в процессе гонки.
8.Грегари	выполняет работу на капитана команды: возит «на колесе», ловит атаки конкурентов, передает воду и питание из технички. Он жертвует своими шансами ради общекомандного успеха. Наличие в команде хороших грегари, способных оказать поддержку в решающие моменты гонки, является одним из важнейших факторов для обеспечения победы её капитана.

Соревновательная классификация

Виды шоссейных велогонок	Содержание и краткая характеристика шоссейных велогонок
1.Классическая однодневка	проходящая по классическому маршруту (иногда, с незначительными изменениями) в течение одного соревновательного дня. Большинство таких гонок проходит весной, в начале сезона, и осенью, в его завершении. Сложность однодневки заключается в большой длине дистанции (за 200 км), пересеченном рельефе и трудном для преодоления дорожном покрытии (брусчатка, гравий или просто разбитая дорога). Наиболее известные классики: Милан - Сан-Ремо; Льеж—Бастонь—Льеж; ТурФландрии; Классика Сан-Себастьян Гент — Вевельгем; Джиро ди Ломбардия; Париж — Рубе; Париж — Тур Амстел Голд Рейс; Флеш Валонь;
2. Критериум	однедневная круговая гонка по очкам, обычно проходящая в пределах города. Наибольшую известность имеют критериумы, проводящиеся после окончания главной велогонки сезона Тур де Франс, с участием ярко выступивших на ней спортсменов. Если сложилось, что слово критериум присутствует в названии французской евки «Критериум Дофине», которая критериумом не является.
3.Многодневная велогонка	Велогонка, состоящая из этапов, продолжительностью от нескольких дней до более, чем недели. На многодневке разыгрываются победы в общем зачете и на отдельных этапах, обычно присутствуют и другие классификации. В отличие от однодневных соревнований, гонщики должны распределить свои силы на все этапы. Наиболее известные многодневки: Париж — Ница; Тиррено — Андриатико, Тур страны Басков, Тур Швейцарии, Тур Германии, Критериум Дофине, Вуэльта Каталонии; Энеко Тур
4.Гранд тур	самый престижный вид соревнований в шоссейном велоспорте, победа на нем

	ценится больше, чем успех на любой другой гонке (включая Чемпионат Мира и Олимпийские Игры). Представляет собой трехнедельную многодневку, состоящую из 21 этапа различных профилей и двух дней отдыха. Помимо генеральной классификации, разыгрываются горный, спринтерский и командный зачеты, а также некоторые другие, специфичные для данной конкретной гонки. Решающими для общего зачета становятся «королевские» горные этапы и гонки с раздельным стартом, для финальной победы спортсмен также должен обладать хорошей восстанавливаемостью на протяжении всех трех недель гонки. Если гранд тур заканчивается групповым этапом, он становится «этапом дружбы». На таком этапе велосипедисты большую часть времени общаются между собой и ведут гонку в спокойном ритме. Борьба разворачивается только на последних кругах по городу, когда разыгрывается спринтерский финиш. Отрывы на «этапах дружбы» побеждают не часто. Гранд туров всего три, все они проводятся в середине сезона по дорогам Франции, Италии и Испании; Тур де Франс (проводится в июле, с 1903 года) Джиро д'Италия (проводится в мае, с 1909 года) Вуэльта Испании (проводится в сентябре, с 1935 года, до 1995 года проводилась весной).

Виды этапов многодневных гонок;

Классификация этапов	Краткая характеристика этапов
1. Пролог	короткая гонка с раздельным стартом (как правило, до 10 км) перед первым этапом многодневки. Из-за очень короткой дистанции, на прологе нельзя добиться большого преимущества в общем зачете. Победа, как правило, достается не раздельщику, а специалисту именно этого вида дисциплин. Существуют как индивидуальные, так и командные прологи.
2. Гонка на время с раздельным стартом	гонка, в которой участники стартуют поодиночке, через определенные промежутки времени. На таких этапах обычно используются специальные разделочные велосипеды и другие предметы экипировки, обладающие лучшей аэродинамикой. В случае, если велосипедист накатит стартовавшего перед ним участника, правилами запрещено объединяться в группу и «сидеть на колесе».
3. Разделка в гору	Помимо обычных гонок с раздельным стартом, существует также разделка в гору. На таких этапах используются велосипеды для групповых гонок, а шансы на победу имеют раздельщики с хорошим горным ходом. Как равнинные, так и горные разделки обычно являются решающими этапами за борьбу в генеральной классификации.
4. Горный этап	содержит один, или несколько подъёмов высоких категорий, и может заканчиваться финишем в гору, со спуска, или в долине. На таком профиле сложно заработать большое преимущество в общем зачете. Если этап финиширует в долине, выпавшие гонщики имеют возможность накатить группу на спуске, вернуться в пелотон могут даже некоторые спринтеры. Победу на этапе обычно разыгрывают гонщики из отрыва.
5. Командная гонка с раздельным стартом	гонка с раздельным стартом, в которой команды выступают полными составами. На гранд турах итоговое время всех участников команды начисляется по пятому финишировавшему гонщику, выпавшие в отвал велосипедисты получают дополнительное отставание. Победу на таком этапе может одержать хорошо скатанная команда, имеющая в своем составе несколько специалистов гонок с раздельным стартом.
6. Спринтерский этап	этап включает в себя минимум неровностей рельефа, за счет чего пелотон может с легкостью накатить отрыв и удерживать большую скорость на последних километрах дистанции, чтобы никто не мог атаковать вторым темпом. Практически все такие этапы заканчиваются групповым спринтом, шансы отрыву могут дать плохие погодные условия, или же крупный завал в пелотоне. В случае сильного бокового ветра, команды, борющиеся за высокие места в генеральной классификации могут попытаться увеличить темп, за счет чего группа разорвется на несколько эшелонов. Оказавшиеся в отвале гонщики рискуют заработать большое отставание в общем зачете. Спринтерские команды также используют эшелоны, чтобы отрезать своих конкурентов от

	розыгрыша этапа.
7. Пересеченный этап	профиль этапа содержит множество некатегорийных подъёмов и пригорков низших категорий, тем самым напоминая Арденские классики. Отрыв на таком этапе имеет большие шансы на успех, но сохраняется также возможность спринта из общей группы. Если отрыв доезжает, победа обычно достаётся специалисту классических однодневок.
8.« Королевский» горный этап»	«Королевские» горные этапы включают в себя большое число подъёмов первой и высшей категории сложности. Они обязательно заканчиваются финишем в гору, или сразу после технически сложного спуска. Как правило, такие этапы становятся решающими в генеральной классификации, а также в зачете лучшего горного гонщика. На последних подъёмах пелотон сильно просеивается, впереди остается только группа фаворитов общего зачета и сильных горняков, большинство уехавших в отрыв гонщиков догоняют. Разрывы между участниками на финише бывают очень большими, и едущие в дальних отвалах велосипедисты рискуют не вписаться в лимит времени. Победа на таком этапе считается одним из главных достижений в карьере любого гонщика.
Команды - большинство профессиональных шоссейных команд имеет коммерческих спонсоров. Названия команд, как правило, включают названия своих титульных спонсоров. Большая часть команд, выступающих на высоком уровне, имеют в той, или иной степени интернациональные составы. Кроме того, команда может иметь лицензию одной страны и спонсироваться компанией, базирующейся в другой стране. Согласно классификации UCI, профессиональные команды делятся на команды ПроТура и континентальных дивизионов. Команды ПроТура автоматически получают возможность выступать в гонках этой категории, а континентальные могут получить приглашение от организаторов и ехать по вайлд кард количество которых ограничено. Помимо гонщиков и спортивных директоров, в состав команды входит обслуживающий персонал: механики, массажисты, доктора. Во время гонки спортсменов сопровождает несколько машин технической помощи, а для трансферов между этапами используется командный автобус. Тренировочные базы большинства команд находятся в Европе. Из российских команд, в настоящий момент лицензию ПроТура имеет только Катюша. Она создана на основе континентальной Tinkoff Credit Systems, принадлежавшей российскому предпринимателю Олегу Тинькову. В отличие от других гонок, на Чемпионате Мира и Олимпийских играх в качестве команд выступают национальные сборные. Призовые майки - в качестве трофеев в велосипедном спорте используются призовые майки. Майки разыгрываются в различных классификациях многодневок, промежуточные лидеры которых награждаются после каждого этапа. Если гонщик владеет несколькими майками одновременно, на следующем этапе он наденет майку, имеющую больший приоритет. А остальные достанутся спортсменам, занимающим следующие за ним места в соответствующих классификациях. Лидеры некоторых номинаций вместо маек награждаются номерами, оформленными особым образом. Победитель Чемпионата мира получает майку с радужными полосками, которую может носить на всех гонках вплоть до следующего чемпионата. Но чемпион мира в групповой гонке может носить майку только на групповых этапах, а в раздельном старте — только на разделках. Аналогично ситуация обстоит и с майками национальных чемпионов, которые оформляются в цвета национального флага. Призовые майки в порядке уменьшения приоритета: - майка лидера генеральной классификации - майка лучшего спринтера - майка горного короля - майка лучшего молодого гонщика - майка чемпиона мира майка национального чемпиона Как правило, под цвет призовой майки раскрашивается велосипед и вся экипировка гонщика. Особенно, если он собирается довести эту майку до конца гонки, или удерживать её в течение длительного времени.	

Структура групповых гонок

Определения	Характеристика образований, тактика, действия гонщиков

1. Основная группа	является самым большим формированием велосипедистов на дистанции гонки. В глубине пелотона спортсмены хорошо закрыты от ветра, за счет чего достигается экономия свыше 40% энергии. Но находясь на такой позиции, гонщики имеют большую вероятность попасть в завал, или оказаться в отвале, в случае разрыва группы. Поэтому, фавориты генеральной классификации стараются держаться в голове пелотона, в окружении своих грегари. Впереди группы идет работа сменами. Может быть организована как быстрая вертушка, позволяющая значительно увеличить скорость, так и работа длинными сменами, которая менее затратна. Как правило, группу тащит за собой команда лидера общего зачета, которая пытается не отпустить отрыв слишком далеко, а на равнинных этапах к преследованию подключаются спринтерские команды, заинтересованные в победе на этапе. Команды, гонщики которых находятся в отрыве, не участвуют в преследовании. Они даже могут попытаться дезорганизовать работу сменами, отсылая своих велосипедистов в голову группы. Во время розыгрыша спринтерского финиша, спринтерские команды стараются держать максимально возможную скорость, чтобы никто не смог уйти в отрыв на последних километрах дистанции. Некоторые из них также выстраивают поезда для раската своих спринтеров на финиш.
2.Отрыв	группа велосипедистов, отъехавших вперед по дистанции гонки от пелотона. В отрыв ездят с разными целями: побороться за победу на этапе, заработать звание самого агрессивного гонщика, собрать очки на промежуточных финишах, или же просто выполнить обязательства перед спонсором, напомнив о существовании своей команды. За счет небольшого числа участников, отрыв обладает лучшей маневренностью, и в нём легче организовать работу сменами. Но велосипедисты в отрыве тратят больше сил и заметно устают к концу этапа. Гонщики команд, незаинтересованных в доезде отрыва, работают там «полицейскими», не принимая участия в сменах. Если отрыв доезжает, не обладающие спринтерским рывком гонщики пытаются разорвать группу и убежать от соперников в одиночку. Чем большее преимущество отрыв имеет над преследователями, тем раньше его участники могут закончить слаженную работу и начать разыгрывать финиш этапа. Гонщик, претендующий на высокие места в какой-либо классификации, может договориться с одним из спортсменов, чтобы объединить усилия в отрыве. В таком случае один из велосипедистов заработает преимущество в интересующем его зачете, а второму достанется победа на этапе.
3.Отвал	группа гонщиков, по тем, или иным причинам отставшая от пелотона. Оказавшиеся в отвале велосипедисты стремятся как можно скорее вернуться в основную группу. Работа в небольших отвалах организуется по принципу отрыва, а в многочисленных — как в основной группе. Если в отвал попадает один из лидеров команды, за ним опускается несколько грегари, чтобы подтащить гонщика к пелетону.
4.Группетто	отвал на горном этапе, заинтересованный в прохождении трассы гонки в спокойном ритме. Гонщики, находящиеся в группетто не стремятся вернуться в основную группу, их единственной целью является попадание в лимит времени. Как правило, в такие отвалы собираются спринтеры, а также травмированные спортсмены, не способные преодолевать горы в высоком темпе.

Классификации многодневных велогонок

Классификации в многодневных велогонках	Краткая характеристика соревновательных притязаний
1. Генеральная классификация	гонщики, борющиеся за победу в генеральной классификации, а также в зачете лучшего молодого гонщика, должны экономить силы и беречься от падений на равнинных и пересеченных этапах. На дистанции с простым профилем их не отпустят в отрыв конкуренты, поэтому решающими для общего зачета становятся «королевские» горные этапы, где лидеры гонки остаются один на один со своими главными соперниками, и гонки с раздельным стартом. Горняки стараются атаковать в подъём, а раздельщики проходят горы от обороны. Они стараются не проиграть много на горных этапах и наверстать упущенное в разделках. Добиться заметного преимущества можно также на технически сложных спусках с перевалов, и в случае образования эшелонов на равнине. На некоторых многодневках за первые три места на этапе начисляется временная бонификация, увеличивающая отрыв, или сокращающая отставание гонщика в общем зачете.

2.Спринтерский зачет	очки в спринтерский зачет дают промежуточные финиши и основной финиш этапа. На равнинных этапах большинство промежутков разыгрывают гонщики из отрыва, поэтому решающими, как правило, становятся основные финиши. Чем больше профиль этапа подходит для спринтеров, тем большее число очков разыгрывается на его финише. На горных этапах большая часть спринтеров собирается в группетто, а спринтеры, умеющие терпеть в горе, могут попытаться уйти в отрыв. Они собирают промежуточные премии, расположенные в долинах, недоступные для своих конкурентов. В отличие от горных премий, за все спринтерские промежутки дается одинаковое число очков. На некоторых многодневках основные финиши также дают равное количество баллов в спринтерскую номинацию, вне зависимости от профиля этапа.
3.Звание «горного короля»	в борьбе за звание «горного короля», гонщики набирают очки на вершинах перевалов разной сложности. Решающими в классификации становятся вершины первой и высшей категории, за которые дается наибольшее число баллов. Для этого велосипедисты стараются уходить в отрывы на горных этапах, а когда им это не удается— атаковать на вершине горы из основной группы, чтобы собрать оставшиеся очки. Если гонщик, нацеленный на победу в этой классификации, не может вступить в борьбу на данном перевале, его товарищи по команде стараются финишировать первыми и отобрать очки у его конкурентов. В случае, когда горняков в конце гонки разделяет небольшое число баллов, они также могут уезжать в отрывы на пересеченных этапах и атаковать на пригорках низших категорий. На некоторых многодневках баллы за прохождение последней горы этапа удваиваются.
4.Командный зачет	лидерство в командном зачете получает команда, гонщики которой заняли большее число высоких мест на этапе. На некоторых многодневках существует также зачет команд, учитывающий положение в генеральной классификации. Для победы в этой номинации все гонщики команды должны иметь одинаково хороший уровень подготовки и стараться заработать как можно большее число первых мест.
5.Стабильный гонщик	Определяется или по наименьшей сумме мест, занятых на всех этапах многодневной велогонки, или по наибольшей сумме очков, начисленных за занятые места на каждом этапе на протяжении всей велогонки, при условии обязательного ее завершения

Категории дисциплин и дистанций велоспорта

вид спорта	д и с ц и п л и н а	к а т е г о р и я
велоспорт — шоссе		008 000 1 6 1 1 Я
	индивидуальная гонка на время	008 024 1 6 1 1 Я
	индив. гонка на время — 5 км.	008 001 1 8 1 1 Б
	индив. гонка на время — 10 км.	008 025 1 8 1 1 Я
	индивид.гонка на время в гору на- 10 км.	008 025 1 8 1 1 Я
	индив. гонка на время в гору на- 15 км.	008 026 1 8 1 1 Я
	Индив. гонка на время - 15 км.	008 003 1 8 1 1 Я
	Индив. гонка на время - 20 км	008 004 1 8 1 1 Я
	Индив. гонка на время - 25 км.	008 005 1 8 1 1 С
	Индив. гонка на время - 50 км.	008 006 1 8 1 1 М
	командная гонка — 25 км.	008 007 1 8 1 1 Я

	командная гонка - 50 км.	008 008 1 8 1 1 Г
	командная гонка – 75 км.	008 009 1 8 1 1 М
	командная гонка - 100 км.	008 010 1 8 1 1 М
	парная гонка – 25 км.	008 011 1 8 1 1 Я
	парная гонка – 50 км.	008 012 1 8 1 1 Г
	парная гонка – 75 км.	008 013 1 8 1 1 М
	парная гонка – 100 км.	008 014 1 8 1 1 М
	гонка критериум - 40 км.	008 015 1 8 1 1 С
	гонка критериум 50 — 60 км.	08 016 1 8 1 1 Л
	гонка критериум 70 — 80 км.	008 017 1 8 1 1 М
	групповая гонка	008 023 1 6 1 1 Я
	групповая горная гонка	008 018 1 8 1 1 Я
	групповая гонка до 100 км.	008 019 1 8 1 1 Я
	групповая гонка до 120 км.	008 020 1 8 1 1 Я
	групповая гонка до 170 км.	008 021 1 8 1 1 Я
	групповая гонка – 180 + км.	008 022 1 8 1 1 Я
	многодневная гонка	008 027 1 8 1 1 Я

Гонки на треке

велоспорт — трек	дисциплина	категория
велоспорт - трек		009 000 1 6 1 1 Я
	гит с ходу - 200 м.	009 001 1 8 1 1 Я
	гит с ходу - 500 м.	009 002 1 8 1 1 Я
	гит с ходу - 1000 м.	009 026 1 8 1 1 Я
	гит с ходу 1000 метров парами	009 026 1 8 1 1 Я
	гит с места — 200 м.	009 024 1 8 1 1 Я
	гит с места — 500 м.	009 004 1 8 1 1 С
	гит с места — 1000 м.	009 005 1 6 1 1 А
	гит с места — 1000 м. (парами)	009 025 1 8 1 1 Н
	спринт	009 006 1 6 1 1 Я
	командная гонка преслед 2 км.	009 028 1 8 1 1 Я
	командная гонка преслед 3 км.	009 027 1 8 1 1 Я
	гонка преследования — 4км.	009 008 1 6 1 1 М

	гонка преслед. — 4км. парами	009 021 1 8 1 1 Г
	гонка преследования — 2 км.	009 010 1 8 1 1 С
	гонка преследования — 3 км.	009 009 1 6 1 1 Г
	гонка с выбыванием	009 012 1 8 1 1 Я
	групповая гонка многодневная	009 029 1 8 1 1 Я
	групповая гонка по очкам	009 013 1 6 1 1 Я
	гонка за лидером	009 014 1 8 1 1 М
	кейрин	009 015 1 6 1 1 Я
	многодневная гонка парами	009 015 1 6 1 1 Я
	омниум спринтерский	009 030 1 8 1 1 Я
	омниум темповой	009 031 1 8 1 1 Я
	парная гонка	009 016 1 6 1 1 А
	скретч — групповая гонка	009 017 1 8 1 1 Я
	тандем	009 018 1 8 1 1 М

маунтинбайк

маунтинбайк	дисциплины	категория
	маунтинбайк	010 000 1 6 1 1 Я
	кросс — кантри	010 001 1 6 1 1 Я
	кросс — кантри марафон	010 012 1 8 1 1 Л
	кросс-кантри гонка с выбыванием	010 013 1 8 1 1 Л
	гонка в гору	010 002 1 8 1 1 Я
	многодневная гонка	010 003 1 8 1 1 Я
	скоростной спуск	010 006 1 8 1 1 А
	байкер -кросс 4-х	010 004 1 8 1 1 А
	триал — 20	010 007 1 8 1 1 Я
	триал командный — 26	010 010 1 8 1 1 Л
	велокросс	010 011 1 8 1 1 Я
	эстафета 4 человека	010 005 1 8 1 1 Я

категории соревнований

Условия состязательности	Личные, командные, лично-командные
По ранжиру	Олимпийские виды, не олимпийские виды
По титульности	Чемпионаты, Первенства

1.4. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В этой части программы представлена общая характеристика системы спортивной подготовки и базовых теоретических положений, определяющих построение многолетней подготовки велосипедиста.

Рассматривая подготовку велосипедиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Эта часть программы включает в себя:

краткую общую характеристику системы подготовки велосипедиста
раскрывает основные компоненты системы спортивной подготовки
цели, задачи и основные принципы, реализуемые в процессе спортивной подготовки
отдельный раздел посвящен общим положениям, определяющим построение многолетней подготовки
в заключительном разделе представлена модель многолетней спортивной подготовки

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПОСТРОЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание и структура процесса спортивной подготовки предопределяют ряд требований к профессионализму тренера и его теоретико-методическому мышлению:

1. Иерархия целевых задач	это комплекс наиболее существенных, логически соподчиненных конкретных целевых ориентиров, ранжированных в соответствии с объективно обусловленным порядком их решения в тренировке. Так, задавая величину прироста спортивного результата (главная целевая задача), тренер должен однозначно определить соответствующие требования к совершенствованию соревновательного и технико-тактического мастерства, повышению мощности работы организма, а также объективно необходимые для этого сдвиги в уровне его специальной физической подготовленности. При контроле за ходом учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель руководствуется обратной последовательностью рассуждений. Если он не обеспечит надлежащего повышения уровня специальной физической подготовленности, он не сможет решить задачи совершенствования технико-тактического мастерства и повышения мощности работы организма. В то же время без реализации этого условия невозможно обеспечить необходимую надежность соревновательного мастерства. Таким образом, если какая-то из целевых задач не решена или решена недостаточно, то вероятность реализации и главной целевой задачи (прирост спортивного результата) существенно снижается.

2. Модельные характеристики целевых задач	это конкретные наиболее существенные показатели специальной подготовленности спортсмена, которые должны быть достигнуты в ходе тренировки и которые вместе с тем выступают в качестве критериев оценки ее эффективности. При современных знаниях и опыте модели целевых задач могут и должны быть выражены количественно, что переводит учебно-тренировочный процесс на рельсы объективного количественного контроля и управления его ходом.
3. Методическая концепция	это система взглядов на способ построения учебно-тренировочного процесса, выражающая общий замысел тренера-преподавателя в организации подготовки спортсмена. Методические концепции связаны, как правило, с именами выдающихся тренеров. Например, в прошлом были известны концепции таких тренеров, как Ф. Карлайл, Дж. Коунсилмен в плавании, А. Лидьярд, П. Черутти, В. Гершлер, В. Дьячков, И. Никифоров, В. Алексеев в легкой атлетике, К. Адам в гребле и многие другие.
4. Генеральная стратегическая линия тренировки	это центральная методическая идея, определяющая преимущественную направленность в организации учебно-тренировочного процесса на всех его этапах. Эта идея реализует методическую концепцию подготовки спортсмена и объединяет все ее составляющие на решение целевых задач. Она разрабатывается на основании общей методической концепции и целевых задач и предусматривает прежде всего целесообразную последовательность подготовки спортсмена к соревнованиям за счет планомерного повышения мощности работы организма на основе взаимосвязанного совершенствования его специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства. Эта идея и определяет решение тренера по всем вопросам организации тренировочного процесса на всех его этапах.
5. Организация учебно-тренировочного процесса	предусматривает решение двух главных задач: 1. системного использования всех привлекаемых средств и методов тренировки (что относится как к общей системе нагрузок, так и к нагрузкам одной преимущественной направленности); 2. оптимизации содержания тренировочной нагрузки в конкретных организационно-временных формах построения тренировочного процесса. В качестве организационно-временных выделяются шесть основных форм построения тренировки: годичный цикл, большой адаптационный цикл (БАЦ), микроцикл (МЦ), тренировочный день, тренировочное занятие и тренировочный сеанс. Две из них - тренировочный день и тренировочный сеанс - требуют пояснения.*
6. Принципы контроля и коррекции учебно-тренировочного процесса	как одно из главных условий реализации концепции его программирования.

С точки зрения программно-целевого подхода учебно-тренировочный процесс представляется не как образование, составленное из частей (микроциклов), комбинируемых в том или ином линейном сочетании, а как монолитное, многоуровневое целое, дифференцирующееся на части (этапы и микроциклы), содержание и организация которого определяются целевыми задачами и объективными предпосылками, исходящими из закономерностей развития процесса адаптации организма к конкретному режиму мышечной деятельности. В таком контексте МЦ рассматривается уже не как основная структурная единица учебно-тренировочного процесса, а как, и это особенно важно подчеркнуть, рабочая форма организации той части учебно-тренировочной нагрузки, которая на него приходится в соответствии с генеральной стратегией построения тренировки.

В соответствии с программно-целевым принципом при программировании тренировки вначале формулируются конкретные целевые задачи подготовки, затем определяются объективно необходимые для их реализации содержание, объем и организация учебно-тренировочной нагрузки. Отсюда процедура программирования заключается не в формальной расстановке и перестановке во времени "цепочек" МЦ с различными названиями, а прежде всего в создании объективно необходимых условий для достижений того конкретного тренировочного эффекта,

который выступает в качестве причинной предпосылки к реализации целевых задач подготовки спортсмена. На этом основании и принимается решение о подборе соответствующего содержания тренировки и ее организации.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В связи с современной концепцией теории и методики спортивной подготовки, основывающейся на биологических законах развития организма в условиях спортивной деятельности, вводятся новые понятия, углубляющие ее научную основу и кардинально изменяющие принцип ее построения.

К ним относятся понятия:

- текущий адаптационный резерв организма (ТАР);
- большой адаптационный резерв (БАЦ);
- специфичность реакций организма на тренирующее воздействие;
- программно-целевой принцип построения тренировки.

Текущий адаптационный резерв (ТАР) организма	это запас адаптационной энергии, обеспечивающий организму возможность временного, но достаточно устойчивого приспособления к экстремальным условиям, требующим от него предельного функционального напряжения.
Большой адаптационный цикл (БАЦ)	это структурно целостная и относительно самостоятельная часть учебно-тренировочного процесса, содержание, организация и продолжительность которой предусматривают реализацию ТАР организма. Иными словами, это завершенная фаза развития адаптационного процесса, характеризующаяся формированием относительно устойчивых морфо-функциональных преобразований в организме и переходом его на этой основе на новый, более высокий, уровень специфической работоспособности.
Специфичность реакций организма на тренирующие воздействия	это известный биологический феномен, выражающийся в превращении качественных особенностей внешних воздействий на организм в его внутренние свойства. Его причинным условием выступает т.н. "метаболический след", т.е. накопление промежуточных продуктов обмена веществ (метаболитов) во время мышечной работы, являющихся основными индукторами послерабочего синтеза белка. Именно поэтому в подготовке велосипедиста важное значение имеет не только высокий учебно-тренирующий потенциал нагрузки, но и качественный (специфический) характер инициируемой ею индукции адаптивного процесса.
Программно-целевой принцип организации учебно-тренировочного процесса	Углубление знаний о физиологических механизмах ПССМ кардинально изменяет подход к организации учебно-тренировочного процесса. В частности, аналитико-синтетический принцип, долгое время господствовавший в теории спортивной тренировки, заменяется программно-целевым. В качестве системообразующего фактора в данном случае выступает цель тренировки, которая проецируется на все ее этапы и отражается в их содержании и организации.

Представления о наличии ТАР организма прежде всего обращают внимание на то обстоятельство, что адаптационный процесс в условиях напряженной мышечной деятельности не может продолжаться бесконечно. Существует вполне определенный, объективно обусловленный генетическим фактором предел возможности организма отвечать на тренирующие воздействия адекватными реакциями. Такой предел, характеризующий емкость ТАР, обусловлен, можно полагать, как функциональным резервом гормональных систем, так и тем абсолютным уровнем адаптационных (морфофункциональных) перестроек, на котором организм уже находится.

Отсюда сила, величина и продолжительность тренирующих воздействий, объективно необходимых для полноценной реализации ТАР организма, также имеют свои соответствующие количественные значения. Если они ниже объективно необходимой величины, ТАР организма не будет реализован, если превысят его, это приведет к чрезмерному истощению резервных

возможностей. И в том и в другом случае эффект тренировки будет низким. Таким образом, эффективной можно считать такую организацию тренировки, которая обеспечивает полноценную реализацию ТАР организма за счет объективно необходимых для этого объема и интенсивности учебно-тренировочных воздействий, оптимального темпа их наращивания, а также оптимальных затратах времени и энергии обучающегося.

БАЦ-это основная организационно-временная форма построения учебно-тренировочного процесса. Он должен организационно четко выделяться в рамках учебно-тренировочного процесса, соответствующим образом программироваться и последовательно повторяться во времени, но каждый раз на более высоком уровне напряженности функционирования организма. Причем решение всех спортивно-методических задач должно организационно вписываться в главную стратегическую линию тренировки, связанную с реализацией ТАР, и, что важно подчеркнуть, опираться на достигаемые при этом морфофункциональные приобретения организма.

Продолжительность истощения ТАР организма зависит от календаря соревнований и может происходить в течение 40-45 недель в видах спорта с одним продолжительным соревновательным сезоном, 18-24 недель при двух и 14-16 недель при трех соревновательных этапах. Следовательно, в велосипедном спорте, в зависимости от особенностей традиционного календаря соревнований БАЦ может иметь годовую, полугодовую или близкую к ней продолжительность.

Два неперенных условия должны быть соблюдены при организации БАЦ:

- | |
|---|
| 1. Конкретность учебно-тренирующей направленности нагрузок (т.е. на какие физиологические и энергетические системы, механизмы и их функциональные свойства они направлены); |
| 2. Четкость постановки учебно-тренировочной задачи (что конкретно требуется достичь). |

Поэтому при выборе и организации нагрузок необходимо исходить:

- | |
|--|
| 1. Из знания функциональных возможностей физиологических и энергетических систем, преимущественно обеспечивающих специфическую работоспособность обучающегося; |
| 2. Из представлений об их адаптационной инертности; |
| 3. Из знания о развитии адаптационных реакций на уровне различных жизнеобеспечивающих систем организма в ходе учебно-тренировочного процесса. |

Специфичность реакций организма на тренирующие воздействия -

его причинным условием выступает т.н. "метаболический след", т.е. накопление промежуточных продуктов обмена веществ (метаболитов) во время мышечной работы, являющихся основными индукторами послерабочего синтеза белка.

Метаболиты специфически определяют набор белков, синтез которых детерминирован повышенной мышечной активностью. Синтезируются те белки, из которых образуются активно функционирующие клеточные структуры, а также ферменты, катализирующие биохимические реакции, лежащие в основе соответствующих клеточных функций. Тем самым обеспечивается качественное соответствие между двигательной активностью обучающегося и характером морфофункционального совершенствования его организма.

Практически это указывает:

- | |
|--|
| 1. На необходимость предвидения физиологического эффекта ("метаболического следа") задаваемой учебно-тренировочной нагрузки; |
| 2. На важность такой организации нагрузки, которая обеспечит требуемую специфичность ее тренировочного эффекта; |
| 3. На обязательность выбора такого режима и продолжительности после рабочего периода, |

которые объективно необходимы для развертывания и завершения восстановительного процесса.

Программно-целевой принцип организации учебно-тренировочного процесса.

В соответствии с принципом, присущим концепции "периодизации" тренировки, учебно-тренировочный процесс расчленялся на отдельные элементы - микроциклы (МЦ) и представлялся как сумма МЦ, выстраиваемых в цепочку, логика линейной последовательности которой определялась чисто умозрительно. Из отдельных МЦ, рассматриваемых в качестве основной организационной формы построения тренировки, конструировались более крупные этапы (мезоциклы). В качестве объединяющего их начала провозглашались этапы становления спортивной формы, динамика которой обеспечивалась варьированием общего объема и интенсивности учебно-тренировочной нагрузки. Последняя организовывалась на основе комплексного принципа, в соответствии с которым одновременно (в отдельном учебно-тренировочном занятии или микроцикле) и параллельно (на отдельных этапах и в годичном цикле) решались все задачи, присущие учебно-тренировочному процессу. Сегодня эта концепция устарела и не соответствует требованиям современного спорта.

С точки зрения программно-целевого подхода учебно-тренировочный процесс представляется не как образование, составленное из частей (микроциклов), комбинируемых в том или ином линейном сочетании, а как монолитное, многоуровневое целое, дифференцирующееся на части (этапы и микроциклы), содержание и организация которого определяются целевыми задачами и объективными предпосылками, исходящими из закономерностей развития процесса адаптации организма к конкретному режиму мышечной деятельности. В таком контексте МЦ рассматривается уже не как основная структурная единица учебно-тренировочного процесса, а как, и это особенно важно подчеркнуть, рабочая форма организации той части учебно-тренировочной нагрузки, которая на него приходится в соответствии с генеральной стратегией построения тренировки.

В соответствии с программно-целевым принципом при программировании учебно-тренировочного процесса вначале формулируются конкретные целевые задачи подготовки, затем определяются объективно необходимые для их реализации содержание, объем и организация учебно-тренировочной нагрузки. Отсюда процедура программирования заключается не в формальной расстановке и перестановке во времени "цепочек" МЦ с различными названиями, а прежде всего в создании объективно необходимых условий для достижений того конкретного учебно-тренировочного эффекта, который выступает в качестве причинной предпосылки к реализации целевых задач подготовки спортсмена. На этом основании и принимается решение о подборе соответствующего содержания тренировки и ее организации.

Таким образом, нетрудно заметить, что программно-целевой принцип не только кардинально изменяет представления об идеологии и технологии построения учебно-тренировочного процесса, но и переводит его на уровень количественных решений.

Методические положения определяющие организацию учебно-тренировочного процесса

1. **Основной формой организации учебно-тренировочного процесса** является большой адаптационный цикл, имеющий задачей стойкое повышение уровня спортивного мастерства на основе реализации ТАР организма.

2. **Главным целевым итогом учебно-тренировочного процесса**, преимущественно обеспечивающим прирост спортивного мастерства (спортивного результата), является повышение мощности работы организма в специфическом двигательном режиме.

3. **Главным объектом управления в учебно-тренировочном процессе** является динамика состояния обучающегося, оцениваемая существенными для велоспорта

функциональными показателями организма с учетом эффективности мастерства.

4. **Методическая концепция подготовки** исходит из следующих логических посылок: без повышения уровня специальной физической подготовленности спортсмена нельзя рассчитывать на серьезный прогресс технико-тактического мастерства и повышение мощности работы организма и скорости соревновательного упражнения, а без высокого уровня этих показателей, опирающихся на достаточную базу специальной физической подготовленности, совершенствование соревновательного мастерства и планируемый прирост спортивного результата становятся маловероятными.

5. **Главная стратегическая линия учебно-тренировочного процесса** предусматривает приведение в соответствие с главной целью подготовки трех основных направлений тренировки, в рамках которых концентрируется весь круг частных задач:

1.Повышение моторного потенциала спортсмена (задача СФП);
2.Совершенствование умения его эффективно использовать в соревновательном упражнении (задача технико-тактической подготовки) ;
3.Повышение уровня и надежности соревновательного мастерства (задача соревновательной и психологической подготовки).

6. **Главная методическая задача учебно-тренировочного процесса** заключается в том, чтобы так организовать (упорядочить во времени) ее содержание, чтобы работа над повышением мощности специфической работоспособности спортсмена не лимитировалась функциональными возможностями его организма и спортивной техникой и в то же время не мешала работе над техникой и скоростью спортивного упражнения.

Построение системы подготовки в большом адаптационном цикле

Большой адаптационный цикл дифференцирован на три блока (этапа) с определенной логикой их преемственности:

1. Блок А (базовый этап)	предназначен для активизации механизмов адаптационного процесса и целеориентирования его на морфофункциональную специализацию организма в направлении, необходимом для эффективной работы в специфическом двигательном режиме. Здесь главная задача - повышение моторного потенциала спортсмена с учетом его дальнейшего использования в соревнованиях.
2. Блок В (специальный этап)	преимущественно направлен на развитие мощности работы организма в специфическом двигательном режиме в условиях, адекватных соревновательным. Здесь главная задача - овладение умением эффективно использовать растущий моторный потенциал в условиях постепенно повышающейся мощности выполнения спортивного упражнения.
3. Блок С (этап главных соревнований)	предусматривает завершение адаптационного цикла с выходом организма на предельный уровень мощности работы в специфическом двигательном режиме. Здесь главная задача - овладение умением реализовать моторный потенциал в условиях соревнований с максимальным эффектом.

Идея построения БАЦ выражается в определенной преемственности в интенсификации режима работы организма. Такая интенсификация начинается средствами СФП (блок А) и затем последовательно продолжается средствами технической и скоростной подготовки (блок В) и, наконец, соревновательной деятельностью (блок С) Когда роль интенсифицирующего фактора переходит от средств СФП к соревновательному упражнению (блок С), средства СФП начинают выполнять в системе тренировки поддерживающую функцию. Причем в блоке В совершенствуется еще не столько скорость соревновательного упражнения, сколько способность организма спортсмена к развитию мощности в специфическом режиме работы, что завершает подготовку

энергетической базы для работы в режиме предельной мощности на соревновательном этапе (блок С)

Важно подчеркнуть, что в большом адаптационном цикле нет подготовительного и соревновательного периодов в их традиционном понимании, разрывающем учебно-тренировочный процесс на две, по существу мало связанные части: на объемную подготовку и затем участие в соревнованиях. Конкретно это выражалось в представлениях, в соответствии с которыми в подготовительном периоде спортсмен якобы "накапливает", а в соревновательном "реализует" свой физический потенциал, т.е. поддерживает его и восстанавливает после соревнований, но - не повышает. Поэтому в подготовительном периоде он должен выполнять большую нагрузку для того, чтобы создать запас работоспособности, которого хватило бы до конца соревновательного периода.

Столь примитивное понимание сути тренировки в спорте, исходящее из концепции "периодизации" Л. Матвеева, исключало полноценное использование адаптационных возможностей организма спортсмена и приводило к огромным и нерациональным затратам его энергии. И именно это обстоятельство направляло процесс совершенствования практической системы тренировки на путь наращивания объема учебно-тренировочной нагрузки.

Большой адаптационный цикл - это принципиально новая форма организации тренировки в спорте, предусматривающая органическую связь и взаимообусловленность соревновательной деятельности и неуклонного развития адаптационного процесса. Иными словами, соревнования и непосредственная подготовка к ним "вписаны" в непрерывный процесс морфофункционального совершенствования организма в качестве мощного адаптогенного фактора. Задачи этого фактора заключаются в предельной интенсификации режима работы организма в завершающей фазе адаптационного цикла, выводящей спортсмена на тот наивысший функциональный уровень, на котором реализуется главная целевая задача его подготовки.

Принципиальная новизна БАЦ выражается в том, что он включает новый, нетрадиционный этап (блок В), играющий исключительно важную роль в системе тренировки. Его функция заключается в постепенном опосредованном специализированной учебно-тренировочной работой переходе от решения задач специальной физической подготовки к участию в соревнованиях.

Причем - и это следует подчеркнуть особо - блок В позволяет использовать систему тренировки в форме БАЦ в видах спорта с различной структурой и продолжительностью соревновательного календаря как в любительском, так и в профессиональном, в том числе коммерческом, спорте. Например, в случае продолжительного соревновательного сезона (т.н. одноцикловая система подготовки, например в футболе, в велосипедном спорте и пр.) участие в соревнованиях может начинаться в первой половине блока В. В случае двух соревновательных этапов в году в первом из них может быть увеличена продолжительность блока А за счет некоторого сокращения продолжительности блоков В и С. На втором этапе, наоборот, может быть сокращена продолжительность блока А (но повышен уровень интенсивности соответствующей работы) и в зависимости от задач подготовки увеличена продолжительность блока В или С. Однако во всех случаях принципиальная структура БАЦ должна сохраняться

Методическая концепция построения БАЦ предусматривает концентрированное использование нагрузок СФП в блоке А. Такой прием приводит к снижению функциональных показателей специфической работоспособности спортсмена, что делает невозможным эффективное совершенствование в это время тонких механизмов спортивной техники и (или) скорости соревновательного упражнения. Однако снижение функциональных показателей - явление временное. После завершения воздействия концентрированного объема нагрузок СФП наблюдается так называемый долговременный отставленный тренировочный эффект (ДОТЭ) от их воздействия, выражающийся в существенном и стойком повышении функциональных показателей до сверх исходного уровня. Поэтому концентрированные нагрузки СФП и нагрузки, направленные на совершенствование техники и (или) повышение скорости соревновательного упражнения, разведены во времени.

Иными словами, нагрузки СФП предшествуют углубленной работе над техникой и скоростью соревновательного упражнения, т.е. опережают во времени эту работу. В таком случае они готовят организм к работе высокой интенсивности, а работа над техникой и скоростью соревновательного упражнения ДОТЭ нагрузок СФП, т.е. в исключительно благоприятных условиях.

Таким образом, тренер-преподаватель, планируя и организуя учебно-тренировочный процесс, должен думать не столько об абсолютном значении задаваемого результата, сколько о том конкретном его приросте, который он определяет в качестве главной целевой задачи. Причем для ее реализации он должен не просто предусматривать повышение мощности работы организма (W) и его существенных функциональных показателей (f), а определять конкретные величины их прироста, что является объективным основанием к выбору состава, организации и объема учебно-тренировочных нагрузок. Такой подход позволяет более наглядно определить требования к выбору средств и методических приемов для практической реализации задаваемых приростов, что способствует более целенаправленному и полноценному использованию адаптационного резерва организма и существенному повышению эффективности тренировки за счет постепенного перевода ее на уровень количественного программирования при значительном сокращении затрат времени и энергии спортсмена.

Принципы программирования спортивной подготовки

Итог всего изложенного выше материала выражается рядом принципиальных установок, выступающих в качестве конкретных правил к организации тренировочного процесса для подготовки спортивного резерва.

1. Установка на реализацию текущего адаптационного резерва организма	ориентирует на организацию учебно-тренировочной нагрузки, исходя из закономерностей адаптации организма к специализированной мышечной работе.
2. Установка на системное использование средств и методов тренировки	обеспечивает достижение требуемой специфичности тренировочного эффекта всего состава нагрузок.
3. Установка на сохранение тренирующего потенциала нагрузки	ориентирует на планомерное повышение силы и специфичности тренирующих воздействий на организм по мере повышения уровня его работоспособности.
4. Установка на концентрированное использование средств СФП	ориентирует на создание массированного тренирующего воздействия на организм с целью существенного повышения уровня его специальной работоспособности.
5. Установка на разведение во времени объемов нагрузок различной преимущественной направленности	ориентирует на устранение или сведение к минимуму негативных отношений между тренировочными эффектами нагрузок различной преимущественной направленности (например, на специальную физическую, техническую и скоростную подготовку), а также их сочетание, которое обеспечивает положительную последовательную кумуляцию их тренировочных эффектов.
6. Установка на опережающую направленность СФП	подчеркивает ведущую роль последней в росте спортивных результатов, ориентирует на такую организацию тренировки, при которой СФП предшествует углубленной работе над техникой или скоростью соревновательного упражнения и обеспечивает необходимые условия для их совершенствования.
7. Установка на использование долговременного отставленного тренировочного эффекта концентрированного объема нагрузок СФП	для создания благоприятных условий для технической и скоростной подготовки, а также для выступления в соревнованиях.
8. Установка на моделирование соревновательной деятельности	ориентирует на систематическое воспроизведение в тренировке режима работы организма, присущего соревновательным условиям с постепенным (в соответствии с этапом тренировки) повышением интенсивности усилий (мощности работы) и соблюдением правил соревнований, что является весьма эффективной формой специализированной подготовки спортсмена, совершенствующей его

В этой связи **Большой адаптационный цикл** можно классифицировать как подготовительный период, но с более четко-обозначенной структурной и содержательной постановкой задач спортивной подготовки и путей их реализации.

БАЦ — самостоятельная часть многолетнего учебно-тренировочного процесса, основная организационно-временная форма его построения, которая последовательно повторяется во времени, но каждый раз на более высоком уровне функционирования организма.

Если теперь следовать по модели сверху вниз, то можно увидеть, что логика ее построения выражается в следующем:

Структура	Системы организма	Направленность воздействия
Задача блока А: повышение аэробной мощности организма и активизация процесса его морфофункциональной специализации, предусматривающая:	1. На уровне сердечно-сосудистой системы	увеличение объема полостей сердца и формирование дифференцированных периферических сосудистых реакций;
	2. На уровне нервно-мышечного аппарата	повышение окислительных свойств медленных (тип I) мышечных волокон и сократи-тельной мощности медленных (тип I) и быстрых (тип II) мышечных волокон, развитие ЛМВ (локальной мышечной выносливости).
Задача блока В: специфически направленное повышение мощности и емкости энергообеспечивающих систем организма с помощью нарастающей интенсивности дистанционной работы.	1. На уровне сердечно-сосудистой системы	на повышение мощности миокарда, формирование периферических сосудистых реакций, адекватных условиям скоростного упражнения, повышение мощности буферных систем клеток и крови;
	2. На уровне нервно-мышечного аппарата	на дальнейшее повышение сократительной мощности мышц и, главное, окислительных свойств быстрых мышечных волокон (тип II).
Задача блока С	это завершающая фаза в цикле развития долговременной адаптации к условиям скоростной езды на велосипеде на выносливость.	повышение мощности и емкости энергетического потенциала организма за счет предельного повышения интенсивности дистанционной тренировочной работы при сокращении ее общего объема,
		увеличении продолжительности дистанционной работы на высоком уровне частоты сердечных сокращений (ЧСС), экономизации затрат энергии в условиях упражнений на выносливость и участия в соревнованиях.
В блоке А для повышения уровня СФП используется прием локальной интенсификации работы мышц ног с помощью силовых упражнений, а также специальных режимов дистанционной работы с повышенным силовым компонентом и невысоким темпом педалирования например езда в гору. Важно подчеркнуть, что здесь методы использования средств СФП ориентированы не на развитие силы мышц, а на интенсификацию режима работы организма с целью развития локальной мышечной выносливости.		Дистанционная работа в этом блоке выполняется преимущественно на уровне анаэробного порога. (Не путать с ПАНО, анаэробный порог в пульсовых характеристиках варьируется от 150 до 165 ударов/мин) Ее задача заключается не столько в развитии скорости езды на велосипеде (к чему организм еще не готов), сколько в повышении его аэробной мощности и в подготовке к продолжительной езде с оптимальной, постепенно повышающейся скоростью. Такая работа направлена на совершенствование техники, овладение не напряженными движениями плечевого пояса, синхронизацию дыхательной функции с частотой педалирования.
Задачами дистанционной тренировки в блоке В становятся:		1.Повышение мощности и емкости анаэробных источников энергии; 2.Совершенствование техники педалирования на повышающейся (до предельной)-скорости; 3.Развитие способности продолжительно поддерживать дистанционную скорость на субмаксимальном уровне с сохранением свободы движений; 4.Увеличение частоты педалирования и ее сохранение на дистанции; 5.Синхронизация дыхательной функции с темпом

	педалирования на предельной скорости и в состоянии развивающегося утомления.
Важнейшим критерием спортивного мастерства в блоке С является умение спортсменов эффективно расходовать энергию в условиях велосипедных гонок. Среди них преимущество имеет тот велогонщик, который при одной и той же скорости затрачивает меньше энергии и сохраняет ее для финишного участка дистанции.	Поэтому экономичности работы принадлежит заслуга в тех случаях, когда функциональные возможности велосипедистов приблизительно равны. Практически это достигается улучшением окислительных свойств мышц (главным образом быстрых мышечных волокон), повышением уровня анаэробного порога и развитием способности к длительной работе на высоком уровне потребления кислорода относительно МПК.

Особенности рассмотренной модели спортивной подготовки заключаются в следующем:

Блоковая система предусматривает существенное снижение вероятности перенапряжения сердечно-сосудистой системы. Учебно-тренирующие воздействия вводятся в учебно-тренировочный процесс в определенной последовательности:

1. Взаимообусловленный характер развития адаптационных морфофункциональных реакций сердечно-сосудистой системы;	а) вначале, увеличение объема сердца, что связано с дилатацией его полостей;
	б) затем, повышением мощности сократительной функции, что приводит к увеличению систолического объема крови и обеспечивает более полное опорожнение полостей сердца с использованием резервного объема крови.
	в) И, только после этого допустимо повышение ЧСС, что вместе с увеличением систолического выброса определяет величину минутного объема крови, степень увеличения которого в значительной мере обуславливает повышение работоспособности сердечно-сосудистой системы.
2. Постепенное введение в тренировку средств повышающейся интенсивности.	а) интенсификация режима работы организма - начинается средствами специальной физической подготовки (блок А), тренирующее воздействие которой избирательно направлено на мышечную систему опорно-двигательного аппарата.
	б) затем роль интенсифицирующего фактора переходит к дистанционным средствам тренировки в специфических дистанционных режимах (блок В) и к основному упражнению, выполняемому в условиях, моделирующих соревновательную деятельность и участие в соревнованиях (блок С).
3. Концентрированное использование средств специализированной физической подготовки в блоке А	приводит к некоторому снижению (до 10-12%) таких внешних индикаторов функционального состояния организма, как максимальная скорость. Однако это временное, обратимое явление, после снижения объема СФП, показатели функционального состояния не только возвращаются к исходному уровню, но и существенно (на 20-40%) превышают его. Это состояние обеспечивается созданием оптимального функционального состояния организма - долговременным отставленным тренировочным эффектом , что, в свою очередь, создает условия для целенаправленного развития скоростной выносливости дистанционными средствами постепенно повышающейся интенсивности в блоках В и С.
4. Последовательное сопряжение блоков А и В	это принципиально новый методический прием, который позволяет не только преодолеть известную несовместимость объемных нагрузок СФП с интенсивной скоростной работой, но и инициировать связь между ними, опосредованную феноменом долговременного отставленного эффекта концентрированных нагрузок, выполняемых в блоке А. Практически идея такого приема заключается в том, что в блоке А наряду с решением задач специальной физической подготовки создаются условия для повышения функционального

	состояния спортсмена в блоке В. В свою очередь, это обеспечивает реальную основу для интенсификации дистанционной работы и повышения ее скорости.
В отличие от традиционных систем тренировки в блоковой системе средства специальной физической подготовки используются не как добавка к общему объему, а как относительно самостоятельная и в то же время как органическая часть всей системы подготовки в велоспорте направленная на развитие локальной мышечной выносливости. Она обеспечивает формирование специфического морфофункционального фундамента для последующего развития скоростной выносливости дистанционными средствами и по своему тренировочному эффекту заменяет многие километры дистанционной работы. Принципиальная модель блоковой системы в течение года может повторяться несколько раз в зависимости от календаря спортивных соревнований и постановочных задач.	

Таким образом, нетрудно заметить, что программно-целевой принцип не только кардинально изменяет представления об идеологии и технологии построения учебно-тренировочного процесса, но и переводит его на уровень количественных решений.

И так, современная структура построения процесса спортивной подготовки должна включать в себя следующие основные положения:

1. Теория спортивной тренировки	как основную содержательную часть тренировочного процесса, преимущественно обеспечивающая феномен морфофункциональной специализации организма спортсмена и повышение уровня его специфической работоспособности. Теория спортивной тренировки концентрирует в себе систему знаний о факторах и условиях, обуславливающих переход организма из одного состояния в другое под влиянием тренирующих воздействий. Теория спортивной тренировки целиком базируется на биологическом знании, главным образом на закономерностях срочной и долговременной адаптации организма к напряженной мышечной деятельности и изучении физиологического механизма феномена "тренирующее воздействие-тренировочный эффект".
2. Теория учебно-тренировочной нагрузки	рассматривает тренировочную нагрузку как физиологическую категорию, как физиологическую меру воздействия на организм специализированной мышечной работы, отражаемой в организме в виде конкретных морфо-функциональных приспособительных реакций той или иной глубины и сохраняемости. Содержит объективные основания (принципы, условия, рекомендации) к созданию оптимальных условий в тренировке для реализации феномена спортивной тренировки (определение содержания, объема и организации тренирующих воздействий на всех уровнях и во всех формах построения тренировочного процесса). Базируется на объективных тенденциях в динамике состояния спортсмена в зависимости от задаваемой тренировочной нагрузки.
3. Теория спортивной техники	включает и рассматривает два принципиальных понятия: спортивная техника и спортивно-техническое мастерство. Первое имеет в виду систему циклических движений, присущих упражнениям в велосипедном спорте, ее двигательный состав и структуру и целиком принадлежит биомеханике. Второе относится к методике тренировки и подразумевает умение спортсмена эффективно использовать моторный потенциал в условиях тренировки и соревнований и понимается не как состояние, которое может быть достигнуто однажды, а как текущий результат непрерывного и нескончаемого движения от менее совершенного к более совершенному.
4. Теория построения учебно-тренировочного процесса	комплекс теоретико-методических знаний, относящихся к правилам (принципам) организации учебно-тренировочного процесса на всех его уровнях. Опирается на закономерности адаптации организма к напряженной мышечной деятельности и специфические закономерности ПССМ и МФС организма. Содержит основания и рекомендации к созданию оптимальных условий для реализации этих закономерностей и соответствующую принципиальную модель (модели) построения системы тренировки в разных формах ее организации.
5. Теория программирования	разрабатывает объективные основания (принципиальные установки) к упорядочению содержания тренировочного процесса

учебно-тренировочного процесса	в соответствии с целевыми задачами подготовки спортсмена, календарем соревнований и специфическими принципами, определяющими рациональные формы организации тренировочных нагрузок в рамках конкретного времени.
6. Теория управления учебно-тренировочным процессом	содержит основания и рекомендации к организации контроля за ходом тренировочного процесса, а также коррекции его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности и заранее заданными параметрами и моделями.

1.6. ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПОСТРОЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТА

Уровень достижений в современном велосипедном спорте столь высок, что превзойти его или даже приблизиться к нему могут только люди, посвятившие себя спортивной деятельности на протяжении многих лет. Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов. В числе положений, в наибольшей степени определяющих построение многолетней подготовки в велосипедном спорте, следует учитывать следующие.

ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Первый шаг в рациональном построении многолетней подготовки связан с установлением оптимальных возрастных границ, в рамках которых демонстрируются высшие спортивные результаты. Изучение многолетней практики выступлений велосипедистов на крупнейших соревнованиях - Олимпийские игры, чемпионаты мира, международные многодневные гонки «Тур де Франс», «Джиро Италия», «Вуэльта Испании» и многие другие - за всю историю этих соревнований свидетельствует об относительной стабильности показателей возраста гонщиков, входящих в число сильнейших.

Возрастные границы высших достижений сохраняются стабильными на протяжении последних двух-трех десятилетий. Этот факт позволяет сделать вывод, что максимальных результатов могут добиться только те велосипедисты, многолетняя подготовка которых построена с таким расчетом, чтобы динамика тренировочных и соревновательных нагрузок обеспечила выход гонщика на уровень высших достижений в оптимальном возрасте.

Для рационального построения многолетней подготовки в велосипедном спорте важно знать оптимальные темпы прироста спортивных результатов во времени, а также общую продолжительность достижения уровня высших спортивных результатов. Определение возрастных границ становления спортивного мастерства позволяет наметить этапы, в соответствии с которыми определяются основные задачи подготовки, динамика нагрузок, преимущественный состав средств и методов подготовки. Темпы прироста спортивных результатов не равномерны. На начальных этапах спортивного совершенствования прирост идет быстрее, а на заключительных - медленнее.

Существуют значительные различия в зависимости от пола и вида спортивной специализации. Женщинам, как правило, требуется на один-два года меньше времени для достижения высоких спортивных результатов, чем мужчинам. Установление возрастных границ вовсе не исключает, что отдельные одаренные гонщики могут показать выдающиеся результаты, несколько опережая средний показатель. Таких примеров достаточно много. Тем не менее практика велосипедного спорта, к сожалению, показывает, что ранние относительно высокие спортивные результаты чаще всего являются свидетельством форсированной подготовки.

Различия в возрасте и темпах достижения высот спортивного мастерства, а также возрастные особенности развития двигательных качеств, требуют определения целесообразных сроков начала специализированной подготовки в избранном виде велосипедного спорта.

Определить эти сроки можно на основе простого арифметического действия, где из показателя среднего возраста высших достижений в данном виде велосипедного спорта следует вычесть среднее значение показателя длительности становления спортивного мастерства. Полученный результат дает представление о возрасте, не позднее которого желательно приступить к регулярным занятиям велосипедным спортом в гонках на шоссе.

Для рационального построения многолетней подготовки в велосипедном спорте (гонки на шоссе) оптимальным возрастом для зачисления детей в группы начальной подготовки (1-й год обучения) принят возраст 9-10 лет. Этот возраст соответствует минимальному возрасту зачисления детей в спортивные школы, установленному в «Нормативно-правовых основах, регулирующих деятельность спортивных школ» (1995).

Наряду с установлением возрастных параметров зачисления детей в группы начальной подготовки следует учитывать современные тенденции развития велосипедного спорта в России и в мировой практике этого вида спорта. Прежде всего необходимо отметить влияние традиций, сложившихся в детском спорте в различных регионах, наличие благоприятных климатических условий, инвентаря и спортивных сооружений. Следует учитывать возрастающую популярность таких видов велосипедного спорта как, например, BMX, способствующих приобщению детей к регулярным занятиям велосипедным спортом уже с 6-7-летнего возраста.

Эти тенденции требуют (для создания условий эффективной подготовки спортивного резерва в велосипедном спорте) зачисления детей в спортивные школы (спортивно-оздоровительные группы) начиная с 6-летнего возраста. Также необходимо учитывать, что большинство велосипедистов, приступивших к целенаправленным углубленным занятиям велосипедным спортом относительно поздно и добившихся выдающихся результатов, как правило, прошли до этого подготовку в других видах спорта. Следовательно, при зачислении детей в спортивную школу следует обязательно принимать во внимание общий стаж занятий спортом.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

В процессе развития организм человека претерпевает закономерные морфофункциональные изменения. Многочисленные исследования онтогенеза позволили выявить определенную гетерохронность в формировании различных органов и систем организма, характерную для различных периодов. Возрастные особенности биологического созревания различных функциональных систем сказываются на эффективности обучения технике двигательных действий и совершенствовании физических качеств.

Педагогическая практика многократно показала, что эффект обучения, кроме других факторов, зависит от возраста обучаемых. В детском возрасте значительно легче, чем во взрослом, научить человека ездить на велосипеде, плавать, выполнять акробатические упражнения и т.п., поскольку в эти годы активно развиваются функциональные системы организма, обеспечивающие проявление координационных возможностей, и одновременно мало еще выражены защитные реакции, связанные с чувством страха. Зависимость между возрастом и эффективностью обучения меняется по мере чередования в онтогенезе периодов, отличающихся различным уровнем «обучаемости», восприимчивости к тренировочным воздействиям и переработке информации. Такая же закономерность прослеживается и в отношении совершенствования двигательных (физических) качеств.

Возрастные периоды, когда специфические тренировочные воздействия на организм человека вызывают повышенную ответную реакцию, обеспечивающую значительные темпы роста тренируемой функции, получили название «сенситивных» (или «критических») периодов. Если в процессе многолетней подготовки велосипедиста не использовать периоды, особо благоприятные для совершенствования двигательных качеств, то возместить потерянное оказывается часто невозможным.

Определить возрастные границы «сенситивных» периодов, ориентируясь только на календарный (паспортный) возраст, бывает трудно, поэтому рекомендуется учитывать еще и биологический возраст. Биологический возраст определяют по уровню физиологического развития, двигательным возможностям детей, стадии полового созревания и степени окостенения скелета

(т.е. замены хрящевой ткани костной). Календарный возраст может значительно отличаться от биологического.

Различные двигательные качества достигают своего максимального развития в различном возрасте в зависимости от темпов созревания функциональных систем, обеспечивающих их проявление. С этим фактором в значительной степени связан оптимальный возраст начала занятий велосипедным спортом, преимущественная направленность тренировочных воздействий на начальных этапах многолетней подготовки, а также ориентировочные границы высших достижений.

Выраженный прогресс в совершенствовании координационных способностей и гибкости связан с возрастом 6-10 лет и достигает максимума к 14-15 годам у девушек и на 1-2 года позже - у юношей.

Наибольший прирост быстроты под влиянием тренировочных воздействий происходит в возрасте 9-12 лет, а к 13-15 годам по ряду своих проявлений достигает максимума. По данным специалистов максимальная частота движений при педалировании (без нагрузки) повышается у мальчиков и девочек до 13 лет. В этот период преимущество тренированных детей перед нетренированными особенно велико. Если в этом возрасте не уделять внимание совершенствованию быстроты, то в последующие годы возникшее отставание трудно ликвидировать.

Силовые способности юных велосипедистов тесно связаны с ростом костной и мышечной ткани, развитием суставно-связочного аппарата. Наибольший прирост силы отдельных мышц происходит в период от 14 до 17 лет. В целом выраженная тенденция к улучшению показателей мышечной силы и выносливости в велосипедном спорте может сохраняться до 25-30 и более лет.

Особенностью возрастного развития двигательных качеств является разнонаправленность их изменения в период полового созревания. Скоростно-силовые качества в этот период растут интенсивно, а координационные качества (в частности, точность дифференцирования и воспроизведения усилий) могут даже снизиться. Происходит это в связи с наблюдающейся в этот период гормональной перестройкой в организме подростков, которая приводит к росту возбудимости и к увеличению подвижности нервных процессов.

Следует также учитывать и анатомо-морфологические изменения, происходящие в этот период в организме. Увеличение длины тела и конечностей приводит к изменению биомеханической структуры движений, требует выработки новых координации, что сопровождается ухудшением соразмерности и согласованности движений. Так, например, снижение скоростно-силовых показателей у девушек 15-17 лет объясняется тем, что, с одной стороны, приостанавливается рост быстроты движений, а с другой - нарастает вес, причем в значительной мере за счет пассивной массы - жира. Это приводит к уменьшению относительной силы у девушек.

ДИНАМИКА НАГРУЗОК В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Одним из главных условий, определяющих прогресс спортивных результатов в процессе многолетней подготовки, является постепенное повышение учебно-тренировочных воздействий. Это методическое положение определяет, прежде всего, общую динамику воздействий в масштабе многолетней подготовки. Для тренировочных воздействий на более коротких временных отрезках (от микроцикла до годового цикла подготовки) более характерной является волнообразная динамика, что обусловлено закономерностями адаптации и развития организма в онтогенезе.

При построении многолетней подготовки тренер-преподаватель должен предусматривать постепенное повышение тренировочных воздействий от года к году. Параметры тренировочных воздействий должны соответствовать росту морфофункциональных возможностей велосипедистов и учитывать закономерности становления спортивного мастерства в данном виде велосипедного спорта. Первые годы многолетней подготовки характеризуются преимущественно увеличением объема учебно-тренировочной работы, в дальнейшем происходит постепенное увеличение процентного содержания интенсивной работы в общем объеме.

Важным условием, определяющим особенности реагирования систем организма на

возрастающую нагрузку, является градиент роста воздействия. Слишком медленное нарастание нагрузки может не стимулировать соответствующие адаптационные изменения в организме. Многочисленные научные исследования и практика велосипедного спорта подтверждают, что резкое увеличение объема и интенсивности нагрузок достигается не без ущерба для здоровья и дальнейшего роста спортивного мастерства гонщика. К сожалению, велосипедисты, применявшие «скачкообразный» вариант динамики нагрузок, отличаются очень коротким периодом выступлений на высшем уровне, часто это всего один-два года. Видимо, «структурная цена адаптации» при скачкообразном приросте нагрузок столь высока, что адаптационных резервов для дальнейшего прогресса в организме спортсмена не остается, и результаты его или стабилизируются, или начинают снижаться. За последнее десятилетие не отмечено ни одного случая, подтверждающего стабильные (на протяжении нескольких лет) выступления российских велосипедистов в условиях профессионального велосипедного спорта, имевших «скачкообразную» (форсированную) динамику нагрузок на этапах углубленной спортивной специализации или спортивного совершенствования.

Ежегодное увеличение объема работы может колебаться в относительно широких пределах в зависимости от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах, когда суммарная величина тренировочных воздействий далека от предельных величин, повышение объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки может составлять приблизительно до 30-40% (с учетом возрастного развития велосипедиста). По мере приближения к предельным параметрам воздействий на этапе высших достижений ежегодное повышение объема работы, как правило, не превышает 15-20%, а интенсивности - 6-15%.

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ

Каждое учебно-тренировочное средство или метод подготовки характеризуется своим «тренирующим потенциалом», то есть способностью вызвать соответствующие адаптационные и последующие поступательные изменения в организме, которые в конечном счете определяют прогресс в спортивных результатах велосипедиста. По мере использования одного тренировочного средства или метода подготовки ответная реакция организма на это воздействие постепенно уменьшается и дальнейшее его применение уже не обеспечивает прирост спортивного результата.

Учебно-тренировочных средств и методов с абсолютным тренировочным эффектом нет. Как показала практика, тренирующий эффект того или иного воздействия следует рассматривать относительно уровня подготовленности спортсмена, его биологического возраста, особенностей вида велосипедного спорта и т.п. Отсюда следует, что возможности постоянного роста спортивных результатов в процессе многолетней подготовки велосипедиста следует связывать не с надеждой на абсолютное тренировочное средство или один «сверхэффективный» метод, а с разработкой целесообразной системы многолетних тренировочных воздействий. Важным условием при этом является наличие определенной преемственности учебно-тренировочных средств и методов в процессе многолетней подготовки велосипедиста.

По мере снижения степени воздействия одного средства в процессе подготовки необходимо включить более эффективные.

Нарушать преемственность, включая на ранних этапах подготовки некие предельно высокие тренировочные воздействия, методически недопустимо по двум основным причинам:

- во-первых, организм начинающего велосипедиста функционально не готов к таким воздействиям, и они могут привести к чрезмерной интенсификации адаптационных процессов, перенапряжению отдельных функциональных систем;
- во-вторых, своевременное применение средств с невысоким абсолютным тренирующим потенциалом способно обеспечивать оптимальные темпы роста спортивных результатов на ранних этапах многолетней подготовки, более постепенные и разносторонние адаптационные изменения, создающие благоприятные предпосылки для

последующего спортивного совершенствования.

В каждом виде велосипедного спорта сформировался свой арсенал учебно-тренировочных средств и методов подготовки. Планируя многолетнюю подготовку, тренер-преподаватель должен распределить их в соответствии с определенной логикой преемственности воздействий. Общая тенденция этого процесса характеризуется постепенным изменением соотношения средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в процессе многолетней подготовки. Нарушение этой общей закономерности препятствует достижению потенциально возможных для велосипедиста максимальных спортивных результатов.

Стремление некоторых тренеров-преподавателей как можно быстрее и наиболее «простыми» путями добиться успешного выступления своих воспитанников в соревнованиях приводит к тому, что в практику подготовки юных велосипедистов внедряются самые мощные средства и методы современной тренировки, допустимые к применению при подготовке только гонщиков высокого класса. Иногда такой подход действительно приводит к быстрому росту результатов, определенным успехам в соревнованиях на юношеском и юниорском уровне, но одновременно служит главной причиной потери перспективы на достижение высоких результатов в оптимальном возрасте. Итогом такой подготовки чаще всего становятся серьезные нарушения в состоянии здоровья юных велосипедистов, их односторонняя техническая и функциональная подготовленность, психические срывы.

1.7. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Целью спортивной подготовки велосипедиста является достижение максимально высокого для данного индивидуума спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей велосипедиста и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач подготовки велосипедиста находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, спортивно-квалификационных нормативах, тестовых показателях, параметрах учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности велосипедиста.

При формировании личностных целевых установок велосипедиста в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей. Наряду с положениями и принципами естественных и гуманитарных наук, имеющими общетеоретическое значение, при построении системы подготовки велосипедиста следует учитывать и специфические

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Многолетняя спортивная подготовка – это единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней

тренировки.
Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.
Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.
Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.
Одновременное развитие физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Принципы осуществления спортивной подготовки представляют собой педагогические правила рационального построения учебно-тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт педагогической работы.

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.	Установка на высшие спортивные результаты означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки — повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.	
Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов спорта. Узкая специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями взрослого спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы. Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.		
Единство общей и специальной подготовки	Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для роста спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания:	содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта,
		содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой
Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования.		
Непрерывность учебно-тренировочного процесса	Этот принцип характеризуется следующими основными положениями: спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации; воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы «наслаивается» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их.	
Интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо- и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления, в силу чего создается уплотненный режим		

нагрузок и отдыха.	
Единство постепенности и предельности в наращивании учебно-тренировочных нагрузок	В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются две, на первый взгляд несовместимые черты — постепенность и «перерывы постепенности», т.е. своего рода «скачки» нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и «скачкообразность» взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимум нагрузки всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать.
Постепенное и максимальное увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности спортсмена, особенно юного, обеспечивая неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.	
Цикличность учебно-тренировочного процесса	Характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки — наиболее общие формы ее структурной организации.
Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития учебно-тренировочного процесса, т.е. отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием учебно-тренировочных нагрузок и т.д. От того, насколько рационально сочетаются при построении тренировки ее повторяющиеся и динамические черты, в решающей мере зависит ее эффективность.	
Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена	В основе данного принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и взаимообусловленность соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена. Рациональное построение процесса тренировки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное осуществление соревновательной борьбы.
Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки	Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих. Он позволяет моделировать содержание учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуру учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, составлять конкретные планы спортивной подготовки на различных этапах и реализовывать их, вносить корректировки, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы на определенных спортивных соревнованиях, выполнении конкретных спортивных результатов.
Индивидуализация спортивной подготовки	Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства
Возрастная адекватность многолетней спортивной подготовки	Сущность этого принципа состоит в том, чтобы в процессе многолетней тренировки учитывалась динамика возрастного развития спортсмена, позволяющая эффективно воздействовать на возрастную динамику способностей, проявляемых в спорте, в направлении, ведущем к спортивному совершенствованию и в то же время не вступающем в противоречие с закономерностями онтогенеза организма человека.
Многолетний учебно-тренировочный процесс следует строить, ориентируясь на оптимальные возрастные периоды, в границах которых спортсмены добиваются высших спортивных достижений.	

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Общие закономерности развития процесса адаптации организма	дают представления о физиологических механизмах и количественно-временных параметрах развития соответствующих приспособительных перестроек в организме и, во-вторых, выступают в качестве объективной предпосылки к постановке четких целевых задач и принятию конкретных решений по определению в общих чертах содержания и организации тренировочного процесса в велоспорте.
2. Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства (ПССМ) в велосипедном	характеризующие объективно необходимые условия и причинно-следственные связи между ними, обеспечивающие прогресс спортивных достижений и определяющие целесообразный

спорте	порядок в изменении содержания и организации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки.
3. Закономерности морфофункциональной специализации (МФС) организма	в ходе многолетней тренировки, являющиеся внешним отражением специфического компонента процесса долговременной адаптации организма к напряженной мышечной деятельности и выступающие в качестве объективной предпосылки к планированию многолетней подготовки. Сюда же входят в качестве раздела современные представления о двигательных способностях человека, их физиологических механизмах, закономерностях формирования и совершенствования.
4. Закономерности становления технического мастерства велосипедиста,	лежащие в основе процесса овладения рациональной системой движений, присущей соревновательному упражнению, совершенствования этой системы и стабильного воспроизведения ее в условиях тренировки и соревнований, т.е. на предельной скорости и мощности усилий.
5. Закономерности взаимосвязи между динамикой состояния спортсмена	на длительных этапах и задаваемыми тренировочными нагрузками (их содержанием, объемом, интенсивностью, продолжительностью и организацией), дающие основания к выбору рациональных форм построения тренировки в годичном цикле.
6. Педагогические принципы спортивной тренировки	Как инструменты управления в процессе многолетней спортивной подготовки.

ЦЕЛЕВЫЕ ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Обеспечить формирование стратегии спортивной подготовки спортивного резерва для целей спорта высших достижений;

Совершенствование многоступенчатой, многолетней системы спортивной подготовки, ориентированной на достижение максимальных результатов.

Формирование многоступенчатой системы спортивного отбора.

Плановость многолетней спортивной подготовки и соревновательной деятельности;

Всесторонняя плавная спортивная подготовка;

Эффективное моделирование и реализация многолетних структурных учебно-тренировочных циклов;

Моделирование, построение и реализация структурной системы спортивной подготовки, планирование оптимальных объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных воздействий по этапам и периодам спортивной подготовки;

Организация и осуществление своевременного и регулярного этапного контроля по определению уровня развития необходимых и адекватных адаптивных реакций»

Своевременная коррекция и оптимизация тренировочного процесса в рамках тренировочных

занятий, микроциклов, мезоциклов, макроциклов;

Моделирование и внедрение современных средств, методов, тренирующих технологий во всех составляющих структурных компонентах спортивной подготовки;

Обеспечить плановость в достижении высоких спортивных результатов и росте спортивного мастерства.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по виду спорта;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы;

принимать участие со 2-го года обучения в спортивных соревнованиях по виду спорта

«велоспорт»

в дисциплинах содержащих в своем названии слово – «трек», «шоссе», «маунтинбайк»;

получить уровень спортивной квалификации «спортивный разряд» для перевода на учебно-тренировочный этап.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовки;

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

формирование спортивной мотивации;

крепление здоровья спортсменов;

изучить правило безопасности и правила дорожного движения;

соблюдать режим тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах соревнований в велосипедном спорте;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

ежегодно выполнять контрольные нормативы по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных соревнованиях на периодах до 2-х лет не ниже

муниципального уровня, свыше двух лет не ниже субъекта Российской Федерации;

получить уровень спортивной квалификации кандидат в мастера спорта необходимый для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
совершенствование общих и специальных физических качеств, технической тактической и психологической подготовки
стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях
поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
сохранение здоровья спортсменов;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий включая самостоятельную подготовку;
приобрести знания навыки оказания первой доврачебной помощи;
выполнять план индивидуальной подготовки;
закрепить и расширить знания антидопинговых правил и не нарушать их;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных соревнованиях;
принимать участие в соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
получить уровень спортивной квалификации мастер спорта РФ для перевода на этап высшего спортивного мастерства.

на этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень всех видов спортивной подготовки;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий включая самостоятельную подготовку
выполнять план индивидуальной подготовки;
закрепить и расширить знания антидопинговых правил и не нарушать их;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
принимать участие в соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
демонстрировать высокие спортивные результаты в соревнованиях межрегиональных, всероссийских и международных;
показывать результаты соответствующие квалификации звания «мастер спорта России»;
достижение результатов уровня спортивных сборных команд России;
повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

1,8. СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программ спортивной подготовки;
Систему отбора и спортивной ориентации, представляющие собой процесс, направленный на выявление предрасположенности к занятиям велосипедным спортом (спортивными дисциплинами велосипедного спорта), и выявление индивидуальных возможностей (способностей) в этом виде деятельности;
Учебно-тренировочный процесс, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства;
Соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований;
Образовательный процесс освоения образовательных программ в области физической культуры и спорта, направленный на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;
6.Процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, организация спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

Структура многолетней спортивной подготовки должна базироваться на широкой вариативности в продолжительности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, прочном усвоении обучающимися теоретических и практических знаний и умений, технических и тактических приемах используемых в спортивных соревнованиях

1.9. МОДЕЛЬ СТРУКТУРНОГО ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

При рациональном построении системы многолетней спортивной подготовки велосипедиста следует выделять пять этапов:

- I этап – этап базовой подготовки;
- II этап - этап начальной подготовки;
- III этап – этап углубленной подготовки;
- IV этап – этап совершенствования спортивного мастерства
- V этап – этап высших спортивных достижений. (в структуре которого выделяют три фазы).

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки велосипедиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в данном виде велосипедного спорта, динамикой учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью учебно-тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход велосипедиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Наглядное представление о структуре многолетней подготовки велосипедиста с учетом сроков становления спортивного мастерства дает модель, приведенная ниже в таблице..

В модели, представлены в единой временной шкале четыре организационно-методических параметра, характеризующих процесс многолетней подготовки велосипедиста в условиях спортивной школы: • возраст велосипедиста; • этап многолетней подготовки; • учебная группа и год обучения в спортивной школе; • сроки становления спортивного мастерства (годы) с учетом спортивных разрядов и званий ЕВСК (рекомендованные сроки выполнения нормативов Единой всероссийской спортивной классификации). Выделяемые этапы многолетней подготовки соотнесены с периодом обучения в различных учебных группах в системе спортивных школ.

Учитывая, что рациональная система спортивной подготовки велосипедиста предполагает определенные темпы (сроки) становления спортивного мастерства, в предложенной модели указаны рекомендованные сроки выполнения нормативов Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) по велосипедному спорту (гонки на шоссе). Подготовка велосипедистов на этапе высших спортивных достижений:

Уровень спортивной квалификации	Юн. III р.	IIр. Iр. КМС	МС	МСМК
Учебные группы	Начальной подготовки 1 — 3 года	Учебно – тренировочные 1 — 5 года	Спортивного совершенств. 1 — 3 года	Высшего спортивного мастерства 1 — и
Этапы многолетней	Предварительной	Углубленной	Совершенствования	Высших спортивных

подготовки	подготовки	специализиров. подготовки	спортивного мастерства	достижений		
				1фаза	II фаза	III фаза
Возраст, годы	10 — 11 — 12 - 13- 14- 15	16 — 17 - 18	19- 20- 21	22-23-24-25		

Полный цикл спортивной подготовки по Программе спортивной подготовки рассчитан на 12 лет и реализуется на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочном этапе – 5 лет года;
- этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Многолетний учебно-тренировочный процесс строиться ориентируясь на оптимальные возрастные периоды, в границах которых спортсмены добиваются высших спортивных достижений.

Наряду с установлением возрастных параметров зачисления детей в группы начальной подготовки следует учитывать современные тенденции развития велосипедного спорта в России и в мировой практике этого вида спорта. Прежде всего, необходимо отметить влияние традиций, сложившихся в детском спорте в различных регионах, наличие благоприятных климатических условий, инвентаря и спортивных сооружений

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Рациональное построение многолетней спортивной подготовки осуществляется на основе учета следующих факторов:

1.Оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта;
2.Продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;
3.Паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;
4.Индивидуальных особенностей обучающегося и темпов роста его мастерства.

Модель построения многолетней спортивной подготовки складывается из следующих компонентов:

1.Этапы многолетней подготовки
2.Примерный возраст обучающегося
3.Преимущественная направленность подготовки на каждом этапе,
4.Основные задачи, средства и методы подготовки,
5.Допустимые учебно-тренировочные нагрузки,
6.Примерные контрольные нормативы для каждого этапа подготовки.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств обучающегося.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

Структура построения спортивной подготовки

Процесс многолетней подготовки обучающихся условно делится на 4 периода;

1.Этап предварительной (начальной) подготовки;	
2.Этап специализированной подготовки	Начальной специализации
	Углубленной специализации
3.Максимальной реализации индивидуальных возможностей (этап совершенствования спортивного мастерства).	
4.Сохранения достижений (этап высшего спортивного мастерства).	
Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.	

Построение спортивной подготовки имеет» многоступенчатую структуру:

Ступени	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	От 1-го года до 3-х лет
Развивающая	Тренировочный	ТЭ(СС) до 2-х лет	специализация
		ТЭ(СС) свыше 2-х лет	
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Без ограничений
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Без ограничений

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Общие положения

Он отражает основные требования подготовки спортсменов с учетом этапов многолетней подготовки, режимы учебно-тренировочной работы, условия зачисления в спортивную школу, а так же перевода занимающихся на последующие года обучения. Данная часть четко регламентирована, составляется в соответствии с приложениями к ФССП по виду спорт велоспорт и имеет несколько разделов.

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание учебно-тренировочного процесса в учреждениях спортивной направленности по велосипедному спорту.

Нормативная часть программы разработана в соответствии с «Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием.

Начало и окончание учебного года устанавливается администрацией по согласованию с Учредителем и зависит от специфики велосипедного спорта, календаря спортивных соревнований, климатических условий, возраста занимающихся и периодизации спортивной подготовки. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: практические (групповые и индивидуальные) учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более эффективного режима спортивной подготовки и обучения спортсменов в общеобразовательных и других учреждениях.

Комплектование учебных групп (зачисление и перевод на последующий год обучения) осуществляется в соответствии с действующими нормативно-правовыми основами деятельности спортивных школ.

В соответствии с этими требованиями в условиях спортивной школы, комплектуются следующие учебные группы спортивной подготовки:

- начальной подготовки (3 года обучения);
- учебно-тренировочные (1-5 лет обучения);
- спортивного совершенствования (1-3 года обучения);
- высшего спортивного мастерства (без ограничения).

Условия комплектования учебно-тренировочных групп

Возраст занимающихся для зачисления в Учреждение и перевода по этапам и периодам обучения исчисляется на момент начала учебного года (на 01 сентября текущего года) с таким расчетом, чтобы в течение наступающего учебного года возраст зачисленного в учебную группу спортсмена соответствовал установленным требованиям.

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах устанавливается в диапазоне 7—17 лет. Решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель Учреждения при наличии разрешения органов здравоохранения. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся, желающие заниматься велосипедным спортом и оздоровительными формами физической культуры на основе использования упражнений на велосипеде и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивно-оздоровительной деятельности.

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься велосипедным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. Минимальный возраст, установленный для зачисления учащихся в группы начальной подготовки - 9 лет. В качестве основных критериев для зачисления учащихся и перевода по годам обучения следует

учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение нормативов общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения.

Учитывая практические условия проведения учебно-тренировочных занятий с учащимися спортивной школы, следует уделить повышенное внимание освоению «Правил дорожного движения велосипедиста». Этот раздел программы должен включать как освоение теоретического раздела, так и формирование устойчивых практических навыков движения на велосипеде в условиях интенсивного дорожного движения.

Курс освоения «Правил дорожного движения велосипедиста» должен завершаться сдачей комплексного экзамена. Обучающиеся, по каким либо причинам не освоившие курс и не выполнившие экзаменационные требования в полном объеме, к последующим занятиям на шоссе допускаться не должны.

2.2. Требования к комплектованию количественного состава учебно - тренировочных групп и уровню спортивной подготовки обучающихся, для зачисления на этапы и периоды спортивной подготовки

Этапы спортивно й подготовк и	Период	Количество человек в группе			Уровень спортивной подготовки	
		Минимум.	Максим	Оптим	Требования к результатам спортивной подготовке на конец учебного года	
НП	До года	Устанавлива ется организацией	20	16	Нормативы по ОФП I, III юношеский разряд	
	Свыше года		20	12	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд	
Т(СС)	Начальной специализации		12	10	1-йгод	I юношеский разряд
					2-й год	III спортивный разряд
	Углубленной специализации		12	10	3-й год	II спортивный разряд
		4-й год			I спортивный разряд	
		5-й год			I спортивный разряд - КМС	
Требования при зачислении на этап спортивной подготовки						
ССМ	Весь период	3	10	6	1-йгод	КМС
					2-й год	I Подтвердить КМС
					3-й год	КМС - МС
ВСМ	Весь период	2	8	4	МС - МСМК	

В качестве основных критериев для зачисления учащихся и перевода по годам обучения следует учитывать:

состояние здоровья и динамику физического развития и функциональной подготовленности;

освоение элементов базовой технической подготовленности и выполнение нормативов общей физической и специализированной подготовленности;
освоение предусмотренного программой объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Определяя перспективы обучающихся для продолжения занятий велосипедным спортом на дальнейших этапах многолетней подготовки, следует учитывать их способность к проявлению волевых качеств и уровень мотивации к совершенствованию спортивного мастерства.

В учебно-тренировочные группы спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», а в последующие годы «мастер спорта».

Перевод учащихся по этапам и периодам обучения осуществляется:

при условии положительной динамики прироста спортивных показателей;
при соответствии уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам велосипедистов данной возрастной категории;
при освоении предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения;
при устойчивости к стрессовым ситуациям, связанным с выполнением значительных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
при устойчивом уровне мотивации к высшим достижениям в велосипедном спорте.

При возникновении необходимости доукомплектования учебных групп на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки допускается зачисление обучающихся перешедших из других видов спорта, а также обучающихся успешно выполнивших контрольные нормативы.

В группы высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) квалификационные требования норм «Мастера спорта России», «Мастера спорта России международного класса» по велосипедному спорту.

2.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки

В данном разделе указывается продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах в соответствии с ФССП.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10 - 24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8 - 16
Этап совершенствования	без ограничений	14	От 3-х до 8-ми

спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16 **	От 1-го и более

** При условии демонстрации стабильных высоких спортивных показателей или выполнения требований к зачислению на этап ССМ и ВСМ, перевод на этап ССМ и ВСМ может быть осуществлен в более раннем возрасте.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

2.4. Максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий, с учетом возрастных особенностей обучающихся, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Продолжительность занятия (в акад. час.)	2	2	3	3	4	4 и...

2.5. Годовой учебный план распределения учебно-тренировочной нагрузки по этапам и периодам спортивной подготовки

Учебный план распределения учебных часов по годам обучения в спортивной школе представлен ниже в таблице.

При его разработке за основу был принят **52-недельный** режим учебно-тренировочной работы обучающихся в условиях спортивной школы и самостоятельных занятий по индивидуальным планам и на период их активного отдыха.

№ п/п		Категории обучающихся	Все возрастные и гендерные группы								
		Этапы подготовки	Этап НП		Тренировочный этап (спортив. специализ.)					ССМ	ВСМ
		Периоды подготовки	До года	Св.года	1й год	2й год	3й год	4й год	5й год		
Содержание спорт. подготовки		часов	312	468	624	728	832	936	1248	1456	1664
Т е о р и я (основные разделы)		часов	16	20	34	34	40	40	40	76	54
1.	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья		2	2	2						
2.	Изобретение велосипеда. История зарождения и развития велосипедного спорта	2	2								
3.	Безопасность спорт, деятельности в велоспорте	8	4	4	4	5	5	5	6		
4.	Гигиена, режим, закаливание	4									
5.	Контроль спортивной подготовки, медицинский контроль, самоконтроль						7	7	14		
6.	Основы построения системы физической подготовки велосипедиста					7	7	7	20	22	
7.	Психологическая подготовка велосипедиста			7	7	7	7	7	16	16	
8.	Тактическая, техническая подготовка	8	14	14	14	7	7	14	14	14	
9.	Правила соревнований, антидопинговые правила				7	7	7	6	2		
10.	Конструкция велосипеда, ремонт и обслуживан.	2	4	7	7						
П р а к т и к а		часов	296	448	590	694	792	896	1208	1380	1610
1.	Средства общего физического воздействия	99	159	86	86	104	104	104	43	28	

2.*	Средства специального физического воздействия		123	187/179	359	451	462	548	842	1000	1166
3.	Средства специально-подготовительного воздейс		20	30	60	60	100	100	100	100	90
4.	Технико-тактическая подготовка		47	52	42	42	54	54	54	109	60
5.	Соревновательная подготовка (часов)		3	16/24	36	48	60	76	90	102	240
6.	Приемные и переводные контрольные норматив.		4	4	4	4	4	4	4	4	4
7.	Инструкторская и судейская практика						4	6	10	16	16
8.	Тестирование и контроль спортивной подготовки				3	3	4	4	4	6	6
Объем специальной подготовки (км.)-юноши			2550	4120	8600	11200	13800	17500	21500	24,5-32 т	36000
★	Из них:	Тренировочная нагрузка (км.)	2500	4000	8000	10000	12000	15000	18000	20-24тыс	25000
				6000	Для групп этапа НП — 3-го года						
		Соревновательная нагрузка (км.)	50	120	600	1200	1800	2500	3500	4,5-8 тыс	11000
				250	Для групп этапа НП — 3-го года						
Объем специальной подготовки (км.)-девушки			2050	3090	5400	6800	9200	11800	14500	18,2-22,6	24000
★	Из них:	Тренировочная нагрузка (км.)	2000	3000	5000	6000	8000	10000	12000	15-17 т.	16000
				4000	Для групп этапа НП — 3-го года						
		Соревновательная нагрузка (км.)	50	90	400	800	1200	1800	2500	3,2-5,6 т	8000
				160	Для групп этапа НП — 3-го года						

Примерная модель распределения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле по этапам и периодам спортивной подготовки

В качестве примера планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки в таблице ниже приводится модель распределения нагрузок, характерная для подготовки велосипедистов различных возрастных категорий. Модель разработана на основе обобщения большого фактического материала подготовки велосипедистов различных возрастных категорий и уровня квалификации.

Планирование нагрузок в годичных циклах подготовки осуществляется с учетом современного календаря соревнований и соответствующей ему периодизации процесса подготовки велосипедистов.

При расчете параметров общего объема подготовки следует учитывать, что нагрузки ОФП включают в себя:

- объем тренировочных занятий общей физической направленности;
- объем упражнений, включенных в утреннюю разминку;
- объем упражнений общего подготовительного характера (преимущественно упражнения в составе разминки и «стретчинг») в структуре тренировочных занятий различной направленности.

2.6. Процентное соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	40-55	25-40	20-35	15-30	5-15	5-10

Специальная физическая подготовка	30-45	40-55	45-60	50-65	55-70	60-75
Техническая подготовка	10-15	5-10	3-5	3-5	1-3	1-3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-5	3-5	5-7	5-7	10-12	9-11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-15

2.7. Распределение общего объёма учебно-тренировочной нагрузки по этапам и видам спортивной подготовки для обучающихся проходящих спортивную подготовку по виду спорта велоспорт (в астрономических. часах)

Виды спортивной подготовки		Этапы и годы спортивной подготовки				
		НП		Т(СС)		ССМ
		1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет	
Теоретическая подготовка		15	16	24	24	36
Техническая подготовка		45	48	32	38	40
Тактическая подготовка			4	10	16	69
Физическая подготовка	Общая + Вспомогат.	119	189	146	204	143
	Специальная	123	187	372 - 460	480 - 871	1022
Психологическая подготовка		3	4	10	16	40
Соревновательная деятельность инструкторская и судейская практика		3	16	26 - 42	50 - 75	102
						260

В исключительных случаях (климатических, природных катаклизмов, форсмажорных обстоятельствах, которые невозможно предвидеть) допускается снижение учебно-тренировочной нагрузки в годовом исчислении но не более 25 % применительно как к конкретному спортсмену, так и к учебно-тренировочной группе.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов. Различают: - подготовительные соревнования в целях более качественной разносторонней спортивной подготовки; - контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсменов, уровень подготовленности, а так же готовность спортсмена к главным стартам. - отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. - основные соревнования, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определенном этапе многолетней подготовки спортсменов.

2.8. Структура соревновательной деятельности и ее параметры

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства

	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Подготовительные	-	-	-	3 - 5	8 - 12	10 - 14
Контрольные	2 - 4	5 - 7	5 - 7	6 - 9	8 - 12	10 - 12
Отборочные	-	-	3 - 4	6 - 8	10 - 14	12 - 16
Основные	2 - 3	3 - 5	4 - 6	6 - 8	8 - 12	12 - 14
Всего:	4 - 7	8 - 12	12 - 17	21 - 30	34 - 50	44 - 56

2.9. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Показатели соревновательной деятельности	Этапы и периоды спортивной подготовки											
	Начальная подготовка			Тренировочный этап					Совершенствования спортивного мастерства			ВСМ
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	б\о
МУЖЧИНЫ												
Общий соревновательный километраж (км)	30- 50	100- 120	200- 250	400- 600	900- 1200	1400- 1800	1900- 2500	2900- 3500	4500 - 8000			8000- 11000
Общее количество соревновательных дней в годичном цикле подготовки	6-9	11- 16	17- 24	20- 28	28- 40	37-52	46-64	60-74	62-76	62-80	70-84	83-104
Количество дней соревнований в гонках на шоссе	4-6	6-8	10- 14	10- 14	14- 22	22-32	32-44	44-52	46-54	46-56	52-60	64-78
Количество дней соревнований в гонках на треке		3-4	3-4	6-8	6-8	7-10	8-12	10-14	14-18	14-20	16-20	16-22
Количество соревнований в дисциплинах: кросс/МТБ	2-3	2-4	2-4	2-4	4-6	4-6	4-6	4-6	2-4	2-4	2-4	3-4
Количество соревнований технической направленности	все	все	2	2	4	4	2	2	-	-	-	-

Показатели соревновательной деятельности	Этапы и периоды спортивной подготовки											
	Начальная подготовка			Тренировочный этап					Совершенствования спортивного мастерства			ВСМ
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	б\о

ЖЕНЩИНЫ												
Общий соревновательный километраж (км)	30-50	70-90	110-160	250-400	600-800	800-1200	1200-1800	1800-2500	3200 - 5600			6500-8000
Общее количество соревновательных дней в годичном цикле подготовки	5-9	10-16	16-24	20-28	28-40	40-52	46-64	56-74	56-76	64-80	64-84	82-104
Количество дней соревнований в гонках на шоссе	4-6	6-8	10-14	10-14	14-22	37-32	32-44	40-52	40-52	46-56	48-60	64-78
Количество дней соревнований в гонках на треке		2-4	2-4	6-8	6-8	7-10	8-12	10-14	14-18	16-20	16-20	16-22
Количество соревнований в дисциплинах: кросс/МТБ	1-3	2-4	2-4	2-4	4-6	4-6	4-6	4-6	2-4	2-4	2-4	2-4
Количество соревнований технической направленности	все	все	2	2	4	4	2	2	-	-	-	-

2.10. Психологические требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку по виду спорта велоспорт

Основные параметры личности спортсмена
Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего учебно-тренировочного процесса.
устойчивость обучающегося к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.
Интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.
Лидерство – умение управлять собой
Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.
Мотивация достижения – «справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей».
Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации.
Тревожность – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.
Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей.
Волевой самоконтроль , развитая способность к проявлению волевых качеств;
Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.
Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.

Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил, уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

2.11. Медицинские требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку по виду спорта велоспорт-шоссе

Медицинская деятельность в Учреждении ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (приказ Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 г. № 613н).

Требования к медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса:

периодические медицинские осмотры;
углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
врачебно педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнении рекомендаций медицинских работников

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством субъекта РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной подготовки в Учреждении ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта.

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки обучающихся заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации.

Медицинские требования к участникам спортивной подготовки:

углубленное медицинское обследование спортсменов не менее 2-х раз в год, этапы ТЭ(СС), ССМ и ВСМ – медицинским диспансером;

дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм:

врачебно-медицинские наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальных реакций обучающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревновательной нагрузки – при наличии медицинского работника;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебно-тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью – при наличии медицинского работника;
контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнение рекомендаций медицинских работников;
прохождение медицинского осмотра перед поступлением в учреждение – участковая поликлиника;
порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливаются локальными актами учреждения.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов)

- **спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,**
- **врачебно-физкультурных диспансеров,**
- **центров лечебной физкультуры и спортивной медицины**

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

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Возраст лиц, поступающих, а также уже занимающихся в Учреждении, наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки определяются программами спортивной подготовки, на основании федеральных стандартов спортивной подготовки.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

2.12. ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ, СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ И ФОРМЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Для осуществления учебно-тренировочного процесса Учреждение по велосипедному спорту должно иметь необходимое материально-техническое обеспечение.

Оборудование, спортивный инвентарь и форма для проведения практических занятий:

комплект оборудования и инвентаря для занятий по общей физической подготовке (тренажеры для силовой подготовки, штанги и оборудование для их использования, гантели, маты, набивные мячи и др.);

тренажеры и устройства для занятий по специальной физической подготовке (велостанки, велоэргометры и др.);

велосипеды - шоссейные, трековые, кроссовые;

запасные детали и узлы для ремонта велосипедов;

спортивная форма и инвентарь (для специализированной подготовки и проведения занятий общефизической направленности);

оборудование для осуществления педагогического контроля (хронометры, видеокамера, оборудование для тестирования спортсменов);

медицинское оборудование и медикаменты для оказания доврачебной помощи и эвакуации пострадавших;

оборудование и инструмент для обеспечения технического обслуживания велосипедов;

оборудование для проведения соревнований.

Транспортные средства:

- автотранспорт;
- мототранспорт.

Транспортные средства должны иметь специальное оборудование для обеспечения сопровождения и безопасности велосипедистов при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований на шоссе.

Вспомогательное оборудование:

вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения велосипедов и спортивного инвентаря;
оборудование для транспортировки велосипедов:
оборудование для оснащения мастерской по ремонту велосипедов (комплекты универсальных специально предназначенных ключей, обеспечивающих технологию ремонта, компактные металлообрабатывающие станки – сверлильный, токарный, фрезерный, шлифовальный и т.д., компрессор воздушный, тиски, слесарный инструмент, специально предназначенные смазочные материалы.

Оборудование для проведения теоретических занятий:

- оборудование для демонстрации видеоматериалов;
- методические пособия, специальная литература, материалы периодической печати.

В соответствии с Постановлением Госстандарта России №243-ст от 10.07.2003 г. введен в действие Государственный стандарт Российской Федерации «Велосипеды» (ГОСТ Р 52111-2003). Велосипеды, используемые в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях, должны соответствовать требованиям настоящего стандарта и иметь комплект нормативных документов, установленных для велосипедов конкретных моделей.

В работе спортивных школ по велоспорту должны использоваться только велосипеды, имеющие сертификат качества в соответствии с требованиями ГОСТ Р 52111-2003 «Велосипеды».

Рекомендации к использованию велосипедов с учетом их класса, этапов спортивной подготовки и спортивной квалификации обучающихся

Этапы спортивной подготовки	Рекомендуемый класс велосипеда (минимально допустимый)	Рекомендации к использованию велосипедов
Начальной подготовки	второй	Тренировочные занятия, соревнования
Учебно-тренировочный этап	второй	Тренировочные занятия, соревнования
	первый	Тренировочные занятия, соревнования
Совершенствования спортивного мастерства	первый	Тренировочные занятия, соревнования
	высший	Тренировочные занятия, соревнования

Высшего спортивного мастерства	высший	Тренировочные занятия, соревнования

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обеспечения процесса спортивной подготовки.

Оборудование и спортивный инвентарь тренера-преподавателя необходимый для выполнения должностных функций.

1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Велостанок для ремонта колес универсальный	штук	1
3.	Камеры	штук	10
4.	Капсула каретки	штук	20
5.	Набор передних шестеренок	штук	6
6.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
7.	Покрышки	штук	10
8.	Спицы	штук	50
9.	Тормозные колодки	комплект	20
10.	Тормозные диски	штук	7
11.	Тросы и рубашки переключения	штук	100
12.	Цепи с кассетой	штук	20
13.	Чашки рулевые	комплект	10
14.	Эксцентрики	штук	10
15.	Педали	пар	4
16.	Переключатель задний	штук	3
17.	Переключатель передний	штук	3
18.	Обод колеса	штук	4
19.	Баранка руля	штук	2
20.	Вынос руля	штук	2
21.	Седло	штук	2
22.	Ручки переключения	пар	2
23.	Колесо в сборе	пар	3
24.	Кронштейн седла	штук	2
25.	Кронштейн заднего переключателя	штук	5
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
26.	Верстак железный с тисками	штук	1
27.	Доска информационная	штук	1
28.	Дрель ручная	штук	1

29.	Дрель электрическая	штук	1
30.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
31.	Мяч набивной (медицинбол) 3,0 к	штук	3
32.	Мяч футбольный	штук	1
33.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
34.	Набор слесарных инструментов	комплект	1
35.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
36.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
37.	Планшет для карт	штук	1
38.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
39.	Секундомер	штук	2
40.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	набор	4
41.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
42.	Станок сверлильный	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование обучающимся

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2.	Велосипед гоночный трековый	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Запасные колеса для шоссейного велосипеда	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Запасные колеса для трекового велосипеда	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
5.	Велостанок универсальный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
6.	Покрышки для различных	комплект	на занимающегося	2	1	3	1	4	1	8	1

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

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1.	Бахилы	пар	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2.	Велогамаш и легкие	пар	На занимающегося	--	-	1	1	2	1	2	1
3.	Велогамаш и короткие	пар	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
4.	Велогамаш	пар	На занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1

	и теплые		щегося								
5.	Велокомбинезон	штук	На занимающегося	--	-	1	1	1	1	1	1
6.	Веломайка	штук	На занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
7.	Веломайка с длинными рукавами	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8.	Велоперчатки летние	пар	На занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
9.	Велоперчатки теплые	пар	На занимающегося	1	2	1	2	2	2	2	1
10.	Велотрусы	штук	На занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
11.	Велотуфли байк	пар	На занимающегося	1	2	1	2	1	1	2	1
12.	Велотуфли шоссе	пар	На занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Велощапка летняя	штук	На занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
14.	Велощапка теплая	штук	На занимающегося	1	2	1	2	2	2	2	1
15.	Ветровка дождевая	штук	На занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
16.	Жилет велосипедный	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
17.	Костюм ветрозащитный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
18.	Костюм спортивный (парадный)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Кроссовки легкоатлетические	пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
20.	Носки велосипедные	пар	На занимающегося	-	-	-	-	6	1	12	1
21.	Разминочные рукава	пар	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
22.	Разминочные чулки	пар	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
23.	Тапочки (сланцы)	пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
24.	Термобелье	комплект	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1

III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Теоретический раздел Программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть учащиеся в процессе обучения в спортивной школе, включает в себя: формы организации спортивной подготовки, основные компоненты спортивной подготовки, их краткую характеристику, содержание и основные элементы спортивной подготовки и их особенности, методические рекомендации по их осуществлению, средства спортивной подготовки, методические особенности спортивной подготовки велосипедиста.

3.1.1. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебно-тренировочный процесс - учебно-тренировочные занятия непосредственно в условиях спортивной школы (спортивная тренировка)
Спортивные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)
Соревнования и контрольные нормативы
Работу по индивидуальным планам
Медико-биологические и восстановительные мероприятия
Тестирование и контроль
Инструкторская и судейская практика.

Все формы спортивной подготовки проводятся в формате физкультурных, учебных, тренировочных, спортивных и соревновательных мероприятий.

Физкультурные мероприятия - организованные занятия граждан физической культурой. Физкультурные мероприятия направлены на удовлетворение потребностей граждан Республики Адыгея в поддержании и укреплении здоровья, проведение досуга средствами физической культуры. Предназначены для пропаганды здорового образа жизни, физического воспитания граждан.

Спортивные мероприятия - спортивные соревнования, а также учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя спортивную, теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов;

Учебно-тренировочные мероприятия – учебно-тренировочный процесс — это педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность обучающегося к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы спортивных упражнений (**спортивная тренировка, учебно-тренировочное занятие**).

Учебно-тренировочный процесс характеризуется определенной последовательностью различных звеньев учебно-тренировочных мероприятий (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения в части взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.).

****Учебно-тренировочный день*** - это, по существу, еще мало изученная (хотя и давно применяемая в практике) форма организации учебно- тренировочного процесса, предусматривающая проведение 2 - 3 учебно-тренировочных занятий в течение дня. Ее содержание и организация определяются на

основании преимущественной тренирующей направленности нагрузки предыдущего дня и нагрузки, планируемой на следующий день.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Индивидуализация спортивной подготовки – процесс, который строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства

Индивидуальный план спортивной подготовки – план, обеспечивающий освоение программы спортивной подготовки на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и потребностей конкретного спортсмена, при котором часть программы осваивается самостоятельно.

- индивидуальный план позволяет спортсмену выполнять программные требования в полном объеме, обеспечивает освоение программы в учебных группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Восстановительные мероприятия – комплекс мер направленный на поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы обучающегося в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рассматривая спортивную подготовку в велосипедном спорте как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

Принципы осуществления процесса спортивной подготовки:

- Организация спортивной подготовки
- Планирование спортивной подготовки
- Управление спортивной подготовкой
- Контроль спортивной подготовки

Процесс спортивной подготовки включает три взаимосвязанные составляющие:

Построение процесса;
Реализация процесса;
Контроль подготовки.

Основные компоненты спортивной подготовки:

Система соревнований;
Система тренировок;
Система факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

1. Система соревнований	представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований (гонок), включенных в единую систему подготовки велосипедиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки велосипедиста, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсмена в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке велосипедиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность велосипедиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

2. Система спортивной тренировки	Структура тренировки характеризуется, в частности:
является центральным компонентом подготовки обучающегося	а) порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);
Тренировка (учебно-тренировочный процесс) — это педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.	б) необходимым соотношением параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);
	в) определенной последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

3. Система факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	Решение задач подготовки спортсмена в велосипедном спорте требует направленного использования факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы. Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку велосипедиста как систему, тренер не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климато-географические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки велосипедиста. В

спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки велосипедиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей. Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки велосипедиста. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

3.1.1. СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ

Одним из важных средств дальнейшего повышения мастерства велосипедистов является совершенствование системы планирования спортивных соревнований.

Участие в соревнованиях, предусмотренных календарем национальных и международных соревнований, прежде всего, должно соответствовать закономерностям формирования структуры специальной подготовленности. Известно, что ростом спортивных достижений можно управлять с помощью планирования частоты участия в гонках и объема специфической соревновательной деятельности.

Основные положения

Ведущие велосипедисты мира участвуют в большом количестве соревнований за относительно короткий промежуток времени, а затем следует период для проведения целенаправленной тренировочной работы. Наряду с относительно равномерным распределением соревнований в течение года предусматривают их концентрацию в периоды наиболее интенсивной специальной нагрузки. В это время организм гонщика часто уже недостаточно реагирует на обычные тренировочные средства, а широкая соревновательная практика является дополнительным толчком к исчерпанию энергетических ресурсов организма и активации адаптационных процессов. Вместе с тем на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям необходим цикл целенаправленной тренировки для выполнения работы, которая обеспечит формирование необходимой структуры подготовленности.

При планировании соревнований следует учитывать:

1.Необходимость относительно равномерного распределения их в течение года;
2.Соответствие программы гонок специфике тренировки на каждом из этапов подготовки;
3.3.Определенную концентрацию стартов во времени.

Чемпионат страны рассматривают как главное отборочное соревнование и проводят, как правило, за 5—7 недель до чемпионата мира или Игр Олимпиады. На этапе непосредственной предсоревновательной подготовки спортсмены могут участвовать еще в одном соревновании, классифицируемом как контрольное, — за 2—2,5 недель до основного старта. Здесь уместно отметить, что многие велосипедисты мира, специализирующиеся в шоссейных гонках, за 5—7 дней до основных соревнований часто заканчивают участие в крупных международных многодневных гонках с исключительно сильным составом участников. Это нередко способствует демонстрации наивысших спортивных достижений при последующем рациональном отдыхе в заключительные дни перед основными стартами сезона. Вместе с тем многие специалисты отмечают неблагоприятное влияние на спортсменов таких стартов, если они участвуют в них с направленностью на победу.

При анализе системы спортивных соревнований можно выявить как примеры стабильности по принципам проведения соревнований и по их срокам, так и примеры противоположные — постоянное стремление к вариативности системы спортивных соревнований, зачастую никак не

обоснованное.

Вариативность системы спортивных соревнований и ее отдельных элементов неизбежно и часто используется для проведения организационно-структурных экспериментов. Однако она всегда должна быть обусловлена теми новыми внешними условиями, в которых оказывается система. По этой причине вариативность представляет собой, с одной стороны, способ адаптации системы спортивных соревнований к новым внешним условиям, с другой — внутренний инструмент управления.

Календарь соревнований должен быть весьма стабильным на протяжении многих лет для всех возрастных групп. В зависимости от времени главного старта года сдвигается вся структура годового цикла. В национальных чемпионатах точно моделируются условия чемпионатов мира и Игр Олимпиад с соблюдением регламента таких соревнований по количеству заездов, времени, программе и др.

Если велосипедист готовят к основному соревнованию путем участия в серии гонок, что сейчас является общепринятым, то необходимо уточнить такие положения:

1.Количество соревнований, в том числе стартов на основной дистанции, требуемое для достижения высшего результата;
2.Оптимальные интервалы времени между соревнованиями;
3.Сроки отборочных соревнований;
4.Оптимальные интервалы времени между соревнованиями;
5.Время, необходимое для этапа непосредственной предсоревновательной подготовки.

Обычно исходят из общих данных и выявляют в течение ряда лет индивидуальные особенности каждого спортсмена. Общие же положения таковы, что от начала соревновательного периода до отборочных соревнований нужен срок 6—10 недель, а на этап непосредственной предсоревновательной подготовки к главному соревнованию — приблизительно 4—7 недель.

Очень важными элементами являются организация и проведение соревнований. Здесь требуется исключительная четкость и точность, так как даже незначительные упущения снижают интерес участников и зрителей. Место соревнований следует оформлять красочными призывами, плакатами. Квалифицированная работа спортивного комментатора вызывает повышенную активность зрителя, делает соревнования по велосипедному спорту весьма популярными. Все это превращает соревнования в хорошо организованный спортивный праздник.

Большое значение в совершенствовании системы соревнований, повышении их роли в вовлечении молодежи в занятия велосипедным спортом приобретает сейчас четкая последовательная организация соревнований по возрастным группам.

Школьный и студенческий возраст наиболее благоприятен для выявления и подготовки спортсменов высокого класса. Поэтому одно из центральных мест в системе соревнований должны занять детские, юношеские и молодежные соревнования.

Можно предположить, что объем специальной физической нагрузки в дальнейшем будет увеличиваться не столько за счет количества часов тренировки, сколько за счет тренировочного и соревновательного километража. Физическая нагрузка у спортсменов низкой квалификации обеспечивается сочетанием учебно-тренировочных нагрузок с участием в соревнованиях, а у спортсменов высокой квалификации — главным образом путем широкого, научно обоснованного применения соревновательного метода тренировки и участия в официальных соревнованиях. Практически каждый малый и средний циклы тренировки должны завершаться соревнованиями, различными по значению, виду гонок, направленности и др.

В велоспорте различают соревнования по олимпийской программе, по программе чемпионатов мира и соревнования общего характера.

В программу олимпийских соревнований входят: индивидуальные шоссейные гонки и групповые гонки для мужчин и женщин.

В программу чемпионатов мира входят: индивидуальные гонки для женщин и мужчин, командные гонки и гонки по пересеченной местности для мужчин и женщин.

В программу соревнований общего характера входят дисциплины, которые не входят ни в олимпийскую программу, ни в программу чемпионатов мира:

велотуры, кольцевые гонки, критериумы, гонки на время (групповые и парные гонки), многодневные гонки и трековые гонки за лидером.

Система общей и индивидуальной системы соревнований (уровни соревнований)

- **общая система соревнований** – система которая включается в календарь;
- **индивидуальной системы** соревнований включающих набор состязаний различного уровня направленных на подведение спортсмена к главным стартам сезона.

Общая система соревнований – система которая включается в календарь.

Подготовка высококвалифицированных спортсменов требует **индивидуальной системы** соревнований включающих набор состязаний различного уровня направленных на подведение спортсмена к главным стартам сезона и 4-х летия.

В индивидуальной структуре соревнований можно выделить 3 формы:

1. ПЕРМАНЕНТНАЯ	Характеризуется длительным соревновательным периодом на протяжении которого отдельные старты проводятся практически без промежуточных этапов (мезоциклов), направленных на повышение работоспособности спортсмена, более 60 стартов в год. Нагрузка отличается значительными перепадами (от 100-200 уд. Мин ЧСС).
2. ЛОКАЛЬНАЯ	Малое количество соревнований (от 5 до 10) интервал от 20 дней и более, а сами старты от 1 до 7 дней.
3. СМЕШАННАЯ	Структура индивидуального календаря характеризуется чередованием отдельных серий, стартов на протяжении от 5 до 15 дней (с промежуточными мезоциклами) направленных на подготовку к крупным соревнованиям).

В соревновательной деятельности спортсменов можно выделить шесть структурно-временных уровней ее проявления, каждому из которых присуща своя цель, задачи, средства, методы и приемы воздействия, критерии оценки:

Уровни	Цели и задачи	Критерии эффективности
1 уровень многолетняя соревновательная деятельность	достижение максимального для данного спортсмена результата, который нужно показать в оптимальном для избранного вида спорта возрастном периоде. Она состоит из многообразия соревнований, в которых принимал участие спортсмен, во время своей спортивной соревновательной карьеры.	Главными критериями эффективности многолетней соревновательной деятельности велосипедистов, позволяющих индивидуализировать подготовку спортсменов, нужно считать: а) динамику спортивного результата во время всей соревновательной карьеры спортсмена; б) темпы прироста спортивного результата на разных этапах многолетней спортивной подготовки.
II уровень - соревновательная деятельность в годичном цикле	Состоит из комплекса соревнований, которые решают разные задачи спортивной подготовки на протяжении всего года и непосредственно во время текущего соревновательного сезона. Анализ соревновательной деятельности в годичном цикле дает возможность оценить систему спортивной подготовки в данном сезоне и корректировать план этой работы спортсмена на следующий годичный цикл.	Соревновательную деятельность в годичном цикле в велоспорте отображают три группы показателей, которые представляют собой критерии эффективности: критерии прогрессирования; критерии стабильности; критерии объема соревновательной деятельности. Данные группы критериев имеют особенности в каждой из видов дисциплин велоспорта, изменяются в процессе роста спортивного мастерства, зависят от изменений правил соревнований, современного уровня условий проведения соревнований, а поэтому нуждаются в постоянном анализе,

		совершенствовании и корректировании.
III уровень соревновательная деятельность в отдельном соревновании	Действия спортсмена направлены на достижение заранее запланированного результата во время конкретного соревнования.	Для индивидуализации необходимо проанализировать предсоревновательную подготовку, планирование тактики ведения борьбы относительно реализации тактического плана во время соревнования. Для реализации тактического плана нужно разработать модели ведения соревновательной борьбы, в которых учесть уровень и состояние основных сторон подготовленности спортсмена, значимость соревнования в годичном цикле подготовки, состав соперников и другие параметры. Сравнение тактического плана ведения соревновательной борьбы с реальными показателями его реализации могут помочь в повышении стабильности и результативности выступлений спортсменов.
IV уровень целостное соревновательное упражнение (дисциплина) — ЦСУ.	Процесс однократного выполнения соревновательных действий от старта до финиша.	Главными критериями, по которым оцениваются целостные соревновательные упражнения в велоспорте являются спортивные результаты по времени, по очкам, по месту на основном финише и т.д. - в зависимости от вида дисциплины. Учитывая разнообразие задач, которые решаются в соревнованиях, разнообразие видов целостных соревновательных упражнений в велоспорте, уровень результатов велосипедистов в отдельном спортивном сезоне должен колебаться в соответствующих границах — в процентах относительно личного рекорда в конкретном упражнении. Чтобы обеспечить следующий уровень адаптаций - оптимальный уровень колебаний результата в сезоне должен находиться в пределах не хуже 5% относительно личного рекорда.
V уровень структурные компоненты целостного соревновательного упражнения	Структурные компоненты ЦСУ используются для моделирования индивидуальных вариантов ведения соревновательных действий спортсменов. Эффективность компонентов ЦСУ в дисциплинах велосипедного спорта может быть определена временем или скоростью на модельных участках дистанции, в рамках которых выполняются компоненты ЦСУ.	Критериями эффективности компонентов соревновательных упражнений в видах велоспорта являются кинематические показатели прямолинейной или круговой скорости движений спортсмена, частей его тела, системы «спортсмен-велосипед», ритм и мощность усилий. Анализ компонентов ЦСУ важен в индивидуальном планировании тренировочного процесса. Он представляет полезную оперативную информацию для управления процессом подготовки спортсменов. Правильный анализ компонентов ЦСУ в ходе одного старта дает информацию для коррекции тренировочных воздействий и восстановительных мероприятий в период между основными стартами, позволяет индивидуально планировать модель ЦСУ на следующий годичный цикл подготовки, используется для моделирования индивидуальных вариантов ведения соревновательных действий спортсменов.
VI уровень отдельные элементы целостного соревновательного упражнения.	Под ними понимаются части структурных компонентов целостного соревновательного упражнения, которые осознанно выполняются спортсменом с целью эффективного выполнения целостного соревновательного упражнения — т.е. Наиболее простые технические действия телом или частями тела.	Эффективность элементарных соревновательных действий определяется в велоспорте биомеханическими показателями (кинематическими, временными, динамическими и ритмическими), отражающие эффективность движений биоэвеньями тела спортсмена. Значение отдельных элементов в велоспорте очень велико! Потери в пространстве и во времени миллисекунд за один оборот педали, в суммарном исчислении к количеству оборотов при прохождении дистанции, превращаются в минуты. Между разными структурно-временными уровнями соревновательной деятельности спортсменов наблюдается иерархическая соподчиненность, что позволяет устанавливать приоритеты индивидуальной подготовки в разные ее периоды.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они

соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Обширная соревновательная практика в качестве обязательного условия требует четкого распределения соревнований по их значимости. Это позволяет решить вопрос не только суммарного объема соревновательной подготовки, но и участия в гонках на основных и дополнительных дистанциях, при этом общий объем специальной подготовки сохраняется.

Структура соревновательной практики;

Контрольные соревнования,	в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
Подготовительные соревнования	в которых проверяется уровень подготовленности спортсмена на данном этапе, определяются направления дальнейшей подготовки к основным соревнованиям, закладывается потенциал для формирования последующих адаптационных сдвигов в организме спортсмена
Отборочные соревнования	по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
Основные соревнования	цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки

Категории соревнований:

Условия состязательности	Личные, командные, лично-командные
По ранжиру	Олимпийские виды, не олимпийские виды
По титульности	Чемпионаты, Первенства
Туровые	Кубковые соревнования

Ранжирование по видам дисциплин в соревнованиях:

- по олимпийской программе;
- по программе чемпионатов мира;
- соревнования общего характера..

Соревновательная деятельность в учреждении осуществляется на основании национального календаря спортивных мероприятий по велосипедному спорту утвержденного Минспортом России.

3.1.2. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

СОДЕРЖАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В структуре спортивной подготовки принято выделять: **физическую, теоретическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку.**

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Теоретическая подготовка	Теоретическая подготовка обучающихся охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей. Во всех этих отношениях существенное значение имеют два основных аспекта теоретической подготовки спортсмена: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей.
Физическая подготовка — это процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон спортивной подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.	
Общая физическая подготовка	предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена.
Специальная физическая подготовка	характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.
Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией или равномерным развитием различных физических качеств.	
Спортивно-техническая подготовка	под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов
Спортивно-тактическая подготовка	педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).
Психологическая подготовка – это совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.	
Общая психологическая подготовка	осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.
Специальная психологическая подготовка	направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям,

3.1.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка начинается с первого года обучения в специализированных учебно- спортивных учреждениях и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки обучающегося. Этот вид подготовки является основой практического изучения и совершенствования спортивной техники, физической, психологической, тактической и других видов подготовки в спорте.

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики.

Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности.

Основные положения

Теоретическая подготовка обучающихся охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации обучающегося, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с развитием физических способностей. Во всех этих отношениях существенное значение имеют два основных аспекта теоретической подготовки обучающегося - его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей.

В комплексе знаний, которые составляют содержание интеллектуального образования обучающегося, основными являются:

- | |
|---|
| 1.Знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, т. е. знания, которые содействуют формированию правильного взгляда на мир в целом, позволяют осмыслить общую суть спортивной деятельности, ее общественное и личное значение для спортсмена, сформировать рациональные основы устойчивых мотивов и принципов поведения. |
| 2.Знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена (общие принципы спортивной подготовки, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности и т. д.); |
| 3.Спортивно-прикладные знания, включающие конкретные сведения о правилах спортивных состязаний, спортивной технике к тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической, волевой и специальной психической подготовки, правилах построения спортивной тренировки, вне учебно-тренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни, вытекающих из условий спортивной деятельности, правилах самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т. д. |

Эти знания сконцентрированы в специализированных научных дисциплинах, сложившихся в сфере спорта, а также в специализированных отраслях общих гуманитарных, естественнонаучных и смежных дисциплин ориентированных на познание и научное обеспечение спортивной практики. Поэтому первостепенное значение в интеллектуальном образовании

обучающегося имеет система теоретических занятий, организуемых в связи с тренировкой, руководство его самообразованием и воспитанием познавательных интересов.

В руководстве самообразованием обучающегося нужно учитывать, что его оценка значимости различных теоретических сведений для спортивного совершенствования не всегда совпадает с оценкой тренера-преподавателя и их объективной значимостью. Многие спортсмены, особенно на первых этапах спортивного пути, склонны слишком высоко ценить относительно частные знания, непосредственно связанные с ближайшими спортивными интересами. Такой утилитаризм, если он становится главенствующей линией теоретической подготовки, обедняет не только ее содержание, но и смысл занятий спортом. Помогая обучающемуся удовлетворить узко утилитарные потребности в знаниях, тренер-преподаватель должен поднимать их до более широких познавательных интересов и, опираясь на них, вести к глубокому осознанию общей сути спортивной деятельности как фактора всестороннего развития личности.

Из общей теории воспитания известно, что развитие качеств ума (его широты, глубины, пытливости, критичности, живости и др.) обусловлено не только, а подчас и не столько накоплением суммы знаний, сколько практической деятельностью, требующей творческих проявлений. Спортивная деятельность в своих различных формах требует, насколько о том можно судить по данным современных спортивно-психологических исследований, специфических интеллектуальных способностей, в частности, так называемого оперативного тактического мышления (в спортивных играх и единоборствах), способности глубоко анализировать и конструировать модели новых форм движений (в гимнастике и аналогичных видах спорта) и т. д. Воспитание интеллектуальных способностей, отвечающих специфике избранного для специализации вида спорта, составляет наряду с образовательной стороной основное содержание интеллектуальной подготовки спортсмена.

Цели и задачи теоретической подготовки

Дать знания общих закономерностей спортивной подготовки

Современные подходы к оптимизации путей теоретической подготовки обучающегося ориентированы на программы специализированных учебно-спортивных учреждений по различным видам спорта, опирающиеся на принципы последовательного развертывания познавательной деятельности спортсмена.

Основными задачами теоретической подготовки в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах являются:

1. Формирование знаний мировоззренческого, этического характера, социально значимых основ (о природе и обществе, правовых и экономических взаимоотношениях в обществе, нравственных нормах, важности образования и т.п.)
2. Формирование у спортсменов сознательного и активного отношения к выполнению учебно-тренировочных заданий, обеспечивающих повышение уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности,
3. Формирование знаний по общим основам теории и методики спортивной тренировки (представление об общих спортивных понятиях, средствах и методах подготовки, формах учебно-тренировочных занятий, периодизации и планировании процесса подготовки и т.д.)
4. Научить выбору рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний;
5. Ознакомить с развитием физкультурного движения, историей избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.
6. Дать знания в области особенностей психических процессов, четкое (пусть и недостаточно полное) представление о строении и функциях организма человека позволят спортсмену не только быстрее и глубже понять замысел тренера-преподавателя, но и точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия. Все это обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов
7. Сформировать знания об основах спортивного контроля и самоконтроля, состояния организма спортсмена, профилактики травм и заболеваний, оказание первой помощи и восстановительные мероприятия в спорте;
8. Особую категорию составляют глубокие знания тех требований и правил, с которыми спортсмен сталкивается

каждый день. Это, в первую очередь, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю.

При проведении теоретических занятий следует помнить, что расширение теоретических знаний обучающихся, привитие им навыков самостоятельного мышления, развития способности к самоконтролю, самоанализу своих действий, является залогом их будущих успехов в избранном виде спорта.

Исходя из вышесказанного, теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности. Поэтому к преподаванию теоретического материала не должно быть формального отношения ни со стороны тренера-преподавателя, ни со стороны юного спортсмена. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные теоретические знания на практике, т. е. в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Формы обучения теоретической подготовки

Возможности передачи развернутой системы сведений теоретического характера в процессе тренировки обучающегося ограничены. Теоретическая подготовка спортсменов проводится главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования (лекции, беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, зачеты и др.).

Беседа	Одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Это диалогическая форма работы тренера-преподавателя с учащимися. Особое значение имеет беседа при проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки, когда еще не окрепли познавательные интересы учащихся, а также при знакомстве с трудными вопросами. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи (сообщить новый материал, способствовать использованию полученных знаний в новых ситуациях и т. д.)
	Готовясь к беседе, тренер-преподаватель, спортивный врач или психолог определяет, какие знания учащихся он может в ней использовать, какие представления, основанные на их личном опыте, помогут им в решении поставленных вопросов. Успех беседы нередко зависит от содержания и характера вопросов педагога. В конце беседы необходимо подвести итоги, обобщающие ее содержание. Итоги может подводить тренер-преподаватель, сильный ученик, иногда это делают сообща - всей группой.
Лекция	Лекции читают учащимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на учебно-тренировочных сборах. В лекциях тренер-преподаватель систематически излагает теоретические положения, высказывает свое отношение к ним. Каждая лекция требует от тренера-преподавателя анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему.
	Для чтения лекций следует привлекать наиболее квалифицированных педагогов и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Введение в лекцию элементов беседы оживляет занятия и повышает интерес учащихся к ним.
Семинары	проводятся, как правило, с учащимися групп спортивного совершенствования после изучения особо важных разделов теоретической подготовки, узловых тем. Тренер-преподаватель должен заранее объявить тему, вопросы для обсуждения, ознакомить юных спортсменов с формой организации работы во время семинара, назначить время его проведения, дать индивидуальные задания (сообщения, рефераты, сбор дополнительного материала и т. д.), рекомендуемую литературу
	На семинарах обычно создаются благоприятные возможности для конкретной поисковой деятельности, для привлечения полученных ранее знаний, для проявления и развития познавательных интересов и творческих способностей юных спортсменов.
Самостоятельное изучение	Обучающимся старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы по избранному виду спорта и основам спортивной тренировки. Однако сведения из литературных источников принесут максимум пользы только тогда, когда они собираются не от случая к случаю, а систематически. Результаты их анализа должны заноситься в отдельную тетрадь, записную книжку или дневник (для этого нужно предусмотреть соответствующую графу в дневнике).
Зачеты	Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов юных спортсменов, зачетных контрольных работ, рефератов, сочинений, докладов. Зачеты

позволяют подводить итоги определенного этапа работы по теоретической подготовке в избранном виде спорта.

Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности обучающихся. Например, в работе с начинающими спортсменами вопросам воспитания силы или быстроты может быть посвящена небольшая популярная беседа. В работе с мастерами спорта такая форма теоретической подготовки мало приемлема, так как уровень знаний их более высок, по сравнению спортсменами более низкой квалификации. Для многих спортсменов более целесообразна активная форма занятий, которая сможет заинтересовать всех, независимо от уровня знаний. Например, разбор какой-либо теоретической статьи, творческое обсуждение киноматериалов, посвященных технике или тактике сильнейших представителей своего вида спорта, коллективный анализ прошедшего периода подготовки или крупных соревнований и т. п. Важно, чтобы в разговоре принимали активное участие все спортсмены.

Методические рекомендации к проведению теоретической подготовки

Непосредственно в спортивной тренировке сообщение знаний связано с аргументацией тренером-преподавателем учебно-тренировочных заданий, формированием осмысленно активного отношения к ним, управлением ходом их реализации, анализом результатов выполнения.

При подготовке к проведению теоретических занятий с обучающимися тренеру-преподавателю рекомендуется:

1.Внимательно ознакомиться с содержанием учебного материала соответствующего параграфа;
2.Вдумчиво прочитать методические указания, вопросы, чтобы узнать, что должны понять и усвоить обучающиеся;
3.Определить организационную форму проведения теоретического занятия (беседы, семинары и т. п.)
4.При подготовке к занятию тренер-преподаватель должен пользоваться также рекомендуемой литературой по своему виду спорта, список которой обычно приводится в Программе для спортивных школ.

Как известно, срок обучения учащихся в спортивных школах составляет в среднем 11 лет. Первые 2 года обучающиеся занимаются в группах начальной подготовки, следующие 3 - 4 - в учебно- тренировочных группах, 3 года - в группах спортивного совершенствования и далее в группах высшего спортивного мастерства. Учебный материал по теоретической подготовке распределен на этот срок.

Содержание учебного материала и число часов на каждую тему по основным разделам теоретической подготовки зависит от группы подготовки, что дает возможность тренерам-преподавателям независимо от вида спорта пользоваться единой тематикой и вырабатывать единое направление в проведении теоретических занятий - от групп начальной подготовки до групп спортивного совершенствования.

Естественно, в зависимости от вида спорта, конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

На основе учебного плана, тренер-преподаватель должен разработать план по теоретической подготовке в соответствии с периодизацией тренировки в избранном виде спорта. В этом плане указывается название темы, содержание теоретических занятий и распределение часов по месяцам, этапам, периодам годичного цикла. Так как для групп начальной подготовки учебный год на периоды обычно не делят, то подобные планы составляют только для учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и групп спортивного мастерства. В группах начальной подготовки целесообразно иметь рабочие (месячные) планы по теоретической подготовке.

В качестве итога необходимо сказать, что теоретическую подготовку в велосипедном спорте

следует планировать так, чтобы эти занятия были органически связаны с практическими. Так, например, вопросы техники целесообразнее изучать перед выездом на тренировку, а также в процессе совершенствования техники. Вопросы, связанные с планированием тренировок, желательно рассматривать в начале периода, чтобы учащиеся точнее могли представить план предстоящей работы, а затем и оценить ее.

Содержание теоретической подготовки

Содержание теоретической подготовки взаимосвязано с содержанием общенаучных дисциплин (психология, педагогика, анатомия, физиология и гигиена). Их изучение способствует лучшему пониманию воздействий физических упражнений на все функции и системы организма человека.

В процессе многолетнего обучения, некоторые темы повторяются. Это позволяет постепенно расширять и углублять круг связанных с темой знаний обучающегося и, не смотря на их индивидуальные различия, активизировать процесс овладения теоретическими сведениями весь период занятия спортом.

Содержание тем предусматривает преемственность знаний в зависимости от вида спорта, учебной группы, возраста, пола и квалификации спортсменов.

В группах начальной подготовки обучение продолжается в течение трех лет. По отношению к общему количеству часов, отводимых на все виды занятий за год, теоретическая подготовка составляет от 5,13 до 9,13 %

В учебно-тренировочных группах обучение продолжается в течение пяти лет. К общему количеству часов, отводимых на все виды занятий за год, теоретическая подготовка в этих группах составляет от 3 до 6%

В группах спортивного совершенствования обучение продолжается в течение трёх лет. По отношению к общему количеству часов, отводимых на все виды занятий за год, теоретическая подготовка в группах спортивного совершенствования составляет от 2,22-3,09%. Содержание тем в этих группах приближено к практической деятельности обучающегося и способствует более глубокому пониманию процессов происходящих в организме, под воздействием тренировочных нагрузок.

В группах высшего спортивного мастерства обучение продолжается не менее двух лет. По отношению к общему количеству часов, отводимых на все виды занятий за год, теоретическая подготовка в этих группах составляет от 1,73 до 2,16%. Содержание тем в группах высшего спортивного мастерства способствует более глубокому пониманию значения индивидуализации в системе подготовки спортсменов высшей квалификации.

За весь период обучения теоретическая подготовка увеличивается: в группах начальной подготовки на 26,3%, учебно-тренировочных - на 36,8%, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства 94,7 %.

При планировании содержания теоретической подготовки в различных специализированных спортивных учебных заведениях (ДЮСШ, СДЮШОР) в зависимости от возраста, уровня подготовленности и специализации спортсменов происходит закономерное и последовательное увеличение количества часов, отведённых на теоретическую подготовку. Одновременно происходит перераспределение количества времени от общей в пользу специальной теоретической подготовки.

Примерный тематический план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Изобретение велосипеда. История зарождения и развития велосипедного спорта.	Велосипед, как альтернативное, доступное средство передвижения. Периоды развития велоспорта в мире , России. Основные соревнования, знаменитые спортсмены, их спортивные достижения.
2	Основы безопасности занятий велосипедным спортом	Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма. Меры профилактики и предупреждения травматизма. Изучение правил

		дорожного движения (выполнение зачётных требований). Изучение правил соревнований и правил проведения учебно-тренировочных занятий
3	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физкультура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков.
4	Велосипедный спорт как компонент физической культуры и физического развития.	Формы использования велосипеда в качестве средства оздоровительной физической культуры, активного отдыха и развлечения, ЛФК, профессионально-прикладной физической культуры. Общая характеристика видов велосипедного спорта. Развитие детско-юношеского велосипедного спорта. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) по велоспорту.
5	Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде	Основы методики обучения езде на велосипеде с учётом возрастных особенностей контингента занимающихся. Тестирование физической подготовленности. Нормирование нагрузки в занятиях оздоровительно-кондиционной направленности с учётом возраста и уровня физической подготовленности обучающихся. Особенности задач, содержание и построение оздоровительно-спортивных программ подготовки дошкольников, школьников, людей старших возрастов. Общие методические условия полноценной организации здорового отдыха и содержательного досуга на основе использования упражнений на велосипеде. Организация отдыха и досуга с использованием упражнений на велосипеде в период каникул в физкультурно-оздоровительных лагерях. Семейные формы организации досуга.
6	Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий велосипедным спортом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма велосипедиста.
7	Гигиенические основы велосипедного спорта	Личная гигиена, режим дня и питание гонщика. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста. Значение и способы закалывания.
8	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом	Виды контроля. Значение врачебного контроля. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.
9	Техническое обслуживание велосипедов	Классификации и устройство спортивного велосипеда, модификации оборудования и их технические особенности.
10	Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту	Виды и характер соревнований по велосипедному спорту. Классификация соревнований. Характер соревнований. Правила соревнований по велосипедному спорту.
11	Общая характеристика системы спортивной подготовки в велосипедном спорте	Основные компоненты системы спортивной подготовки. Система соревнований. Система тренировки. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность процесса подготовки.
12	Средства и методы подготовки велосипедиста	Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как основное средство подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений. Общая характеристика технических средств, естественных природных факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки велосипедиста. Классификация методов подготовки.
13	Нагрузка и тренировочный эффект	Понятия «нагрузка» и «тренировочный эффект». Типы тренировочных эффектов.
14	Физическая подготовка велосипедиста	Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основы методики воспитания

		выносливости, силовых и скоростных способностей.
15	Техническая подготовка велосипедиста	Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык). Базовые элементы техники велосипедного спорта. Техника посадки и педалирования. Техника регулирования скорости передвижения. Техника стартового разгона и ускорения. Техника равномерного движения по дистанции. Техника торможения и остановки. Техника маневрирования. Техника прямолинейного движения. Техника преодоления подъёмов и спусков.
16	Тактическая подготовка велосипедиста	Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста» и др. Теоретические основы тактики в гонках. Разработка плана тактической подготовки.
17	Психологическая подготовка велосипедиста	Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста. Общая и специальная психическая подготовка.
18	Соревновательная подготовка велосипедиста	Основные понятия: «соревнование», «система соревнований», «календарь соревнований». Функции соревнований. Классификация соревнований. Система соревнований как компонент индивидуальной подготовки велосипедиста. Разработка тактического (индивидуального и командного) плана на конкретные соревнования.
19	Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста	Подходы к использованию факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Питание и фармакологические средства. Режим питания в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Проблема допинга в спорте. Физиотерапевтические средства. Планирование и контроль применения средств повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
20	Основы построения системы подготовки велосипедиста	Учебно-тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы и структура тренировочного занятия. Способы передвижения велосипедистов по трассе. Построение подготовки на основе годового цикла. Многолетняя подготовка.
21	Антидопинговые правила	Разрешенные и не разрешенные восстановительные медико-биологические средства. Последствия применения допинговых препаратов для организма спортсмена. Международные антидопинговые правила. Ответственность и меры наказания за нарушение антидопинговых правил.

3.1.4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Процесс роста спортивных результатов непосредственно зависит от изменения ведущих компонентов физической подготовленности в направлении максимальной реализации индивидуальных возможностей, имеющих преимущественное развитие у данного спортсмена.

Ориентация физической подготовки на совершенствование только отстающих физических качеств и способностей оказывается недостаточно эффективной в подготовке высококвалифицированных велосипедистов.

Основные положения

Физическая подготовка велосипедиста представляет собой процесс воспитания физических качеств. Каждый вид велосипедного спорта предъявляет специфические требования к уровню физической подготовленности спортсмена.

Изучение взаимосвязи показателей соревновательной деятельности и уровня физической подготовленности велосипедистов позволяет выделить, с одной стороны, факторы, определяющие потенциальные возможности спортсмена, а с другой - факторы, их лимитирующие. Определение

основных требований к уровню физической подготовленности велосипедиста конкретизирует методические направления процесса физической подготовки велосипедиста.

В целом ряде исследований выявлена четкая взаимосвязь между элементами структуры соревновательной деятельности и уровнем физической подготовленности велосипедиста. Различные элементы структуры соревновательной деятельности преимущественно обеспечиваются и различными физическими способностями, и функциональными системами организма велосипедиста.

Процесс роста спортивных результатов непосредственно зависит от изменения ведущих компонентов физической подготовленности в направлении максимальной реализации индивидуальных возможностей, имеющих преимущественное развитие у данного гонщика. Ориентация физической подготовки на совершенствование только отстающих физических качеств и способностей оказывается недостаточно эффективной в подготовке высококвалифицированных велосипедистов. Выбор состава тренировочных средств и методов физической подготовки велосипедиста определяется наряду с уровнем индивидуального развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства гонщика в процессе многолетней подготовки. С учетом этого можно выделить два уровня задач физической подготовки.

Первый из них ориентирован на общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии человека и создание базы для последующего совершенствования в избранном виде велосипедного спорта. Решение этого уровня задач связывают с понятием «общая физическая подготовка» (ОФП).

Второй уровень задач физической подготовки предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности. В соответствии с этим принято выделять «специальную физическую подготовку» (СФП).

Физическая подготовка, наряду с технической, тактической и психологической является важнейшим компонентом в подготовке спортсменов, а на начальном этапе спортивной деятельности, именно физическая подготовка является приоритетным направлением тренировки.

Обычно различают:

Общую физическую подготовку
Специальную физическую подготовку
Вспомогательную физическую подготовку

Общая физическая подготовка представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие общие предпосылки успеха в самых разных видах деятельности.

Вспомогательная физическая подготовка ориентирована на создание специальной основы, необходимой для выполнения больших объемов работы, направленной на развитие специальных двигательных качеств.

Специальная физическая подготовка, заключается в интенсификации режима работы организма спортсмена специализированными средствами. В масштабе многолетней тренировки это связано с активизацией процесса морфофункциональной специализации т.е. избирательно направленной адаптацией организма к специфическому двигательному режиму, присущему спортивной деятельности, а также с повышением моторного потенциала спортсмена и рабочей эффективности движений как необходимого условия для совершенствования технико-тактического мастерства.

1. Общая физическая подготовка	подразумевает разностороннее гармоничное развитие двигательных способностей, которые хотя и не являются следствием процесса спортивного совершенствования в избранном виде спорта, а обеспечиваются неспецифическими средствами, но и создают предпосылки для дальнейшего роста результатов.
Поэтому планирование общей физической подготовки должно осуществляться с учетом конкретных требований соответствующей дистанции, избранной в качестве спортивной специализации. По этой причине недопустимо применение методики физической подготовки, обеспечивающей рост физических качеств и функциональных свойств, которые не только не способствуют повышению эффективности соревновательной деятельности, но и могут ограничивать дальнейшее развитие значимых для велосипедистов специальных физических качеств.	
2. Вспомогательная физическая подготовка	состоит в создании у спортсменов возможностей для освоения необходимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, характерных для велосипедного спорта.
Этот вид подготовки предполагает выполнение работы, направленной на улучшение состояния здоровья и улучшение скорейшего восстановления систем организма после физических нагрузок.	
3. Специальная физическая подготовка	Совершенствование тех специальных двигательных качеств и функциональных возможностей организма, которые находятся в соответствии с требованиями соревновательной деятельности в том виде гонок, который избран в качестве спортивной специализации
Независимо от вида гонок спортсмену необходимо комплексно проявлять различные физические качества, но в различных соотношениях. Так, например, специализирующимся в гонках преследования в тренировочных занятиях на шоссе и треке основное внимание следует уделять воспитанию общей и специальной выносливости. С целью совершенствования скоростных возможностей в гонках преследования необходимо широко применять средства и методы спринтерской тренировки, сочетая их с участием в соревнованиях по спринтерской программе. Для воспитания силовых качеств следует использовать разнообразные средства (езду на повышенных передачах, ускорения в гору, занятия со штангой и т. д.). Высокий уровень выносливости необходимо поддерживать и в соревновательном периоде велосипедистам, специализирующимся в гонках преследования, используя для этого средства шоссеинной подготовки и участие в соревнованиях на шоссе. Велосипедистам-шоссеистам наряду с воспитанием выносливости значительную часть времени необходимо уделять совершенствованию скоростных и силовых возможностей. Низкие показатели скоростно-силовых качеств даже при наличии высокого уровня развития качеств выносливости и быстроты становятся одной из причин неудачного выступления наших спортсменов на чемпионатах мира. При подготовке спринтеров в зависимости от периодов тренировки следует развивать силу, общую и специальную выносливость в подготовительном периоде; скоростные и скоростно-силовые способности и ловкость - в соревновательном.	

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

В масштабе годичного цикла специальной физической подготовки, она, кроме всего прочего, должна способствовать планомерному выведению возможностей организма на тот уровень специальной работоспособности, который необходим для успешного выступления в соревнованиях.

Средства спортивной тренировки разделяются по направленности воздействия. При этом можно выделить средства, преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности - технической, тактической и т. п., а также направленные на развитие отдельных двигательных качеств.

Средства общей физической подготовки	Упражнения, направленные на приобретение и улучшение общей физической подготовленности спортсменов, т.е. на развитие физических способностей, которые хотя и не являются специальными для избранного вида спорта, но необходимы с точки зрения всестороннего повышения функциональных возможностей организма, атлетического развития.
Средства специальной физической подготовки	Соревновательные и специальные подготовительные упражнения, непосредственно направленные на развитие физических качеств и овладение техникой в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

По степени соответствия режиму работы организма при выполнении соревновательного упражнения выделяют три группы средств специальной физической подготовки:

Специфические	Различные формы (варианты) выполнения основного соревновательного упражнения с задачей приспособления организма к режиму его работы в условиях соревнований.
Специализированные	Адекватные соревновательным условиям и функциональным параметрам режима работы организма, играющие основную роль в развитии процесса его морфофункциональной специализации.
Неспецифические	Формально не соответствующие соревновательному упражнению по двигательной организации, но способствующие развитию функциональных возможностей организма в требуемом направлении; их задача заключается в усилении тренирующего эффекта специализированных средств за счет дополнительного избирательного воздействия на те или иные физиологические системы и функции организма.

Задачи физической подготовки

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

1. Развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта.	
2. Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта.	
3. Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности.	
4. Формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины	Показатели телосложения (рост, вес, конституция и т.д.) у спортсменов, как правило, отличаются между собой. Поэтому в процессе СФП следует направленно воздействовать на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов спортивной тренировки.
Основными средствами СФП спортсмена являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения.	
Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке спортсмена зависит от решаемых задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса и др.	

Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, которая также может быть общей или специальной.

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется прежде всего скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности, в других - аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих - скоростно-силовыми и координационными способностями, в четвертых - равномерным развитием различных физических качеств. Важное значение в любом виде спорта играет функциональная подготовленность.

Использование учебно-тренировочных нагрузок различных зон мощности при тренировке обучающихся должно подчиняться определенным правилам. Многие из них можно выразить при помощи «пирамид» нагрузок, т.е. соотношений нагрузок в различных зонах мощности по принципу пирамиды. Так пирамида энергетической тренировки строится на аэробном фундаменте. После закладки аэробного фундамента возводится анаэробная лактатная ступень пирамиды и, наконец, анаэробная алактатная ступень. В результате достигается высокий энергетический потенциал тренирующегося спортсмена.

Учитывая принцип обратимости учебно-тренировочных воздействий, переход на каждую очередную ступень пирамиды требует продолжения использования в тренировке, разумеется, в меньшем объеме, средств предыдущей ступени для поддержания уровня достигнутых на этой ступени адаптационных изменений. Формирование аэробного фундамента есть ни что иное, как повышение уровня кардиореспираторной выносливости (общая физическая подготовка), в то время как анаэробная лактатная (повышение скоростной выносливости) и анаэробная алактатная (повышение скорости) тренировка содержит компоненты, относимые к специальной физической подготовке. Понятно, также, что чем более солидный фундамент закладывается в основание, тем более высокую пирамиду можно построить

В основании другой пирамиды - пирамиды силовой тренировки лежит развитие силовой выносливости, после чего акценты переносятся на развитие максимальной силы и взрывной силы. В данном случае речь идет о принципе постепенного увеличения нагрузки. Благодаря такому распределению тренировочных акцентов достигается высокий силовой потенциал тренирующегося спортсмена. Вновь, как и при построении пирамиды энергетической тренировки, на более ранних ступенях силовой тренировки развиваются компоненты общей, а на верхней ступени- специальной физической подготовки.

Важно напомнить, что если спортсмен пропускает какие-либо ступени тренировочной пирамиды или нарушает предписываемую ею последовательность тренировочных акцентов, результат будет менее успешным и может привести к срывам. Сам образ тренировочной пирамиды помогает представить поэтапное развитие тренировочного процесса во времени.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

Основным требованием по развитию физических качеств обучающихся является обеспечение связи с формированием и совершенствованием двигательных навыков.

В практике физического воспитания обучающихся используют два основных пути развития физических качеств.

- | |
|--|
| 1.Попутное стимулирование физических качеств, проявляющихся в процессе формирования новых двигательных умений и навыков. |
| 2.Организация специального процесса развития физических качеств. |

Для велосипедистов основными физическими качествами, необходимыми для достижения высоких спортивных результатов, являются:

- | |
|---|
| 1.Быстрота |
| 2.Сила |
| 3.Специальная и общая выносливость |
| 4.Координационные способности (ловкость). |

Скоростные способности

Под скоростными способностями (быстротой) понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Быстрота имеет решающее значение в спринтерских гонках, так как характеризует способность спортсмена к езде с максимально возможной скоростью, а также при финишировании в индивидуальных гонках на шоссе, гонках по очкам на треке. Основными предпосылками для развития быстроты являются подвижность нервных процессов спортсмена, способность мышц к расслаблению, эффективность использования спортивной техники, интенсивность волевого усилия и биохимические механизмы, обеспечивающие движение скоростного характера

Проявления скоростных способностей относительно независимы друг от друга и могут выражаться следующими характеристиками:

- латентным временем простой и сложной двигательной реакции;
- скоростью одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении);
- частотой движений.

Сочетание этих характеристик позволяет оценить все проявления скоростных способностей в спортивной деятельности. Так, результат в спринтерской гонке в значительной степени зависит от времени реакции в ответ на действия противника и максимально возможного темпа педалирования. Наибольшее значение имеет скорость целостных двигательных актов, в велосипедном спорте - педалирования, а не элементарных проявлений скоростных способностей. Однако скорость педалирования зависит не только от уровня быстроты, но и от других причин - величины передачи, длины применяемых шатунов, техники педалирования и др.

Силовые способности	Сила человека - это способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных усилий. Понятие «силовые способности» применяется для конкретизации силы как одного из физических качеств спортсменов. Силовые проявления необходимы во всех видах велосипедного спорта, но в разных соотношениях. Силовые проявления порой не обнаруживают между собой связи или даже отрицательно соотносятся друг с другом, что побуждает к необходимости дифференциации силовых способностей.

Собственно-силовые способности проявляются при медленных движениях с большими внешними сопротивлениями, в велосипедном спорте - при старте с места на короткие дистанции, а также в начальной части рывка с низкой скорости. Эти силовые способности могут выражаться в максимальной силе, развиваемой велосипедистом при максимальном произвольном мышечном усилии. Однако значение таких силовых способностей невелико.

Скоростно-силовые способности обнаруживаются в тех двигательных действиях, где наряду с силой требуется проявление скоростных способностей. Они могут быть охарактеризованы как способность спортсмена преодолевать значительные сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения. Скоростно-силовые способности составляют основу физической подготовленности велосипедистов, особенно специализирующихся в спринтерских гонках и гонке на время на 1000 м с места.

Силовая выносливость представляет собой способность организма велосипедиста противостоять утомлению при длительной силовой работе. Силовая выносливость характеризуется сочетанием относительно высоких силовых способностей со значительной выносливостью. Она определяет достижения прежде всего в гонках на шоссе, проводимых на горных дорогах, в командной гонке при сильном встречном ветре, т. е. во всех тех случаях, когда требуется преодоление больших внешних сопротивлений в течение длительного времени. Мерой силовой выносливости может служить предельное (до выраженного снижения работоспособности) время специальной работы с сопротивлением, величина которого подобрана применительно к особенностям вида гонок, либо наибольшее количество силовой работы, которую гонщик может выполнить за определенное время. В естественных условиях тренировки мерой силовой выносливости могут служить контрольные соревнования, проводимые на длинных горных подъемах.

Координационные способности	Координационные способности спортсмена определяются наличием предпосылок правильно выполнять двигательные действия, быстро обучаться новым движениям или способностью преобразовывать выработанные формы движений соответственно требованиям меняющихся условий спортивной деятельности.

Суть координационных способностей составляют управляющие функции центральной нервной системы и особенно деятельность преддверно-улиткового органа и двигательного анализатора. Чем выше способность спортсмена к анализу двигательных действий, тем легче усваиваются новые двигательные акты. Координационная сложность двигательных действий характеризуется способностью к оперативной переработке информации, поступающей от экстеро- и интерорецепторов, согласованностью и последовательностью, т. е. целесообразностью выполняемых двигательных действий. Если движение соответствует своим пространственным, временным и силовым характеристикам, т. е. выполнено достаточно точно в соответствии с модельными параметрами, считается, что двигательная задача выполнена.

Способность целесообразно изменять направление движения велосипеда на предельной скорости в гонках имеет решающее значение, так как, например, в спринте, индивидуальной гонке с общего старта соперники преднамеренно создают ситуации, которые вынуждают противника изменять движение либо переключаться с одних координированных действий на другие. Исходя из этого, в параметрах координационной структуры движений велосипедистов можно выделить ряд основных биодинамических составляющих педалирования, которые проявляют высокую устойчивость к сбивающим воздействиям.

Другая часть показателей весьма изменчива. Например, при развивающемся утомлении и снижающейся работоспособности необходимый момент вращения педалей поддерживается за счет изменения составляющих элементов техники. Такие изменения у спортсменов высокой квалификации имеют компенсаторную направленность, что рассматривается как проявление целесообразных перестроек в системе движений, а не их распад.

Выносливость:	Различают общую и специальную выносливость.
общая выносливость	Под общей выносливостью понимают способность велосипедиста к выполнению работы невысокой интенсивности в течение длительного времени без снижения ее эффективности. Общая выносливость представляет собой совокупность функциональных свойств организма спортсмена, составляющих основу проявлений выносливости в разнообразных видах деятельности. Общая выносливость - это не только свойство организма, связанное с активацией

специальная выносливость	аэробного механизма энергообеспечения (как часто считают), она представляет собой совокупность нескольких факторов различных видов выносливости.
	Способность спортсмена противостоять утомлению в условиях специфических тренировочных и соревновательных нагрузок при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма, необходимой для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде соревновательной деятельности. Специальная выносливость велосипедистов, специализирующихся в разных видах гонок, существенно отличается друг от друга. Так, специальная выносливость гонщика, специализирующегося в гонке на время на 1000 м с места, принципиально отличается от специальной выносливости шоссейника, прежде всего, промежутком времени, необходимым для прохождения дистанции. Эти виды специальной выносливости обеспечиваются и различными источниками энергообразования.
Все виды выносливости взаимно связаны между собой и определяются уровнем развития механизмов энергообеспечения. Следует различать алактатный анаэробный, лактатный анаэробный и аэробный механизмы энергообеспечения. Первые два механизма носят название анаэробных, так как образование энергии происходит без участия кислорода, последний - аэробный - при участии вдыхаемого с воздухом кислорода. Начальные периоды интенсивной работы или непродолжительные - до 6-10 с упражнения максимальной интенсивности - полностью обеспечиваются энергией за счет алактатного анаэробного механизма энергообеспечения. Интенсивная работа длительностью до 2-3 мин выполняется преимущественно за счет энергии лактатного механизма энергообеспечения. При выполнении интенсивной работы большой продолжительности происходит увеличение вклада аэробных механизмов, так как емкость анаэробных процессов в известной мере снижается. Это вовсе не значит, что во время длительных интенсивных нагрузок, имеющих место в гонках на шоссе и треке, роль анаэробных механизмов невелика. При такой работе вовлекаются как аэробные, так и анаэробные источники энергии, а при выполнении рывков, ускорений, преодолении подъемов, финишировании и др. анаэробные источники ограничивают эффективность выполнения такой работы. В целом роль каждого механизма энергообеспечения при физической нагрузке зависит как от особенностей, которыми характеризуются различные механизмы, так и от мощности и продолжительности работы, между которыми существует обратная зависимость - чем тяжелее работа, тем меньше времени ее может выполнять человек. У велосипедистов принято различать несколько видов специальной выносливости, которые в зависимости от длины дистанции имеют особую структуру. Специальная выносливость - многокомпонентное физическое качество, основанное на различных физиологических и психических процессах. Но независимо от особенностей специальной выносливости, характерных для определенных дисциплин велосипедного спорта, уровень ее определяется следующими факторами: -мощностью и емкостью энергообразования; -экономичностью работы и эффективностью использования функционального потенциала; -специфичностью приспособительных реакций; -совершенством двигательных навыков и вегетативных реакций.	

Средства и методы физической подготовки

Средство— это предмет, приспособление (или совокупность их), необходимое для осуществления какой-либо деятельности. Все средства спортивной тренировки делят на основные упражнения и дополнительные.

Под физическими упражнениями понимается двигательная деятельность человека, специально организуемая для решения задач физического воспитания.

Основные группы средств спортивной тренировки

общеподготовительные,
специально-подготовительные
соревновательные упражнения

Общеподготовительные упражнения являются средством общей («разносторонней», «вспомогательной») подготовки спортсмена.

По своему двигательному составу они могут иметь мало общего с соревновательными упражнениями, поэтому эффект их использования мало влияет на уровень соревновательного потенциала.

К **общеподготовительным средствам** разносторонней спортивной подготовки велосипедистов относятся: гимнастические упражнения с предметами и без предметов, на снарядах, упражнения на растягивание, гибкость, подвижность в суставах, координацию.

Легкоатлетические упражнения — беговые, прыжковые, метания. Упражнения из тяжелой атлетики — с гантелями, со штангой, силовыми тренажерами. Плавание.

Спортивные игры — футбол, баскетбол, гандбол. Туристические однодневные походы по

горам.

К специфическим средствам спортивной подготовки относятся средства, специально предназначенные для направленного изменения состояния спортсмена.

Специально-подготовительные упражнения имеют частичное сходство с соревновательными упражнениями:

по структуре движения или его отдельных фаз (циклов),
по зоне мощности работы,
по преимущественно нагружаемым группам мышц,
по продолжительности и т.д.

Соревновательные упражнения полностью соответствуют правилам вида спорта. Поэтому они являются не только средством подготовки, но и могут быть предметом соревнования.

Соревновательные упражнения включают соревнования во всех видах велосипедного спорта и тренировочные формы соревновательных упражнений.

Специальные упражнения на велосипеде включают упражнения на велотренажерах, велостанках, фигурную езду, игры на велосипедах, езду в манежах и залах, езду в парках, в лесу, по пересеченной местности, велокроссу, по велотреку.

Виды соревновательных упражнений:

Собственно соревновательные упражнения	представляют собой полные аналоги соревновательной деятельности или действия непосредственно в официальных соревнованиях.
Учебно-тренировочные формы соревновательных упражнений	отличаются продолжительностью выполнения, допустимыми вариантами действий, характером соперничества и т.д.

К неспецифическим средствам спортивной подготовки относятся средства обучения и воспитания, используемые не только в спорте, но и в различных смежных сферах деятельности.

Неспецифические средства спортивной тренировки:

естественные факторы, факторы внешней среды (шоссейный рельеф, высота над уровнем моря, температура воздуха или воды, солнечная радиация, разнообразные природные явления).
средства восстановления (питание, витаминизация, электростимуляторы, биомеханические стимуляторы, массаж и др.)
тренажерные устройства и специальное оборудование
Средства информационного обеспечения (измерительная аппаратура, программно-аппаратные средства моделирования спортивной техники и др.).

Средства спортивной тренировки разделяются также по направленности воздействия. Можно выделить средства, преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности — технической, тактической и др., а также направленные на развитие различных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей отдельных структур и систем организма.

Физические упражнения формируются с учетом особенностей конкретного вида спорта, то есть являются предметом специализации.

Целесообразность применения упражнений определяется прежде всего пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения.

Для решения трех основных задач тренировочного процесса — обучения, воспитания физических качеств и совершенствования в избранном виде спорта — применяют разнообразные упражнения.

Их условно разделяют на четыре основные группы:

Первая группа	Соревновательные упражнения, присущие избранному виду спорта, и их варианты. Соревновательные упражнения являются предметом специализации и выполняются в соответствии с условиями соревнований.
Вторая группа	Общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.
Третья группа	Подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.
Четвертая группа	К четвертой группе относят упражнения других видов спорта.

Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма.

На начальных этапах спортивной тренировки большую часть времени (50–60%) отводят общей физической подготовке, применяя в основном общеразвивающие упражнения.

В процессе совершенствования спортивного мастерства на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортсмены повышают уровень специальной физической подготовки, выполняя при этом до 80% специальных упражнений.

В юношеском возрасте, когда закладывается база разносторонней физической подготовки, спортсмены выполняют огромное количество общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств:

быстрота, сила и связанные с ней компоненты силовой подготовки, ловкость, координация, выносливость и ее компоненты.

Быстрота	Комплексное физическое качество, определяющееся тремя относительно независимыми формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного мышечного сокращения и максимальной частотой движений.
	Основные методы общей скоростной подготовки: игровой, соревновательный, повторный и вариативный. Повторный метод предполагает применение собственно скоростных и скоростносиловых упражнений, при выполнении которых необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха. Отдых должен обеспечивать восстановление пульса до 100–110 уд./мин. Вариативный метод предусматривает чередование скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях. Это такие упражнения, как: старты с места из различных исходных положений; – старты в движении; – с изменением скорости и направления движения; – ускорения на дистанции 50, 80, 100 м; – бег в гору и с отягощениями; – многоскоки, прыжки вверх, в длину с места; – различные виды челночного бега и др.
Сила	Это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
	В силовой подготовке используют упражнения на снарядах, со снарядами, упражнения с партнером, с преодолением собственного веса и сопротивления внешней среды, обеспечивающие работу в преодолевающем и уступающем режимах. В силовой подготовке детей и подростков следует применять следующие упражнения: – с элементами лазания и преодоления различных препятствий; – с различными мячами, в том числе и с набивными; – в висах и упорах; – с гантелями, легкой штангой и другими предметами. Используют методы повторных и динамических усилий. Метод повторных усилий характеризуется использованием непредельных (30–40% от максимальных) отягощений с предельным числом повторений.

	Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10–20%) отягощении.
Выносливость	Это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
	Наиболее важные факторы, определяющие общую выносливость велосипедиста — это процессы энергообеспечения организма: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода). Для повышения общей выносливости лучше всего использовать циклическую работу умеренной (ЧСС 130–150 уд./мин) и средней (ЧСС 150–160 уд./мин) интенсивности, выполняемую равномерным методом. Обычно это езда в субмаксимальном режиме по более – менее равнинной дороге, в лесу, пешие длительные прогулки по горам, плавание. Продолжительность этих упражнений постепенно увеличивается от 30 мин до нескольких часов в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов. В тренировках также используется переменный метод. При занятиях ОФП в основном применяются подвижные и спортивные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью. Для повышения общей скоростной выносливости используют езда на отрезках от 200 метров до 10 км. бег в гору, эстафеты, челночный бег, игровые упражнения.
Координация	Это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.
	К средствам развития координационных способностей относятся упражнения направленные на развитие и совершенствование точности движений в пространстве, точности движений во времени, ритм движений, с целью улучшения дифференцировки мышечных усилий, с целью улучшения функции равновесия, координацию структурно-сложных движений, упражнения для коррекции нарушений развития моторики и т.д. Виды спорта комплексного, разностороннего воздействия. Использование в тренировочных занятиях игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств.

Спортивная подготовка в ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» на всех этапах и периодах спортивной подготовки носит поликомпонентный характер, осуществляется с учетом возрастных и гендерных особенностей, спортивного стажа, спортивной подготовленности обучающихся, применением адекватных здоровьесберегающих спортивных технологий, в соответствии с государственным заданием и постановочными задачами.

Программный материал

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
Основы методики развития выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной).
Основы методики развития силовых способностей (максимальной силы, скоростносиловых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц.
Основы методики развития скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции (простой, сложной, рефлекторной), быстроты движений.
Методические требования к составу средств и методов, используемых для развития скоростных качеств в различных видах велосипедного спорта.
Метод вариативного упражнения.
Метод упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости и др.
Основы методики в развитии ловкости. выбор состава средств и методов ее развития, с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и вида велосипедного спорта.
Метод активных динамических упражнений, метод «стретчинга», нетрадиционные методы.
Основы методики развития двигательного-координационных способностей. Уровни проявления двигательного-координационных способностей велосипедиста: внутримышечный, межмышечный, сенсорно-мышечный.

Развитие способности перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи.
Развитие точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений.
Развитие способности сохранять равновесие (балансировать в статических и динамических позах).

3.1.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

Основные положения

Двигательное умение — это способность выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о его технике, наличия соответствующих двигательных предпосылок при значительной концентрации внимания занимающихся построить заданную схему движений. Многократное повторение двигательных действий приводит к постепенной автоматизации движений и двигательное умение переходит в навык, характеризующийся такой степенью владения техникой, при которой управление движениями происходит автоматизировано, а действия отличаются высокой надежностью.

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям:

1.Результативность техники	обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.
2. Эффективность техники	определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.
3. Стабильность техники	связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.
4. Вариативность техники	определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.
5. Экономичность техники	характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении действий, целесообразным использованием времени и пространства.
6. Минимальная тактическая информативность техники для соперников является важным показателем результативности. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения. В процессе технической подготовки спортсмена осуществляется большая, кропотливая работа по усвоению знаний, формированию двигательных умений и навыков.	

Этапы технической подготовки должны соответствовать общей структуре. В каждом большом цикле у прогрессирующего спортсмена можно выделить три этапа технической подготовки:

1-й этап технической подготовки	Это этап создания модели новой техники соревновательных движений (ее улучшения, практического освоения, разучивания отдельных элементов, входящих в состав соревновательных действий) и формирования их общей координационной основы;

Совпадает с первой половиной подготовительного периода больших тренировочных циклов, когда вся подготовка спортсмена подчинена необходимости становления спортивной формы.	
2-й этап технической подготовки	На этом этапе техническая подготовка направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий как компонентов спортивной формы
Он охватывает значительную часть второй половины подготовительного периода больших тренировочных циклов (специально подготовительный, предсоревновательный этапы);	
3-й этап технической подготовки	На этом этапе техническая подготовка строится в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки и направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных программ, увеличение диапазона их целесообразной вариативности и степени надежности применительно к условиям основных соревнований.
Соответствие уровня физической подготовленности спортсмена уровню владения его спортивной техникой — важнейшее положение методики технической подготовки в спорте. На эффективность спортивно-технической подготовки влияют уровень предварительной подготовленности, индивидуальные особенности, особенности избранного вида спорта, общая структура тренировочного цикла и другие факторы.	

Прежде чем приступить к обучению начинающего велосипедиста какому-либо действию, важно установить, готов ли обучаемый к освоению этого действия. Если не готов, то провести предварительную подготовку.

Готовность к обучению принято характеризовать тремя основными критериями:

Физическая готовность	Решение двигательной задачи требует определенного уровня развития физических качеств. Поэтому перед началом обучения следует выяснить уровень физических качеств обучаемых. Для этого начинающему велосипедисту предлагается выполнить несколько контрольных тестовых упражнений, дающих представление об уровне развития данного физического качества.
Если уровень физической подготовленности недостаточен для освоения запрограммированных двигательных действий, следует спланировать необходимый период предварительной физической подготовки или скорректировать двигательную задачу.	
Двигательная готовность	Продолжительность овладения новым двигательным действием зависит от тех двигательных умений и навыков, которыми располагает обучаемый. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться соответствующий новый двигательный навык.
Если же двигательный опыт обучаемого недостаточен, то тренер должен предложить такие подводящие упражнения, которые будут доступны обучаемому, позволят сформировать необходимые двигательные представления. Такая предварительная подготовка должна быть спланирована заранее на основе анализа двигательного опыта обучаемого по отношению к особенностям структуры двигательного действия, намеченного к изучению.	
Психологическая готовность	Ее основой является мотивация спортсмена к учебно-тренировочной деятельности. Обучение будет успешным только в случае, если достижение поставленной цели станет доминирующим мотивом учения. Когда необходимое качество мотивации обеспечено, то успех обучения зависит от настойчивости, смелости, двигательной одаренности обучаемого.
Смелость и решительность действий обучаемого во многом зависят от предшествующего двигательного опыта обучаемого, наличия и надежности мер безопасности, оберегающих от возможности получить травму при выполнении задания.	

При обучении велосипедиста действиям, связанным с риском получить травму, чувством страха или другими отрицательными эмоциями, особенно важно предварительно сформировать позитивную психическую установку, создать достаточно сильный стимул к преодолению психических трудностей и выработать необходимую уверенность (в частности, с помощью подводящих упражнений). Проблема подготовки к обучению сложным двигательным действиям решается в целом на основе умелой реализации принципов доступности и индивидуализации, систематичности и постепенности повышения требований

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

Задачи спортивно-технической подготовки и методы их реализации

В процессе технической подготовки велосипедиста, направленной на обучение конкретному двигательному действию, выделяют три взаимосвязанных этапа, каждый из которых отличается специфическими задачами и особенностями методики:

I этап	ознакомление и начальное разучивание техники;
II этап	детализированное (углубленное) разучивание техники;
III этап	совершенствование техники.

Каждому этапу соответствует определенный уровень задач овладения двигательным действием.

Ознакомление и начальное разучивание техники

Задачи: общей задачей обучения на этом этапе является овладение основной техники двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения.

В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

1. Обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия
2. Сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;
3. Научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия; - сформировать общий ритм двигательного действия

Особенности методики обучения техники

Отличительной особенностью методики обучения велосипедиста на этом этапе является ее направленность на овладение занимающимися основной техникой действия

1. Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения. Тренер должен обратить внимание обучаемого именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения.
2. Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений.
3. Основой для успешного построения движения является правильная постановка смысловой задачи. Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками исполнения действия или его частей.
4. Если же действия, которые должны быть выполнены, не знакомы обучаемому, т.е. не имеют аналогов в его прошлом опыте, то решение двигательной задачи невозможно до тех пор, пока не сформированы представления о действиях, необходимых в каждой фазе движения.
5. Чтобы помочь обучаемому сконцентрировать внимание на нужном двигательном действии и осознать ощущения, возникающие при его выполнении, применяют подводящие упражнения, позволяющие выполнять двигательное действие только единственно правильным способом. Многократно выполняя упражнения, обучаемый фиксирует внимание на основных опорных точках и осознает ощущения, формирует необходимые двигательные представления.
6. Целостное двигательное действие осмыслено и целенаправленно. Смысл действия сохраняется в операциях, составляющих действие, но может утрачиваться при расчленении операции на более мелкие элементы.
7. При освоении новых двигательных действий происходит быстрое утомление нервной системы, поэтому на этапе начального разучивания нельзя слишком длительно работать над формированием нового двигательного действия, нежелательно давать много заданий и требовать большого количества повторений.

Устранение ошибок

Первые попытки выполнить двигательное действие часто сопровождается различного рода ошибками. В первую очередь необходимо исправить те ошибки, которые могут привести к травмам. К исправлению допущенных ошибок нужно приступать сразу, как только они обнаружены и не закрепились при многократном повторении. Причиной ошибок может быть недостаточный уровень развития физических качеств.

Типичной для начинающих является поспешность в выполнении главных усилий в двигательном действии. В этом случае хорошо помогают звуковые сигналы в момент осуществления усилия. Причиной ошибок может быть недостаточный уровень развития физических качеств.

Ошибка в одной фазе двигательного действия может быть обусловлена ошибкой в предшествующей фазе движения. Причинами ошибок могут быть факторы психолого-педагогического характера: обучающийся не понял смысла задания, неблагоприятное состояние (болезненное или угнетенное состояние, перевозбуждение, чувство страха и т.п.). Опытный тренер заранее предвидит возможные типичные ошибки и применяет меры к их предупреждению. Отмечая допущенные ошибки, не следует фиксировать внимание спортсмена более чем на одной - двух допускаемых им ошибках. Желательно избегать замечаний, которые подчеркивают только недостатки, нужно отметить и положительные стороны, внушить обучаемому уверенность в своих силах и успехе обучения.

Детализированное (углубленное) разучивание техники

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

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

1. Детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям;
2. Достижение слитности фаз и частей техники;
3. Обучение основным вариантам техники;
4. Выявление индивидуальных особенностей владения техникой;
5. Достижение автоматизма действий.

Особенности методики на этом этапе

Основной метод формирования двигательного навыка	Стандартное многократное повторение упражнения. Действия, результат которых главным образом зависит от величины физических усилий, необходимо выполнять с усилиями, близкими к соревновательным, но такими, которые не вызывали бы искажений техники.
Начинающим велосипедистам	Выполнять изучаемое действие сериями до 5 повторений с 3 - 5 - минутным интервалом отдыха между сериями, всего 3 - 4 серии. По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение надо прекратить.

Уточнение деталей	Упражнение целесообразно выполнять в целостном виде с уточнением деталей техники. Вначале уточнение происходит при многократном повторении основного варианта техники движений с сохранением постоянных условий выполнения. Затем вводятся варианты техники действий, но в такой мере, чтобы это не влекло существенных искажений в структуре движения.
Углубленное разучивание	Углубленное разучивание техники двигательного действия должно приобретать на этом этапе все более индивидуализированный характер. Это требует внимательного учета особенностей гонщика (телосложение, уровень развития физических качеств). На основе этих данных должна уточняться индивидуальная модель техники велосипедиста.
Характер воздействий	Зависит также от наглядности, используемой на этапе начального разучивания техники. Средства наглядного воздействия (схемы, кинограммы, видеозапись) применяются с целью самоанализа, объяснения ошибок, деталей техники, т.е. с целью коррекции техники. Желательно, особенно к концу этапа, применять соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение базовых элементов техники, а не на его максимальный результат.

Совершенствование техники

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

Частными задачами могут быть:

1. Закрепление сформированного навыка;
2. Обучение различным вариантам техники действия;
3. Формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности;
4. Обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия;
5. Повышение экономичности техники и т.д.

Особенности методики.

Методика закрепления навыка характеризуется систематическим многократным целостным воспроизведением двигательного действия.

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

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

4. Повторное, непрерывное выполнение	Повторное, непрерывное выполнение действия с максимальным количеством повторений («до отказа»). Действие выполняется подряд, до тех пор пока сохраняется правильная его техника.
5. Соревновательный метод	Решающее значение в процессе совершенствования техники двигательного действия приобретает соревновательный метод. Участие в соревнованиях различного уровня позволяет гонщику обеспечить более надежное, чем в тренировке, закрепление двигательного навыка и придает психологическую устойчивость велосипедисту при выполнении освоенных движений. В процессе совершенствования необходимо предусматривать постепенное повышение напряженности соревнований (степени их ответственности, уровня подготовленности соперников, сложности трасс и т.п.).
Важным условием закрепления сформированного навыка и дальнейшего его совершенствования является варьирование усилий и регулирование условий выполнения движений.	

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

1.Выполнение действия при изменяющихся условиях внешней обстановки (на различных трассах, при различных метеорологических условиях, при различных внешних помехах, в условиях подвижной игры и т.д.);
2.Различные сочетания с другими технико-тактическими действиями;
3.Выполнение двигательных действий с предельными физическими усилиями на фоне утомления, в том числе в условиях прикидок и соревнований.
В практике велосипедного спорта некоторое распространение получают тренажеры с программным управлением, позволяющие моделировать действия соперника. Этап совершенствования техники двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий велосипедным спортом. На рассматриваемом этапе совершенствование техники сливается в единый процесс с воспитанием специализированных физических качеств велосипедиста.

Программный материал

Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста».
Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык).
Биомеханический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста при подъеме в гору, на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды.
Функции управления в системе «гонщик - велосипед - среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирование, взаимодействие с партнерами и соперниками.
Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).
Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.
Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.
Техника равномерного движения по дистанции.
Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).
Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов.
Техника прямолинейного движения.
Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.
Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.
Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

Общая характеристика процесса технической подготовки. Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия (физическая, двигательная, психическая готовность). Этапы обучения технике двигательного действия. Особенности методики технической подготовки на этапах ознакомления и начального разучивания техники, детализированного (углубленного) разучивания техники, совершенствования техники.

3.1.6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Это педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Основные положения

Тактическая подготовка должна строиться на основе современной информационной базы данных. Формирование такой базы данных предполагает процесс накопления и анализа знаний, методик освоения практических умений и навыков в данном виде велосипедного спорта. Накопление информации по тактике происходит с помощью широкого круга методов. Самые распространенные и доступные методы - наблюдение и анализ соревновательной практики, беседы с тренерами-преподавателями, обучающимися, специалистами. Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов и графиков прохождения дистанций сильнейшими гонщиками мира.

Тактическая подготовка велосипедиста строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста спортсмена. На начальных этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований в различных видах гонок и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объема тактических действий, которыми необходимо овладеть гонщику (команде) на каждом этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки должен согласовываться с планом по другим разделам подготовки велосипедиста (физической, технической, психической).

На этапе высших достижений преимущественное внимание уделяется подготовке обучающихся к главным соревнованиям. Выбор тактики обусловлен возможностью наиболее полно реализовать потенциал гонщика и приобретает значение своего рода системообразующего фактора по отношению к другим компонентам подготовки велосипедиста. Приоритетное внимание в тактической подготовке приобретают задачи по изучению и анализу тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трасс (треков).

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

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения.

На этапе непосредственной подготовки к ответственному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь возможно более полное

моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании.

Различают два вида тактической подготовки: **общую и специальную:**

Общая тактическая подготовка	направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта;
Специальная тактическая подготовка	направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Особенности тактической подготовки

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

I-й этап	На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы в гонке и т.п.
II-й этап	По мере освоения простейших тактических приемов тренировочные задания усложняются. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия предполагает использование метода тренировки с партнером. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем - с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода - парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности.
III-й этап	На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков гонщик должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия трасс (треков).
IV-й этап	Для велосипедистов, специализирующихся в гонках на время, в качестве упражнений и методических приемов овладения практическими элементами тактики можно рекомендовать на начальном этапе освоения рациональных вариантов тактики прохождения дистанции, создание облегченных условий распределения усилий (лидирование, корректирующая информация о скорости движения и др.). По мере закрепления тактических навыков рекомендуется постепенно усложнять условия выполнения заданий. Например, преодолевать отрезки дистанции в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления, выполнять задания в непривычных условиях, вводить дополнительные помехи и т.п.

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

При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

1. Стратегический план выступления в конкретных соревнованиях, многодневном туре, серии соревнований;
2. Уровень подготовленности гонщика (с учетом отдельных компонентов: физической, технической, тактической, психической);
3. Подготовленность партнеров и команды в целом (командные виды велосипедного спорта);
4. Подготовленность партнеров и команды в целом (командные виды велосипедного спорта);
5. Соревновательные условия (покрытие трека, профиль трасс, климатические и погодные условия).

Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приемов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. И хотя такой анализ не гарантирует защиты от неожиданных действий соперника, предварительная разработка тактического плана на конкретную гонку и специальная подготовка к ней, с учетом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности гонщика. Детально разработанные модели оказываются наиболее эффективными в соревнованиях с хорошо знакомыми соперниками, а также в дисциплинах велосипедного спорта, где соревновательные действия соперников строго детерминированы (например, различные виды гонок на время).

Что касается групповых и многодневных гонок, то здесь не удастся предвидеть все возможные варианты спортивной борьбы. В подобных видах следует разрабатывать несколько моделей тактических действий, которые могли бы быть реализованы в зависимости от условий, сложившихся в конкретной гонке. Гонщика высокого класса отличает способность оперативно корректировать свои действия в сложных вариативных условиях спортивной борьбы.

Тактическая борьба позволяет проявить творческие возможности гонщика, его интеллектуальный потенциал. Эти возможности, хотя и являются проявлением своеобразного таланта, в значительной степени совершенствуются в процессе участия в многочисленных гонках с различными по манере ведения соревновательной борьбы соперниками, разнообразной, проникнутой творческой атмосферой тренировочной деятельностью.

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

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

Методические основы тактической подготовки

Основные методические положения при составлении тактических планов для выступления в соревнованиях:

1. Все средства, формы и способы ведения спортивной борьбы выражаются в определенном тактическом плане;
2. Тактический план — это программа основных действий отдельных спортсменов или команды в целом, вытекающая из анализа соотношения собственных возможностей и сил противника;
3. Тактический план намечается в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту их начала.

При составлении тактического плана выступления в соревнованиях необходимо учитывать следующие основные данные:

1. Общее состояние спортсмена к моменту соревнований (уровень физической, технической, психологической подготовленности, степень владения определенными тактическими приемами и комбинациями и т. д.);

1.Общее состояние спортсмена к моменту соревнований (уровень физической, технической, психологической подготовленности, степень владения определенными тактическими приемами и комбинациями и т. д.);
3.Погоду и условия мест соревнований;
4.Особенности правил соревнований и особенности судейства соревнований.

Тактический план имеет следующие основные разделы:

Главная задача	Достичь максимально-возможного результата
Общая форма тактической борьбы	Наступательная, активно-оборонительная, защитная и ее вариант применительно к условиям данных соревнований. В некоторых видах велогонки — возможность применения групповой тактики и отдельных комбинаций и приемов;
Режим соревнований	распределение сил с учетом интенсивности, продолжительности и характера нагрузок и отдыха
Распределение сил	в процессе каждого отдельного выступления (график скорости, условный график, динамика велогонки, длительность и характер разминки);
Возможные переключения	от одной тактики (или системы) к другой тактике (системе) в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы;
Данные о противнике	слабые и сильные стороны в его подготовке (физической, тактической, технической и волевой) и соответствующие приемы нападения (индивидуальные и групповые) и противодействия (активно-оборонительные и защитные)
Данные о местах соревнований	погоде, судействе, зрителях, рельефе трассы и ее покрытии, поворотах, мостах и т.д.
Стратегия	Способы и методы маскировки собственных намерений;
План проведения предстоящего состязания составляется спортсменом и тренером совместно, так как рост тактического мастерства спортсмена невозможен без его активного участия в составлении тактических планов соревнований.	

Программный материал

Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста».
Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста
Тактика в гонках на шоссе. Индивидуальная гонка на время. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).
Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста. Информационная база данных тактической подготовленности.
Разработка плана тактической подготовки.
Овладение практическими элементами тактики в данном виде велосипедного спорта.
Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований.
Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования.
Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований.
Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования.

3.1.7.. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Основные положения

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психологической подготовки в спорте. Основной задачей этого раздела подготовки в велосипедном спорте является достижение состояния психической готовности велосипедиста к эффективной деятельности в избранном виде велосипедного спорта.

Психическая готовность к деятельности - всегда результат психологической подготовки, даже если она осуществляется стихийно и незаметна как организованный процесс.

Подготовка к соревновательной деятельности в современном велосипедном спорте – сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психологическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности велосипедиста.

Психологическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (теоретической, физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи.

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

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

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

Психическое состояние спортсмена во многом определяет эффективность учебно-тренировочного процесса. Стабилизируясь, это состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. В свою очередь, доминирующие состояния на базе устойчивых мотивов определяют свойства личности.

Чтобы психическое состояние стало свойством личности гонщика, его надо формировать у спортсмена в процессе ежедневных учебно-тренировочных занятий и соревнований, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий. Каждое средство или метод, используемый в подготовке велосипедиста, может в той или иной мере способствовать решению задач психической подготовки при условии, что эти воздействия приведены в соответствие с задачами психической подготовки велосипедиста.

К наиболее значимым качествам, характеризующим велосипедистов высокой

квалификации, следует отнести:

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

Кроме того, специфика каждого вида велосипедного спорта определяет дополнительные требования к психике гонщиков, специализирующихся в этих видах.

Следует учитывать, что психические качества, с одной стороны, являются проявлением врожденных свойств индивида, а с другой - формируются в процессе занятий конкретным видом велосипедного спорта. Например, для гонщика, специализирующегося в спринтерских видах гонок на треке, характерны быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, обеспечивающего анализ ситуации, выбор и реализацию оптимального решения. Важной стороной психической подготовленности гонщика, специализирующегося в видах, требующих проявления выносливости, является, и например, способность терпеть, в том числе и переносить болевые ощущения, связанные с психофизиологическими особенностями развития состояния утомления в этих видах гонок.

Важно также отметить, что повышение устойчивости к болевым ощущениям прямо связано с периодом подготовки и уровнем подготовленности велосипедиста.

Систематическое применение значительных нагрузок определенной направленности не только обеспечивает высокий уровень функциональной подготовленности, но и сопровождается повышением и психологической устойчивости. В процессе психической подготовки следует учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося. К субъективным особенностям относится, например, боязнь падения. После однократного падения субъективное чувство боязни может надолго закрепляться, отрицательно влияя на последующие выступления спортсмена в соревнованиях.

Действие подобного «психического барьера» может приводить к общему нарушению нервно-мышечных координаций, затруднять эффективное выполнение технических и тактических действий, мешать прохождению сложных участков велогонки.

Индивидуальные особенности психической адаптации велосипедистов особенно явно проявляются на фоне выполнения близких к предельным по объему и интенсивности нагрузок. Наряду с физиологическими признаками адаптации организма спортсмена к нагрузкам существуют признаки и психологической переносимости нагрузок. При правильном построении учебно-тренировочного процесса один из пиков психического напряжения совпадает с пиком учебно-тренировочных нагрузок, что является естественным проявлением адаптационной реакции организма гонщика. Отсутствие признаков психического напряжения в такие периоды, скорее всего, означает, что предлагаемая нагрузка существенно ниже адаптационных возможностей данного велосипедиста и не может стимулировать повышение функциональных возможностей его организма. Гонщик, нацеленный на высокий спортивный результат, должен быть готов перенести это состояние. Деятельность тренера в процессе психической подготовки обучающегося должна быть направлена на формирование у него уверенности в том, что это состояние - необходимое условие прогресса в велосипедном спорте.

Спортивная деятельность, конкурентная по своей сути, заставляет велосипедиста находиться в состоянии постоянного психического напряжения, но своих предельных величин психическое напряжение достигает в период непосредственной предстартовой подготовки и участия в ответственных соревнованиях. В процессе предстартовой подготовки практически каждый велосипедист подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность.

Повышение нервно-психического возбуждения спортсмена в условиях ответственных соревнований рефлексивно подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности. Это возбуждение на фоне положительного общего эмоционального состояния гонщика, его уверенности в себе и желания соревноваться является исключительно важным фактором, обеспечивающим оптимальную готовность к старту. Однако чрезмерное эмоциональное возбуждение может оказать и резко отрицательное воздействие на результат выступления спортсмена. Для того чтобы сделать заключение о характере влияния эмоционального возбуждения и тревожности гонщика на результат его соревновательной деятельности, можно использовать методы обычного визуального наблюдения, опроса, беседы со спортсменом.

Задачи психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
формирование установки на тренировочную деятельность;
формирование волевых качеств спортсмена;
совершенствование эмоциональных свойств личности;

Структура и содержание психологической подготовки

Психологическую подготовку принято делить **на общую и специальную**. Суть **общей психологической подготовки** заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т. д.

Общая психологическая подготовка	Осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.
Специальная	Направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

**психологическая
подготовка**

Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена:

1.Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».
2.Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.
3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.
5.Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки. 6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана
6.Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов. В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления»: -умственными и двигательными действиями; -регуляции эмоциональных состояний; -проявления личностных качеств: нравственных; волевых; интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Для спортсменов, специализирующихся в велоспорте характерны активность, способность к перенесению высоких нагрузок, умение подчинять личные интересы общественным, отсутствие мнительности. Однако они нередко недостаточно уверены в собственных силах, нуждаются в лидере, склонны к своеобразным поступкам и суждениям.

В свою очередь психологическая подготовка в общей структуре процесса спортивной подготовки имеет определенную направленность:

Психологическая подготовка к учебно-тренировочному процессу
Психологическая подготовка к соревновательной деятельности
Психологическая подготовка в спортивной тренировке

Психологическая подготовка к учебно-тренировочному процессу

Рассматривая спортивную подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными **мотивами**, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, **стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.**

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом — быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности — выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или Олимпийских игр, получить крупные денежные вознаграждения и др.

Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера-преподавателя и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любопытность, целеустремленность, патриотизм, честолюбие, индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному учебно-тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность учебно-тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера.

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер-преподаватель должен формировать систему отношений к разным сторонам учебно-тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к учебно-тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к учебно-тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является **волевая подготовка**.

Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на **субъективные и объективные**:

Субъективные трудности	Зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой);

Объективные трудности

Вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности : строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте:

Целеустремленность,
Настойчивость и упорство,
Решительность и смелость,
Инициатива и самостоятельность,
Выдержка и самообладание.

Целеустремленность	Выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.
Настойчивость и упорство	Означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.
Инициативность и самостоятельность	Предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.
Решительность и смелость	Выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.
Выдержка и самообладание	Способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств.

Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, **постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач**. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением.

Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих полных усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на учебно-тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным — вот основные требования, которые дают возможность

воспитывать полевые качества в процессе тренировки.

Для реализации названных требований в процессе воспитания волевых качеств применяется целый ряд методических приемов:

1.Использование неблагоприятных метеорологических условий;
2.Вариативность трасс, площадок, мест тренировок, преодоление сверхсоревновательного времени;
3.Уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений;
4.Опробование соревновательных трасс, мест, режима соревнования с различными (сильными и слабыми) соперниками;
5.Проведение занятий в присутствии судей, гостей, зрителей;
6.Создание неожиданных препятствий различной степени трудности и др.
Наряду с этим широко используются: одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является последовательное усиление самовоспитания на основе самопознания, осмысления сути своей деятельности. Сюда входят такие компоненты, как:

Соблюдение общего режима жизни;
Самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;
Саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и им подобных методов и приемов;
Постоянный самоконтроль.

Для велосипедистов значение волевых качеств можно расположить следующим образом:

Ведущие качества	настойчивость, упорство;
Ближайшие к ведущим	самообладание, стойкость, психологическая устойчивость в условиях жесткого противодействия соперника;
Следующие за ними	инициативность, самостоятельность, решительность, смелость.
Примечание: целеустремленность является общим волевым качеством для всех видов спорта.	

Психологическая подготовка к соревнованиям

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям включает в себя:

Предварительную подготовку	начинающуюся задолго до соревнования;
Непосредственную подготовку	перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка	Предполагает: 1.Получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; 2.Получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; 3.Определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих

	соревнованиях (с учетом имеющейся информации); 4.Разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; 5.Разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; 6.Стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; 7.Создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.
Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе	1.Включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; 2.Психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; 3.Психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.
Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.	
Психологическое воздействие в ходе одного выступления	Предусматривает: 1.Краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; 2.Стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; 3.Психологическое воздействие после окончания классификационных заездов — нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; 4.Психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями — анализ прошедших выступлений; 5.Ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; 6.Организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

1. Оптимальное возбуждение	«боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;
2. перевозбуждение	«предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;
3. Недостаточное возбуждение	«предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение техникотактических возможностей и др.;
4. Торможение вследствие перевозбуждения	В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других — препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности»;
2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки»;
3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии»;

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

Симптомы повышенного уровня возбуждения:

Физиологические симптомы:

1. Повышенная частота сердечных сокращений;	5. Нервные движения;
2. Повышенная частота сердечных сокращений;	6. Бессонница;
3. Учащенное дыхание;	7. Повышенное выделение адреналина;
4. Повышенное мышечное напряжение;	8. Нарушение координации движений.

Психологические симптомы:

1. Узкая фокусировка внимания;	5. Чувство паники;
2. Чувство утомления;	6. Потеря самоконтроля;
3. Депрессивное дыхание;	7. Неспособность к управлению объемом и направленностью внимания;
4. Головокружение;	8. Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность;
9. Нежелание тренироваться, участвовать в соревнованиях, безразличие, подавленность.	

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

Словесные воздействия тренера	способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности — разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;
Самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена	самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке», и т.д.
Переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции	чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач; прослушивание через наушники музыкальных произведений;
Фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы,	
Успокаивающая аутогенная тренировка;	
Успокаивающий массаж;	
Успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и, т.п.);	
Специальные дыхательные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).	

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на

достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все — только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сонотдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

Психологическая подготовка в спортивной тренировке

Основные направления психологической подготовки:

1. Формирование мотивации занятий спортом;	5. Идеомоторная тренировка;
2. Воспитание волевых качеств;	6. Регулировка психической напряженности;
3. Совершенствование специализированных умений;	7. Выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
4. Совершенствование быстроты реагирования;	8. Управление стартовыми состояниями спортсменов.

Формирование мотивации занятия спортом

Одна из проблем психической подготовки — сохранение желания обучающихся к постоянному совершенствованию на протяжении длительного времени. С особой остротой эта проблема проявляется в последние годы в связи с резко возросшими учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, физическими и психическими напряжениями, затратами времени.

На этапе начальной подготовки учебно-тренировочный процесс не связан с большими нагрузками, он содержит в себе много нового и интересного и спортсмен прогрессирует от занятия к занятию. Все это позволяет поддерживать у юных спортсменов естественный интерес к занятиям. В дальнейшем, по мере увеличения нагрузок, определенной стабилизации, а иногда и длительного застоя в результатах, многие спортсмены не в состоянии сохранить устойчивый интерес к занятиям. По этой причине некоторые из них прекращают тренировку или находят интерес в занятиях другими видами спорта, который, как правило, также оказывается неустойчивым.

Какие же меры следует принимать для сохранения и даже повышения мотивации спортсмена к напряженной подготовке и достижению наивысших результатов?

Прежде всего тренер-преподаватель должен стремиться обеспечить такую организацию и содержание учебно-тренировочного процесса, которые постоянно ставили бы перед спортсменом задачи осязаемого совершенствования. Так, на первом этапе многолетней подготовки должна быть обеспечена направленность на обучение и совершенствование основных двигательных навыков и умений, изучение основ вида спорта. В дальнейшем нужно постоянно ориентировать обучающегося на необходимость активной работы над совершенствованием все более тонких

компонентов подготовленности, преодоление постоянно возрастающих трудностей освоения все более высоких нагрузок.

Принципиально важным моментом в поддержании устойчивого интереса обучающегося к занятиям является постоянная совместная работа с тренером-преподавателем, привлечение его к творческому процессу планирования и реализации учебно-тренировочных планов. Это приводит не только к поддержанию у спортсменов интереса к занятиям, но и способствует более быстрому технико-тактическому совершенствованию, росту спортивных результатов.

Формирование у обучающихся целенаправленной мотивации спортивного совершенствования, активного творческого отношения к учебно-тренировочному процессу, осознания целей достижения высокого спортивного результата формирует чувство ответственности, облегчает перенесение высоких нагрузок и болевых ощущений, способствует изменению порогов чувствительности соответствующих анализаторов, эффективной мобилизации ресурсов организма.

Мотивы спортивной деятельности отличаются динамичностью проявлений. Действительно, в процессе длительных занятий спортом у одного и того же спортсмена наблюдается закономерная смена мотивов. А. Ц. Пуни на основании научно-практических исследований мотивов спортивной деятельности установил следующую динамику развития мотивов, побуждающих к занятиям спортом.

Начальная стадия занятия спортом	В этот период предпринимаются первые попытки включиться в спортивную деятельность. Побуждающие мотивы: а) характеризуются диффузностью интересов к физическим упражнениям (подростки начинают обычно заниматься не одним, а несколькими видами спорта); б) имеют непосредственный характер (занятия спортом нравятся, главная движущая сила — любовь к физической культуре); в) связаны с условиями среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта (популярность вида по месту жительства, интерес окружающих людей); г) часто включают в себя элементы долга (обязанность посещать уроки физической культуры, секции).
Стадия специализации в избранном виде спорта	На этой стадии мотивами являются: а) развитие интереса к определенному виду спорта; б) стремление развить обнаруженные способности к определенному виду спорта; в) стремление к закреплению успеха; г) расширение специальных знаний, приобретение более высокой степени тренированности (выражается в стремлении к установлению личных рекордов — выполнение третьего разряда, второго, первого и т. д.). Кроме того, спортивная деятельность становится потребностью (на фоне привыкания к физическим нагрузкам необходимость испытывать их входит в привычку).
Стадия спортивного мастерства	Здесь основные мотивы выражаются в стремлении: а) поддержать свое спортивное мастерство на высоком уровне и добиться еще больших успехов; б) служить своими спортивными достижениями Родине; в) содействовать развитию данного вида спорта, потребности передать свой опыт молодым спортсменам. Мотивы спортивной деятельности характеризуются ярко выраженной социальной направленностью и педагогическими стремлениями

Волевая подготовка

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания воли органически увязывается с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием физических качеств, интегральной подготовкой спортсмена. При воспитании волевых качеств у спортсменов решающим фактором является ориентация деятельности спортсмена на преодоление возрастающих трудностей. Направленность к высшим достижениям, постоянное повышение тренировочных требований создают предпосылки для систематического преодоления всевозрастающих трудностей как в тренировке, так и в соревнованиях, что содействует воспитанию волевых качеств.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Решающим здесь является воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий.

Требование обязательного выполнения тренировочной программы и соревновательных установок связано с воспитанием у спортсмена привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, умения доводить начатое дело до конца, твердо держать данное слово. Успех в этом деле возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи в спорте, понимает, что достижение спортивных вершин невозможно без преодоления больших трудностей, верит в тренера и в правильность избранной методики подготовки. Очень важно, чтобы сложные задачи, которые ставятся перед спортсменом на различных этапах его спортивного совершенствования, были реальны при соответствующей мобилизации духовных и физических сил.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы: введение дополнительного задания, проведение тренировочных занятий в усложненных условиях, увеличение степени риска, введение сбивающих сенсорно-эмоциональных факторов, усложнение соревновательных воздействий и др.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Повышению эффективности использования соревновательного метода способствуют методические приемы, широко применяющиеся на практике: а) соревнования с установкой на количественную сторону выполнения задания; б) соревнования с установкой на качественную сторону выполнения задания; в) соревнования в усложненных или непривычных условиях.

Очень важно регулярное участие в различных соревнованиях, обязательное участие в календарных соревнованиях и систематическое использование соревновательного метода при организации тренировочных занятий.

4. Последовательное усиление функции самовоспитания на основе самопознания, осмысления спортсменом сути своей спортивной деятельности. Сюда входят следующие компоненты: а) неотступное соблюдение общего режима жизни;

б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы и соревновательного результата; в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных других методов и приемов; г) постоянный самоконтроль.

Основной метод воспитания спортсмена — **метод убеждения, личный пример тренера-преподавателя и товарищей.**

В процессе волевой подготовки особое внимание необходимо обращать на нравственно-этическое воспитание обучающихся. Спортивная этика как совокупность норм и правил поведения спортсмена, определяющих его отношение к Родине, обществу, коллективу, в процессе спортивного совершенствования является одним из важных разделов профессиональной этики. В содержание этого понятия входят как общие требования морали, выработанной обществом, так и специфические требования к поведению спортсмена.

Но есть особые требования, разрабатываемые спортивной этикой, поскольку спортсмены и тренеры-преподаватели подчас оказываются в исключительных ситуациях. К ним относятся постоянное совершенствование спортивной квалификации, высокая добросовестность, организованность, постоянная забота о судьбе товарища, оперативность, способность быстро принимать решение, выдержанность, тактичность, критическое отношение не только к другим, но и к себе, бескорыстное служение спорту.

Для воспитания высоконравственной личности необходимы: единство практической, организаторской и идейно-политической работы; целесообразная организация положительного нравственного опыта спортсменов; сплоченность коллектива спортсменов, благоприятная моральная атмосфера их жизни и деятельности; высокий авторитет тренера-преподавателя.

Идеомоторная тренировка

Одним из важнейших разделов психической подготовки является совершенствование кинестетических и зрительных восприятий параметров двигательных действий и внешней среды, сопровождающих процесс тренировки и соревнований. Спортсмены высокой квалификации обладают исключительными способностями к точной оценке кинематических и динамических

характеристик движений, динамической структуры. Эти способности во многом определяют не только эффективность участия в соревнованиях, но и самым непосредственным образом влияют на длительность и качество технико-тактического и функционального совершенствования.

Совершенствованию специализированных восприятий способствует применение идеомоторной тренировки, которая позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения движений, оптимальный режим работы мышечного аппарата.

Практическая реализация **идеомоторной тренировки** требует соблюдения методических приемов, которые постоянно должны находиться в поле зрения тренера и спортсмена:

- **во-первых, мысленное воспроизведение движений должно проводиться в точном соответствии с характеристиками техники действий.**

- **во-вторых, необходимо концентрировать внимание на выполнении конкретных элементов действий.**

При этом обучающиеся невысокой квалификации при создании образов движений в процессе идеомоторной тренировки должны чаще обращать внимание на более общие параметры — основные положения и траектории, темп движений и др. С ростом квалификации и увеличением точности зрительных и мышечно-двигательных восприятий идеомоторная тренировка в большей мере должна направляться на совершенствование восприятий более тонких компонентов технико-тактических действий, ритма движений, координации деятельности различных мышечных групп и т.

Важной стороной психической подготовки, роль которой с ростом спортивного мастерства возрастает, является психическая регуляция межмышечной координации, выражающаяся в формировании режима работы как мышц, обеспечивающих выполнение основных движений, так и их антагонистов. Умение синхронизировать напряжение работающих мышц, максимально расслаблять мышцы-антагонисты — важный показатель спортивного мастерства, обеспечивающий эффективное выполнение рабочих движений и повышающий экономичность работы. Даже не все спортсмены высокого класса в должной мере владеют умением оптимально координировать активность мышц. Стремление показать наивысший результат часто приводит к чрезмерному напряжению мышц лица, шеи, мышц-антагонистов, что снижает скоростно-силовые проявления, выносливость, спортивные результаты.

Способность обучающегося сконцентрировать внимание на максимальной активности отдельных мышечных групп, при максимальном расслаблении других требует постоянной целенаправленной идеомоторной тренировки. Для решения этой задачи наиболее эффективно обучение обучающегося возможно более полному произвольному расслаблению мышц, а затем совершенствование способности к концентрации напряжений мышечных групп, обеспечивающих эффективное выполнение движения.

Задача психологической подготовки спортсменов в этом направлении заключается в выработке толерантности к эмоциональному стрессу, вызываемому соревновательной напряженностью. С этой целью в учебно-тренировочном процессе следует использовать увод действия стрессового характера, соответствующего сложным и неожиданным ситуациям, создавшимся в условиях соревнований, и избирательно влиять на усиление той или иной мотивационной альтернативы соревновательной деятельности.

В психологической подготовке спортсменов в учебно-тренировочных условиях могут применяться следующие воздействия стрессового характера:

1.Сбивающие факторы,	3.Факторы затруднения деятельности анализаторов,
2.Ограничения или искажения информации;	4.Выполнения действий на фоне утомления.
5.Лимита и дефицита пространства и времени действий;	

Сбивающие факторы	Решение двигательных задач на фоне внезапных различных эффектов, неадекватных по ритму выполняемым движениям, отвлеченных вопросов и др.
Затруднение деятельности ведущих анализаторов	Выполнение приемов и действий с ограничением зрительной и кинестетической информации о параметрах выполняемых движений; использование очков с ограничением центрального или периферического зрения, действия на непривычном покрытии и др.
Лимит и дефицит пространства и времени	Выполнение тренировочных заданий при усложненных дорожных условиях, ограничение или укорочение времени на выполнение тех или иных действий и др.
Ограничение или искажение информации	Для успешной деятельности в условиях спортивного поединка спортсмен должен постоянно воспринимать и перерабатывать информацию о технико-тактических замыслах и действиях соперника, эффективности своих действий и действий партнеров по команде, адекватности временных и пространственных взаимодействий и т. д. Ограничение или искажение указанной информации применением специальных методических приемов (встречи с незнакомыми соперниками, их частая смена, неадекватность действия партнеров и др.) вызывает информационный дефицит, который и обеспечивает создание стрессовой ситуации.
Утомление	Совершенствование техники и тактики действий на фоне преодолеваемого или явного утомления (физического или эмоционального).

В психологической подготовке должны оптимально сочетаться задачи совершенствования специализированных умений и выделения индивидуальных особенностей спортсменов с целью наиболее полного воплощения их способностей, психических и физических качеств в соревновательной деятельности.

3.1.8. СИСТЕМА ФАКТОРОВ повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки гонщика. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Основные положения

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку велосипедиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей.

На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки велосипедиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки велосипедиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Решение задач подготовки спортсмена в велосипедном спорте требует направленного

использования **факторов повышения** эффективности **учебно-тренировочной** и **соревновательной** деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Биомеханические факторы.	-рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; рациональное построение тренировочного занятия; - постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; - разнообразие средств и методов тренировки; - переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; - чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; - изменение характера пауз отдыха, их продолжительности; - чередование тренировочных дней и дней отдыха; - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле; - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годовичного цикла; - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; - упражнения для активного отдыха и расслабления; - корригирующие упражнения для позвоночника; - дни профилактического отдыха.
Психотерапевтические средства	создание положительного эмоционального фона тренировки; переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; внушение; психорегулирующая тренировка. водные процедуры закаливающего характера; прогулки на свежем воздухе; тренировки в благоприятное время суток;
Физиотерапевтические воздействия	Душ: теплый(успокаивающий)-при температуре 36-38° продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28°; ванны: хвойные, жемчужные, солевые бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); ультрафиолетовое облучение; аэроионизация; кислородотерапия; массаж, массаж с растирками, самомассаж.
Фармакологические средства	витаминация; медико-биологические средства, белково-витаминные препараты, минерально-солевые комплексы, спортивные напитки, рациональное питание. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме велосипедиста. Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Средства и методы восстановительных мероприятий

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер-преподаватель, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков

заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером-преподавателем спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Восстановительные процессы в спортивной подготовке подразделяются на несколько видов в зависимости от места их применения на этапах и периодах спортивной подготовки, времени и продолжительности воздействия.

Классификация восстановительных процессов:

1.Текущее восстановление	В процессе выполнения учебно-тренировочного упражнения.
2.Срочное восстановление	Происходящее после выполнения учебно-тренировочной работы.
3.Отставленное восстановление	Наблюдается длительное время после выполнения учебно-тренировочной нагрузки.
4.Стресс-восстановление	Восстановление после перенапряжений

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия применяются:

в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
после учебно-тренировочного занятия, соревнования;
в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от велогонок день;
после микроцикла соревнований;
после макроцикла соревнований;
перманентно.

Педагогические средства восстановления:

1.Рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
2.Построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
3.Варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
4.Разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
5.Разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Другие средства:

Психолого-педагогические средства	включают специальные восстановительные упражнения: па расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.
Медико-гигиенические средства	включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, пормо- и гипербарическую оксигепацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.
Психологические средства	включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон -отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.
Физические средства восстановления	сауна, ванна, подводный душ следует чередовать по принципу, один день -одно средство.
Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.	

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и

психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Методические рекомендации по организации медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

периодические медицинские осмотры;
углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

3.2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

ОРГАНИЗАЦИЯ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общие положения

Организация и осуществление спортивной подготовки носит комплексный характер и включает в себя:

1. Организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
2. Систему отбора и спортивной ориентации, представляющие собой процесс, направленный на выявление предрасположенности к занятиям велосипедным спортом (спортивными дисциплинами велосипедного спорта), и выявление индивидуальных возможностей (способностей) обучающихся в этом виде деятельности;
3. Учебно-тренировочный процесс, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства;
4. Соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований;
5. Образовательный процесс освоения образовательных программ в области физической культуры и спорта, направленный на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;
6. Процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, организация спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);
7. Процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения процесса спортивной подготовки, своевременного и необходимого финансирования реализации программы спортивной подготовки.

Одним из основных структурных звеньев спортивной подготовки является учебно-тренировочный процесс.

Учебно-тренировочный процесс, являясь целенаправленным психолого-педагогическим процессом, представляет собой развивающуюся динамическую систему, которая воздействует на спортсмена. Каждый спортсмен имеет свои индивидуально-психологические, физиологические и другие особенности, свойственные только ему одному.

Система построения, осуществления и управления учебно-тренировочным процессом имеет определенную структуру:

Организация учебно-тренировочного процесса	Организация и осуществление всех видов спортивной подготовки на всех этапах и периодах в соответствии с Требованиями федеральных стандартов ко всем участникам учебно-тренировочного процесса.
Управление учебно-тренировочным процессом	Построение и планирование учебно-тренировочного процесса, система отбора перспективных спортсменов

Контроль спортивной подготовки	Тестирование, педагогический и медицинский контроль

3.2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО -ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Порядок организации учебно-тренировочного процесса

Требования к построению и организации тренировочного процесса:

1. Учебно-тренировочный процесс строится на основании годовых, структурных, и цикловых планов;
2. Учебно-тренировочная работа ведется по утвержденным учебным планам;
3. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно план-конспекта поурочных занятий;
4. Мероприятия культурного и воспитательного содержания планируются и проводятся во внеурочное время;
5. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденного расписания, контроль, учет, результаты работы фиксируются в персональном журнале тренера-преподавателя. Итоги годовой результативности «спортсмен, тренер-преподаватель» отображаются РЕЙТИНГОМ.

Учреждение обеспечивает непрерывный, в течение календарного года, учебно-тренировочный процесс, планирование которого осуществляется на срок не менее двенадцати месяцев при проведении индивидуальных и групповых занятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса (спортивного сезона) определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на **52** недели;

начало учебно-тренировочного года 01 сентября,
окончание учебно-тренировочного года 31 августа.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Этап начальной подготовки _____ 2 часа

Тренировочный этап _____ 3 часа

**Этап совершенствования
спортивного мастерства _____ 4 часа**

**Этап высшего
спортивного мастерства _____ 4 часа**

Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, разработанным секторами подразделений совместно с организационно-методическим отделом, в соответствии с содержанием Программы ГБУ ДО РА «СШОР по велоспорту», одобренным педагогическим советом и утвержденным директором.

Учебно-спортивные занятия с обучающимися строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся.

В зависимости от вышеперечисленных факторов, этапа подготовки, предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочных занятий;

Организация учебно-тренировочного процесса заключается в разработке и выполнении четкой последовательности звеньев учебно-тренировочного процесса в системе спортивной подготовки обучающегося;

1. Осуществляется разработка конечной цели;
2. В соответствии с поставленной целью, ставятся задачи, выделяются этапы подготовки
3. Производится подбор средств и методов для использования в учебно-тренировочном процессе, определяется их сочетание;
4. Практическое применение разработанных идей в соответствии с выбранной учебно-тренировочной программой, с использованием методов контроля, текущее сопоставление полученных данных с запланированными программой;
5. Подведение итогов, сопоставление полученного результата с поставленной целью в разработанной учебно-тренировочной программе;
6. Критический анализ допущенных ошибок, устранение несоответствий поставленным задачам.

Главные структурные компоненты при рассмотрении системного подхода к учебно-тренировочному процессу:

1. Комплекс основных показателей, характеризующих состояние организма юного спортсмена, как до выполнения нагрузок, так и после их реализации;
2. Совокупность рациональных и эффективных педагогических методов воздействия на обучающегося;
3. Надежная и информативная система контроля состояния обучающихся..

Принципы построения учебно-тренировочного процесса:

- принципом оптимизации учебно-тренировочного процесса:
- принцип целенаправленности учебно-тренировочного процесса:
- сбалансированности учебно-тренировочных нагрузок:
- программно-целевой принцип построения тренировки.

Принципы контроля и коррекции учебно-тренировочного процесса - как одно из главных условий реализации концепции его программирования.

Спортивная тренировка – основная форма осуществления учебно-тренировочного процесса, является подготовкой к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижения запланированного спортивного результата.

Спортивная тренировка - это составная часть подготовки спортсмена. Она представляет собой педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности.

Особенности системы спортивной тренировки

Система спортивной тренировки является центральным компонентом подготовки велосипедиста. Тренировка (учебно-тренировочный процесс) — это педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.	Структура тренировки характеризуется, в частности: а) порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.); б) необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); в) определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

Система спортивной тренировки базируется на следующих принципах:

принципе соответствия методики тренировки закономерностям развития процесса адаптации организма к условиям спортивной деятельности;
принципе системности тренирующих воздействий на организм спортсмена;
принципе суперпозиции нагрузок с различным тренирующим воздействием;
принципе приоритета специальной физической подготовки в системе тренировки

Формы организации спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия непосредственно в условиях спортивной школы (спортивная тренировка)
Спортивные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)
Соревнования и контрольные нормативы
Работу по индивидуальным планам
Медико-биологические и восстановительные мероприятия
Тестирование и контроль, промежуточная и основная аттестация
Инструкторская и судейская практика.

Формы организации и осуществления учебно-тренировочного процесса

Все формы спортивной подготовки в процессе учебно-тренировочных занятий проводятся в формате физкультурных, тренировочных, спортивных и соревновательных мероприятий.

Физкультурные мероприятия - организованные занятия граждан физической культурой.

Физкультурные мероприятия направлены на удовлетворение потребностей граждан в поддержании и укреплении здоровья, проведение досуга средствами физической культуры. Предназначены для пропаганды здорового образа жизни, физического воспитания граждан.

Спортивные мероприятия - спортивные соревнования, а также учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя спортивную, теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов;

Учебно-тренировочные мероприятия – учебно-тренировочный процесс — это педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы спортивных упражнений (**спортивная тренировка, учебно-тренировочное занятие**).

Учебно-тренировочный процесс характеризуется определенной последовательностью различных звеньев учебно-тренировочных мероприятий (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения в части взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.).

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Индивидуализация спортивной подготовки – процесс, который строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства

Индивидуальный план спортивной подготовки – план, обеспечивающий освоение Программы спортивной подготовки на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и потребностей конкретного спортсмена, при котором часть программы осваивается самостоятельно.

- индивидуальный план позволяет спортсмену выполнять программные требования в полном объеме, обеспечивает освоение программы в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Восстановительные мероприятия – комплекс мер направленный на поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом учебно-тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Организация учебно-тренировочного процесса - предусматривает решение нескольких главных задач:

- Системного использования всех привлекаемых средств и методов тренировки (что относится как к общей системе нагрузок, так и к нагрузкам одной преимущественной направленности);

- Оптимизации содержания тренировочной нагрузки в конкретных организационно-временных формах построения учебно-тренировочного процесса.

- В качестве организационно-временных циклов выделяются шесть основных форм построения тренировки: годичный цикл, большой адаптационный цикл (БАЦ), микроцикл (МЦ), учебно-тренировочный день*, учебно-тренировочное занятие и учебно-тренировочный сеанс*.

***Учебно-тренировочный день** - это, по существу, еще мало изученная (хотя и давно применяемая в практике) форма организации учебно-тренировочного процесса, предусматривающая проведение 2 - 3 учебно-тренировочных занятий в течение дня. Ее содержание и организация определяются на основании преимущественной тренирующей направленности нагрузки предыдущего дня и нагрузки, планируемой на следующий день.

Учебно- тренировочный сеанс - это единовременное объединение средств тренировки (как правило, одной преимущественной направленности) на основе такого воздействия срочных реакций организма, которое превращает повторное выполнение соответствующей мышечной работы в монолитную и конкретно целенаправленную порцию тренирующих воздействий. Учебно-тренировочный сеанс может быть частью учебно-тренировочного занятия или отдельным занятием учебно-тренировочного дня, это чрезвычайно важная форма организации учебно-тренировочного процесса. Ее выделение диктуется прежде всего задачей обеспечения оптимально сильного тренирующего воздействия на организм относительно небольшой по объему нагрузкой с минимальными затратами времени и энергии спортсмена, а также требованиями к методической культуре тренировки (дозировка упражнений, регламентация их смены или чередования, продолжительность пауз и характер отдыха между повторной работой).

В зависимости от вышеперечисленных факторов, этапа подготовки, предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочных занятий;

Организационные формы учебно-тренировочных занятий;

Групповая форма	Формирует условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.
Индивидуальная форма	Обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у обучающегося самостоятельности, творческого подхода к тренировке.
Фронтальная форма	Группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер-преподаватель имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.
Самостоятельные занятия	Утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренер-преподаватель, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу
Смешанная форма	Используются все выше перечисленные формы управления учебно-тренировочным процессом

Учебно-тренировочное занятие, является одним из наименьших по длительности и сложности организации элементов в системе подготовки, в то же время неотъемлемая и обязательная составляющая микро, мезо, макроструктур. Учебно-тренировочное занятие состоит из ряда последовательных звеньев, ему свойственны следующие положения:

1. Упорядоченное расположение элементов содержания учебно-тренировочного занятия	средств, методов, видов подготовки спортсменов

2. Соотношение компонентов нагрузки	объем и интенсивность
3. Последовательность звеньев тренировки	отдельных занятий и их частей.

Выделяют такой компонент учебно-тренировочного процесса как учебно-тренировочное задание. Учебно-тренировочное задание является базовым элементом системы подготовки, неотъемлемая часть всего учебно-тренировочного процесса, обязательный элемент всех остальных структурных компонентов. От расположения учебно-тренировочных заданий, их места и времени реализации, количественного и качественного состава в системе подготовки зависит конечный результат.

Учебно-тренировочное задание	Технологическая формула организации упражнения для решения целевой педагогической задачи по достижению необходимых (должных) проявлений срочного учебно-тренировочного эффекта при четком сочетании воздействующих факторов — компонентов упражнения (длительности, интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха).

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий регулируется Регламентом деятельности Учреждения и в строгом соответствии с расписанием.

Структурные параметры построения учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс осуществляется по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки соответствующей федеральным стандартам, а также в соответствии с локальными актами принятыми в Учреждении.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Подготовка спортсмена - это многосторонний процесс, имеющий специфическое содержание и форму организации, превращающие ее в сложное системное воздействие на личность, физическое состояние и здоровье спортсмена, направленное на его всестороннее воспитание, в том числе на приобретение широкого круга специальных знаний, навыков и умений, повышение физической работоспособности организма, овладение техникой спортивных упражнений и искусством соревновательной борьбы.

Процентное соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	40-55	25-40	20-35	15-30	5-15	5-10
Специальная физическая подготовка	30-45	40-55	45-60	50-65	55-70	60-75

Техническая подготовка	10-15	5-10	3-5	3-5	1-3	1-3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-5	3-5	5-7	5-7	10-12	9-11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-15

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12-16	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6-8	7-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1248	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312-416	364-624	468-728	468-728

Распределение общего объема учебно-тренировочной нагрузки по этапам и видам спортивной подготовки для обучающихся проходящих спортивную подготовку по виду спорта велоспорт (в астрономических. часах)

Виды спортивной подготовки		Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
		1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет		
Теоретическая подготовка		15	16	24	24	36	24
Техническая подготовка		45	48	32	38	40	30
Тактическая подготовка			4	10	16	69	30
Физическая подготовка	Общая + Вспомогат.	119	189	146	204	143	118
	Специальная	123	187	372 - 460	480 - 871	1022	1188
Психологическая подготовка		3	4	10	16	40	30
Соревновательная деятельность инструкторская и судейская практика		3	16	26 - 42	50 - 75	102	260

Расписание учебно-тренировочных занятий.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам спортивной подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с соблюдением законодательства по защите персональных данных.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся:

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 астрономических часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом: - разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, в соответствии с программами спортивной подготовки. Максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8 часов утра и заканчиваются не позднее 20 часов. Для спортсменов, начиная с 16-летнего возраста, допускается окончание занятий в 21:00 час.

Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние учебно-тренировочные могут начинаться с 7:30 часов или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в две смены. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье. В целях выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки занятия на этапах ВСМ, ССМ могут проводиться в праздничные дни.

Число занятий в день в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяются тренером-преподавателем в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. Перерывы между учебно-тренировочными занятиями, не менее 15 минут, для подготовки к следующему учебно-тренировочному занятию.

ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» может применять дистанционные технологии при реализации программ спортивной подготовки. Использование дистанционных технологий не является основанием к исключению проведения учебно-тренировочных и практических занятий, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестаций путем непосредственного взаимодействия работника с занимающимися.

Соотношение объема проведенных учебно-тренировочных и практических занятий с использованием дистанционных технологий или путем непосредственного взаимодействия работника с занимающимися определяется Программой спортивной подготовки по индивидуальным планам как для каждого конкретного спортсмена, так и для группы спортсменов.

Примерный образец расписания учебно-тренировочных занятий

Ф.И.О. тренера	Группа этап	Кол-во об.	Нагрузка неделю	Дни недели, время проведения							Место проведения
				пн.	вт.	ср.	четв	пятн	субб	воскр	

Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема учебно-тренировочной нагрузки, с учетом возрастных особенностей обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий, с учетом возрастных особенностей обучающихся, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Продолжительность занятия (в акад. час.)	2	2	3	3	4	4 и...

Принципы комплектования личного состава учащихся, учебно-тренировочных групп, этапов и периодов спортивной подготовки

Для обеспечения стабильной и эффективной деятельности организации, повышения производительности в селекции спортивных талантов используется **система спортивного отбора**, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов, которая предусматривает:

- массовый просмотр и тестирование с целью выявления способности к занятию спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта – велоспорт;
- отбор перспективных спортсменов для подготовки спортивного резерва сборных команд Республики Адыгея и Российской Федерации;
- отбор перспективных спортсменов для целей спорта высших достижений.

Цель организации отбора перспективных спортсменов существенным образом связана с вопросами этапности отбора, его задачами на различных стадиях подготовки спортсменов, использованием различных классов модельных характеристик на каждом из этапов и т.д.

Принципы комплектования учебно-тренировочных групп:

По результатам прошедшего соревновательного сезона;
По результатам контрольных тестов (промежуточная и основная аттестация);
Учитывая динамику физического развития и уровень обучаемости;
По принципам селективного отбора;
По представлению Тренерского Совета.

Особенности отбора учащихся и формирования учебно-тренировочных групп:

Этап подготовки		Условия набора, индивидуального отбора и комплектования учебных групп	Сроки, продолжительность
НП	1-й год	группы комплектуются из лиц, желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний, минимальный возраст для зачисления определяется федеральными стандартами спортивной подготовки по велоспорту — шоссе.	С 1-го сентября по 15 октября. С 1-го марта по 15 апреля. Лица с высоким уровнем физического развития принимаются в ежедневном режиме.
	Свыше года	Группы комплектуются из учащихся 1-го года начальной подготовки, выполнивших требования учебной программы, а также, из вновь поступивших лиц с высоким уровнем физического развития, выполнившие контрольные нормативы, соответствующие возрастным и гендерным особенностям.	В соответствии с графиком и результатами промежуточной и годовой аттестации. Утверждаются до 15 октября текущего года.
ТЭ	До 2-х лет	Группы комплектуются из числа учащихся прошедших этап начальной подготовки и выполнивших требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе спортивной подготовки.	В соответствии с графиком и результатами промежуточной и годовой аттестации. Утверждаются до 15 октября текущего года.
	Свыше 2-х лет	Группы комплектуются из числа учащихся, наиболее одаренных (способных) к занятиям велоспортом, прошедших этап начальной специализации выполнивших требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе спортивной подготовки.	В соответствии с графиком и результатами промежуточной и годовой аттестации. Утверждаются до 15 октября текущего года.
ССМ	1-го года	Группы комплектуются из числа спортсменов, прошедших этап подготовки в тренировочных группах углубленной специализации, выполнивших требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе спортивной подготовки и звание КМС.	В соответствии с результатами годовой аттестации по результатам спортивного сезона, контрольных нормативов, локальных актов организации. Утверждаются до 15 октября текущего года.
	2-го года		
	3-го года		
ВСМ	Весь период	Группы комплектуются из числа спортсменов, выполнивших требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе спортивной подготовки, и являющиеся кандидатам в сборную команду субъекта РФ, сборную команду РФ или ее резервный состав, имеющие звание МС России Максимальный возраст спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.	В соответствии с результатами годовой аттестации по результатам спортивного сезона, контрольных нормативов, локальных актов организации. Утверждаются до 15 октября текущего года.

Требования к комплектованию учебно - тренировочных групп

При комплектовании учебных групп учитываются:	возрастные и гендерные особенности,*
	возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
	объемы недельной учебно-тренировочной нагрузки;
	выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
	спортивные результаты;
	возраст обучающихся.

*Смешанные, по гендерным признакам, группы допускаются в ГБОУ ДО РА СШОР, только на этапе начальной подготовки.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10 - 24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8 - 16

Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	От 3-х до 8-ми
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16 **	От 1-го и более

**** При условии демонстрации стабильных высоких спортивных показателей или выполнения требований к зачислению на этап ССМ и ВСМ, перевод на этап ССМ и ВСМ может быть осуществлен в более раннем возрасте.**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством субъекта РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов)

- **спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,**
- **врачебно-физкультурных диспансеров,**
- **центров лечебной физкультуры и спортивной медицины**

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Возраст лиц, поступающих, а также уже занимающихся в Учреждении, наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки определяются программами спортивной подготовки, на основании федеральных стандартов спортивной подготовки.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Требования к комплектованию количественного состава учебно - тренировочных групп и уровню спортивной подготовки обучающихся, для зачисления на этапы и периоды спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период	Количество человек в группе			Уровень спортивной подготовки	
		Минимум.	Максим	Оптим	Требования к результатам спортивной подготовке на конец учебного года	
НП	До года	Устанавливается организацией	20	16	Нормативы по ОФП I, III юношеский разряд	
	Свыше года		20	12	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд	
Т(СС)	Начальной специализации		12	10	1-й год	I юношеский разряд
					2-й год	III спортивный разряд
	Углубленной специализации		12	10	3-й год	II спортивный разряд
					4-й год	I спортивный разряд

					5-й год	I спортивный разряд - КМС
Требования при зачислении на этап спортивной подготовки						
ССМ	Весь период	3	10	6	1-й год	КМС
					2-й год	I подтвердить КМС
					3-й год	КМС - МС
ВСМ	Весь период	2	8	4	МС - МСМК	

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

Условия комплектования учебно-тренировочных групп по этапам и периодам спортивной подготовки

Этап и период спортивной подготовки	Возраст учащихся	Уровень спортивной квалификации на конец учебного года	Кол-во учащихся в группе	Критерии оценки и условия перевода
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ				
1-й год	9 – 10 лет	Выполнение норматива ОФП	Не более 24	1.Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; 2.Повысить уровень физической подготовленности; 3.Овладеть основами техники вида спорта "велосипедный спорт"; 4.Получить общие знания об антидопинговых правилах; 5.Соблюдать антидопинговые правила; 6.Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; 7.Принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "трек", "шоссе", "маунтинбайк" начиная со 2-го года. 8.Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
2-й год	10 – 11 лет	III юношеский разряд	16 -18	
3-й год	11 – 12 лет	II юношеский разряд	16 - 18	
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП				
1-й год	12 – 13 лет	I юношеский разряд	14 - 16	1.Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; 2.Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "велосипедный спорт" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных
2-й год	13 – 14 лет	III разряд	12 - 14	

3-й год	14 – 15 лет	II разряд	10 - 12	занятия и участия в спортивных соревнованиях; 4.Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; 5.Изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; 6.Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "велосипедный спорт"; 7.Изучить антидопинговые правила; 8.Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; 9.Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; 10.Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; 11.Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; 12.Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
4-й год	15 – 16 лет	I разряд	8 - 10	
5-й год	16 – 17 лет	I разряд - КМС	Не менее 8-ми	

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1-й год	17 – 18 лет	КМС	От 1-го и более	1.Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; 2.Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; 3.Приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; 4.Овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "велосипедный спорт"; 5.выполнить план индивидуальной подготовки; 6.Закрепить и углубить знания антидопинговых правил; 7.Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; 8.Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; 9.Демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; 10.Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года; 11.Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; 12.получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
2-й год	18 – 19 лет			
3-й год	19 – 20 лет			

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Весь период	19 – 20 лет и старше	МС России	От 1-го и более	1.Совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; 2.Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; 3.Выполнить план индивидуальной подготовки; 4.Знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; 5.Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; 6.Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; 7.показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года; 8.Достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; 9.Демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Перевод учащихся по годам обучения осуществляется при условии выполнения (подтверждения) квалификационного норматива ЕВСК и положительной динамики спортивно-технических показателей.

При планировании подготовки на отдельных этапах годичного цикла допускается отклонение от расчетного показателя до 15% с учетом задач этапа подготовки, климатических условий, индивидуальных особенностей занимающихся, половых различий.

АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Перевод учащихся на последующие этапы подготовки проводится на основании решения аттестационной комиссии по результатам промежуточной и итоговой аттестации:

Формы и содержание аттестации

Промежуточная аттестация	Общая физическая подготовка	февраль текущего года (ОФП);
	Специальная физическая подготовка	май месяц текущего года (СФП);
Итоговая аттестация	Специальная физическая подготовка	первая половина октября текущего года.
		по итогам прошедшего спортивного сезона
	По представлению тренерского совета	по совокупности спортивных факторов
		по возникшим производственным обстоятельствам

Промежуточная аттестация проводится целью селективного отбора для учащихся проявивших особые способности, с учетом возрастных и гендерных особенностей.

Итоговая аттестация обучающихся проводится с целью объективного и качественного комплектования личного состава учебно-тренировочных групп, этапов и периодов спортивной

подготовки.

Задачи промежуточной и итоговой аттестации:

достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности занимающихся на этапах, периодах освоения Программы;
определение перспектив дальнейшей работы с лицами, проходящими спортивную подготовку;
получение объективной информации для подготовки решения тренерского совета о переводе на следующий период, этап подготовки, лиц, проходящих спортивную подготовку;
Оценка работы тренеров в выборе средств, методов, форм спортивной тренировки в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Программа предусматривает следующее содержание промежуточной и итоговой аттестации:

теория и методика физической культуры и спорта - зачет;
выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки;
выполнение требований ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий;
техничко-тактическая и психологическая подготовка – результаты соревнований

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации в Учреждении создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить: директор, заместитель директора, инструктор-методист, тренер. Итоги промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, проходящих спортивную подготовку, отражаются в протоколах сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки и личных картах обучающихся.

Оценка показателей проводится с учетом этапа, периода подготовки. Перевод на последующий этап, период подготовки осуществляется на основании решения Приемно-переводной комиссии согласованного с тренерским советом и утвержденного приказом руководителя Учреждения.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие требования Программы для этапа, периода подготовки, могут быть оставлены на повторное обучение по решению Тренерского совета, но не более одного раза на этапе спортивной подготовки.

При решении вопроса о досрочном зачислении лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие этапы, периоды подготовки, эти лица должны выполнить требования к результатам освоения Программы соответствующего этапа, периода.

Допускается зачисление на тренировочный этап обучающихся ранее занимавшихся другими видами спортивной деятельности.

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие предъявляемые Программой требования повторно на одном и том-же этапе спортивной подготовки, исключаются из контингента занимающихся в ГБОУ ДО РА «СШОР .по велоспорту».

Требования к документам итоговой и промежуточной аттестации:

протоколы спортивных соревнований;
протоколы сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки;

приказы: по присвоению спортивных разрядов,
решения Тренерского совета (протокол) по зачислению и переводу обучающихся;
заключение аттестационной комиссии (протокол);
Приказ директора школы

Выпускниками спортивной школы являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы.

Выпускникам Учреждения выдается карта спортсмена с указанием уровня их физических качеств и рекомендациями по дальнейшему спортивному совершенствованию. Зачисление и выпуск учащихся оформляется приказом директора спортивной школы.

Порядок перевода на последующие этапы и периоды спортивной подготовки, контрольные нормативы, зачетные требования

Перевод на последующие этапы и периоды спортивной подготовки в Учреждении производится на основании общего плана комплектации на новый учебный год при условии выполнения Программных требований и выполнения, конкретно установленных, для перевода на следующий этап условий, касающихся уровня спортивной квалификации, выполнение параметров основной и промежуточной аттестации, учета результатов соревнований, отсутствие медицинских противопоказаний.

Выполнение нормативов является основным критерием для перевода обучающихся проходящих спортивную подготовку на следующий этап или период спортивной подготовки.

Аттестация обучающихся проходящих спортивную подготовку в Учреждении подразделяется на промежуточную, основную и итоговую, которая включает нормативы специальной физической подготовки и результаты соревновательной деятельности.

Нормативы по общей физической подготовке не являются основанием для перевода на этапах: - учебно- тренировочном углубленной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, на этих этапах основанием для перевода учитываются только критерии нормативов по специальной физической подготовке и требования ЕВСК.

Особенности осуществления учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки

Особенности организации и осуществления учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной подготовки

Современное развитие велосипедного спорта на этапе высшего спортивного мастерства заставляет совершенствовать учебно-тренировочный процесс юных спортсменов, так как наблюдается снижение возраста достижения высоких результатов. Именно поэтому возрастают требования к рациональному построению учебно-тренировочного процесса юных велосипедистов в период начальной спортивной подготовки. Необходим поиск оптимальных средств и методов уже на первых этапах многолетней тренировки, которые позволят полно раскрыть потенциал юного велосипедиста в дальнейшем. В практике спорта высших достижений уже несколько десятилетий используются различные способы организации учебно-тренировочного процесса с применением комплексного, вариативного, комбинированного и других методов.

Однако применительно к детско-юношескому спорту учебно-тренировочный процесс по-прежнему строится на основе многоборной подготовки или с преимущественным использованием специальных средств, что ведет к раннему форсированию адаптационных процессов. При этом

необходимо уже в юные годы приучать спортсмена к выполнению больших, но при этом доступных тренировочных нагрузок.

В настоящее время возникает необходимость разработки методики тренировки юношей на этапе начальной подготовки в велосипедном спорте, при которой учитывались бы не только возрастные закономерности развития юного спортсмена, но и запросы, которые будут предъявлены к нему в будущем, на этапе высшего спортивного мастерства.

Такое положение диктует целесообразность разработки методики тренировки юношей на этапе начальной подготовки в велоспорте, которая включала бы разрешение комплекса противоречий между:

- | |
|--|
| 1.Высокими требованиями к подготовке велосипедистов на этапе высшего спортивного мастерства и отсутствием научно-обоснованной методики тренировки юношей на этапе начальной подготовки в велосипедном спорте, при которой обеспечивалась бы преемственность этапов многолетней подготовки. |
| 2.Возрастающими требованиями к общей физической подготовке и ограниченными адаптационными возможностями юных велосипедистов; |
| 3.Значительным увеличением объема применяемых средств специальной подготовки, интенсификацией тренировочного процесса и опасностью ранней специализации юных велосипедистов, приводящей к быстрому истощению функциональных возможностей. |

Учебно-тренировочный процесс обучающихся на этапе начальной спортивной подготовки будет более эффективным, если:

- | |
|---|
| 1.Определена направленность учебно-тренировочного процесса, ориентированная на приоритетное формирование в соотношении общей физической подготовки и специальной физической подготовленности; |
| 2.Основное место в содержании учебно-тренировочного процесса занимают упражнения, выполненные преимущественно комплексно-вариативным методом; |
| 3.Применяются специально-развивающие, специально-подготовительные и специальные упражнения в комплексном сочетании с упражнениями общей физической подготовки |

Учебно-тренировочный процесс юношей представляется как процессуальная система. Циклический характер её функционирования позволяет, с одной стороны, сохранить эту систему, а с другой – повысить эффективность её функционирования за счёт совершенствования элементов этой системы исходя из принципа единства обучения, воспитания и развития юных велосипедистов.

Состав и особенности построения методики тренировки на этапе начальной подготовки, обеспечение преемственности в полноценном освоении учебно-тренировочных нагрузок на последующих этапах многолетней подготовки, обеспечивается за счет применения **комплексно-вариативного метода**, сущность которого заключается в следующем:

специфические изменения происходят за счет рационального использования комплексов специально-развивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений в сочетании со средствами общей подготовки.

Комплексно-вариативный метод отличается многофункциональностью своих воздействий. Нагрузки характерны применением разных вариаций, состоящих из порций упражнений. Они подобраны для отдельного учебно-тренировочного занятия в логическом сочетании ради целевого, специализированного назначения. Это позволит в работе с юными спортсменами в отрезке времени концентрировать их на организм с большей плотностью, тем самым избежать раннего проявления психологической усталости, а, следовательно, усталости всего организма.

Комплексно-вариативный метод предотвращает преждевременное развитие адаптивных реакций, не характерных для возрастных особенностей и уровня этапа спортивной подготовки.

Направленность методики на разностороннюю физическую подготовку позволит не только овладеть широким кругом разнообразных движений, но и определяет потенциал специальной физической подготовленности, формирует умения и навыки в избранном виде спорта; позволяет избежать монотонных и однообразных тренировок, при этом поддерживая высокий эмоциональный фон занятия; способствует развитию специальных двигательных навыков.

При построении учебно-тренировочного процесса юных спортсменов тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности становления и взросления детского организма, в

этом возрасте все физические качества имеют очень высокие темпа прироста.

В возрасте 9–12 лет происходит бурное развитие биодинамики движений ребенка (прежде всего, координационного компонента).

Все вышеперечисленное обуславливает необходимость проведения разносторонней тренировки в процессе физического воспитания спортсмена с постепенным расширением арсенала используемых средств, направленных на развитие различных качеств и навыков.

Так как велосипедный спорт является циклическим видом спорта, с преимущественным проявлением выносливости, то этому физическому качеству требуется уделять внимание уже на начальном этапе подготовки.

Это объясняется еще и тем, что развитие у детей общей выносливости имеет важное место в обеспечении разносторонней подготовленности.

Но следует также учитывать, что увлечение развитием выносливости на основе продолжительной работы умеренной интенсивности приводит к негативным последствиям, которые часто носят непреодолимый характер и приводят к отсеву занимающихся.

Известно, что в тренировке велосипедиста главное – функциональная подготовленность систем организма. Одновременное сочетание разных усилий создает другой общий эффект процессам функционального развития. Поэтому в работе с юными велосипедистами необходимо иметь систему именно тренирующих воздействий, а не механического повторения в движениях одного и того же соревновательного упражнения. Чередование усилий различной направленности также позволяет использовать эффект «активного отдыха», принципа, давно известного из работ физиологов. Практически доказано что, при чередующихся видах нагрузки, организм, переключаясь с одного характера работы на другой, меньше устает, и в состоянии выполнить большие нагрузки с меньшей степенью усталости.

При построении учебно-тренировочного процесса юношей на этапе начальной подготовки должны учитываться следующие факторы:

морфологические основы (костной и мышечной систем) для будущих спортивных достижений в велоспорте
ресурсы сердечно-сосудистой, гормональной и иммунной систем организма;
техника велоспорта во всех ее компонентах, соответствующая индивидуальным особенностям развития опорно-двигательного аппарата и системы управления движениями.

Согласно этим закономерностям и принципам, определены основные специфические положения построения спортивной тренировки юношей на этапе начальной подготовки:

Положение первое	Общую и специальную подготовку необходимо объединить в различные учебно-тренировочные блоки. Известно, что прочная база разносторонней физической подготовки на начальных этапах позволяет юному спортсмену в дальнейшем добиться высокого уровня спортивного мастерства.
На практике такое положение реализуется в виде смешанного использования средств общей и специальной физической подготовки, т. е. в течение одного занятия или микроцикла одновременно решаются задачи совершенствования общей подготовки и специальной физической подготовленности.	

Эффект учебно-тренировочного процесса значительно выше, если средства общей и специальной физической подготовок сконцентрированы в блоках.	
Положение второе	Средства для совершенствования скоростных и силовых способностей должны быть специфичными. Должное внимание, кроме выносливости, необходимо уделять совершенствованию скоростных и силовых способностей, что обеспечит гармоничное физическое развитие юных велосипедистов.
Следует помнить о том, что в современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность ассоциируется не с разносторонним физическим развитием в частности, а с уровнем развития специфических качеств и способностей. Это оказывает опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта.	
Положение третье	Техническая подготовка должна быть приоритетной по отношению к физической подготовке. Реализация данного положения предполагает использование средств, направленных на совершенствование технической подготовленности.
В тренировку включаются также и средства общей физической подготовки. Это, прежде всего, спортивные и подвижные игры, используемые в больших объемах; упражнения с отягощениями; прыжки; метания и т. п. Как правило, такой вид деятельности направлен на поддержание высокой эмоциональной устойчивости, интереса к занятиям и на избежание монотонности выполнения упражнений.	
Положение четвертое	Начальное обучение технике велосипедного спорта должно сопровождаться упражнениями на развитие координационных качеств, включающих в свою структуру ловкость, гибкость и упражнения на расслабление. Результаты педагогических наблюдений показывают, что быстрее осваивают технику те спортсмены, которые имеют высокий уровень координационных способностей.
Умение обучающегося выполнять движения без излишнего напряжения – один из ведущих факторов спортивного мастерства. Отсюда следует необходимость включения в методику тренировки юных велосипедистов упражнений на расслабление. Следует подчеркнуть, что значимость этих упражнений возрастает на начальных этапах обучения, когда закладываются основы техники велоспорта.	

Структура учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной подготовки не имеет выраженной периодизации и осуществляется в режиме одного продолжительного (годового) макроцикла. Тренировочные воздействия, их характер и направленность распределяются в годовом цикле равномерно и реализуются комплексно-вариативным методом.

Соревновательную деятельность на этапе начальной подготовки рекомендуется проводить в формате разнообразных нестандартных соревнований: по упрощенным правилам, эстафеты, старты на нетрадиционных дисциплинах и дистанциях, в спортшколе между отделениями и группами.

Цели и задачи учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по виду спорта;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы;

принимать участие со 2-го года обучения в спортивных соревнованиях по виду спорта

«велоспорт»

в дисциплинах содержащих в своем названии слово – «трек», «шоссе», «маунтинбайк»;
получить уровень спортивной квалификации «спортивный разряд» для перевода на учебно-тренировочный этап.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ**

ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НП до 1-го года, (НАГРУЗКА 6 часов/неделю)

№ п/п	ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	Распределение в академических часах		
		Всего часов в год	ИЗ НИХ:	
			теория	практика
	I.Теоретическая подготовка	16	16	
1.1	Основы безопасности занятий велосипедным спортом		4	
1.2	Правила дорожного движения		4	
1.3	Гигиенические основы велосипедного спорта		2	
1.4	Режим, закаливание, организация питания		2	
1.5	История изобретения велосипеда		2	
1.6	Первоначальные навыки обслуживания велосипеда		2	
	II. Физическая подготовка	292		292
2.1	Средства общего физического воздействия:	99		99
	Упражнения из других видов спорта — легкой атлетики, гимнастики, штанги, упражнения в составе разминки, скретчинг, спортивные игры, подвижные игры. Плавание.			
2.2	Вспомогательные специально-подготовительные средства:	20		20
	Велотренажеры трехроликовые стандартные, эргометрические, «ватбайк», силовые «ножные» тренажеры динамического и статического видов воздействия .на нервно-мышечный комплекс.			
2.3	Специальные средства спортивной подготовки	173		173
	Параметры тренировочной нагрузки (длительная езда на шоссе, треке, пересеченной местности)	часов	123	123
		км.	2500	2500
	Параметры соревновательной нагрузки (соревновательная деятельность на шоссе, треке, велокроссе)	часов	3	3
		км.	50	50
	Техническая подготовка	часов	45	45
	Тактическая подготовка	часов	2	2
2.4	Контрольные нормативы по специальной подготовке (час.)	2		2
	Контрольно — переводные нормативы ОФВ (час.)	2		2
	ВСЕГО ЧАСОВ	312		312

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ**

ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НП свыше 1-го года, (НАГРУЗКА 9 часов/неделю)

№ п/п	ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	Распределение в академических часах	
		Всего	ИЗ НИХ:

		часов в год	теория	практика
	I.Теоритическая подготовка	20	20	
1.1	Основы техники велосипедного спорта		4	
1.2	Правила дорожного движения		4	
1.3	Основы понятия о тактике в соревновательной деятельности		4	
1.4	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.		2	
1.5	История зарождения и развития велосипедного спорта.		2	
1.6	Конструктивные особенности велосипеда и его оборудования		4	
	II. Физическая подготовка	444		444
2.1	Средства общего физического воздействия:	159		159
Упражнения из других видов спорта — легкой атлетики, гимнастики, штанги, упражнения в составе разминки, скретчинг, спортивные игры, подвижные игры. Плавание.				
2.2	Вспомогательные специально-подготовительные средства:	30		30
Велотренажеры трехроликовые стандартные, эргометрические, «ватбайк», силовые «ножные» тренажеры динамического и статического видов воздействия.на нервно-мышечный комплекс.				
2.3	Специальные средства спортивной подготовки	255		255
	Параметры тренировочной нагрузки (длительная езда на шоссе, треке, пересеченной местности)	часов	187	187
		км. Муж	4000	4000
		Жен	3000	3000
	Параметры соревновательной нагрузки (соревновательная деятельность на шоссе, треке, велокроссе)	часов	16	16
		км. Муж	120	120
		Жен	90	90
	Техническая подготовка	часов	48	48
	Тактическая подготовка	часов	4	4
2.4	Контрольные нормативы по специальной подготовке (час.)	2		2
	Контрольно — переводные нормативы ОФВ (час.)	2		2
	ВСЕГО ЧАСОВ	468		468

Формы практических занятий учебно-тренировочного процесса и их количественные параметры (часов) на этапе начальной подготовки

Формы осуществления учебно-тренировочного процесса	Этап начальной подготовки		
	1-й год	2-й год	3-й год
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	16	20	20
групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (часов)	289	428	420
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	3	16	24
тестирование и контроль	4	4	4

Критерии оценки эффективности учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

Требования к результатам реализации Программы на начальном этапе спортивной

подготовки по виду спорта велоспорт:

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

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, освоение элементов начальной технической подготовки, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, освоение предусмотренного программой объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

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

Этот раздел программы должен включать как освоение теоретического раздела, так и формирование устойчивых практических навыков движения на велосипеде в условиях интенсивного дорожного движения. Курс освоения «Правил дорожного движения велосипедиста» должен завершаться сдачей комплексного экзамена. Обучающиеся, по каким-либо причинам не освоившие курс и не выполнившие экзаменационные требования в полном объеме, к последующим занятиям на шоссе допускаться не должны.

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

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

Особенности организации и осуществления учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки

На этапе начальной специализации применяются преимущественно учебно-тренировочные нагрузки, способствующие разностороннему воздействию на организм юного спортсмена, на этапе начальной спортивной специализации — соразмерному развитию физических качеств.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов учебно-тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов в избранном виде спорта. С этих же позиций следует подходить и к соревновательным нагрузкам. Они должны быть разнообразными, включать широкий диапазон дистанций и технических элементов и усложняться по мере роста мастерства спортсменов.

На учебно-тренировочном этапе из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки) и, соответственно, уменьшается удельный вес ОФП.

На этапе начальной спортивной специализации главная задача — овладение основами рациональной спортивной техники.

Необходимо правильно планировать учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

Повышение функциональных возможностей юных спортсменов и успешное совершенствование двигательных умений и навыков в процессе тренировки может быть достигнуто на основе поступательного увеличения объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо обеспечить преемственность в процессе увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении всего этапа спортивной подготовки.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

В первые годы занятий спортом процесс адаптации организма занимающегося к выполняемым нагрузкам протекает интенсивно. В дальнейшем по мере повышения физической подготовленности, возможностей различных органов и систем темпы формирования долговременных адаптационных реакций существенно замедляются. Эта закономерность проявляется как на первых двух этапах многолетней подготовки, так и в течение всего процесса тренировки спортсмена.

Следует строго соблюдать принцип постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным функциональным возможностям организма спортсмена. Соблюдение постепенности в процессе роста учебно-тренировочных нагрузок способствует повышению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности.

На этапе начальной спортивной специализации продолжается дальнейшее развитие физических качеств, но направленность тренирующих воздействий приобретает избирательный характер.

Основная направленность занятий должна заключаться в развитии скоростно-силовых качеств, абсолютной силы необходимых для выполнения соревновательного упражнения групп мышц: быстроты движений, ловкости при несколько меньшем объеме средств, развивающих общую и специальную выносливость. В этом периоде можно использовать тренажеры, преимущественно общего и локального типа, для развития мышечной системы, а также другие специфические средства.

Особое внимание уделяется воспитанию скоростных способностей.

Развитие скоростных способностей юных спортсменов осуществляется прежде всего путем использования комплексного метода тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, направленных на развитие физических качеств с преимущественным сочетанием с специально-подготовительными и специфичными средствами тренировки. С возрастом и ростом подготовленности занимающихся ведущую роль постепенно начинает занимать метод повторного выполнения упражнений в различных его вариантах: метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий) без отягощения и с небольшим отягощением; метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и околопредельной скоростью; метод повторного выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях (желательно чередовать упражнения скоростно-силового характера в затрудненных условиях и чисто скоростные упражнения, но в меньшем объеме).

Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для велосипедного спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех двигательных способностей и формированию двигательных

навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений более перспективна для последующего спортивного совершенствования, чем узкоспециализированная тренировка.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

Этап начальной спортивной специализации является вторым уровнем селективного отбора в процессе которого определяется предрасположенность лиц, проходящих спортивную подготовку, к занятиям велосипедным спортом, прогнозируется уровень возможных достижений.

Планирование и реализация спортивной подготовки на этапе начальной специализации осуществляется в классическом варианте периодизации учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.

В подготовительном и переходном периодах применяется многообразие тренировочных воздействий реализуемых комплексно-вариативным методом.

В соревновательном цикле, на ряду преимущественного применения специальных средств тренировки, рекомендуется существенное использование средств специально-подготовительного тренирующего воздействия из арсенала общей физической подготовки.

Преобладающее значение в общем объеме спортивной подготовки на этапе начальной специализации имеет технико-тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.

Основная задача физической подготовки заключается в формировании переферических адаптивных реакций, расширении специфических моторных возможностей, укреплении сердечно-сосудистой системы.

На этапе углубленной специализированной тренировки в избранном виде спорта в 14–16 лет наступает период наиболее выраженного прироста силы, развития нервно-мышечного аппарата и выносливости, говорящей о созревании кардиореспираторной системы.

На этапе углубленной тренировки в велосипедном спорте возрастает удельный вес специальной подготовки, увеличивается интенсивность упражнений. Чаще проводятся контрольные прикидки и соревнования. Особое внимание уделяется совершенствованию техники в усложненных условиях. Расширяется арсенал тактических приемов, что составляет основу тактического мышления. В этот период продолжается работа по развитию двигательных качеств.

На этом этапе широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Обычно это объясняют еще и тем, что спортсмену, независимо от его будущей специализации, необходимо создать мощную аэробную базу, на основе которой спортсмены будут успешно выполнять большие объемы специальной работы, у них повысятся способности к перенесению нагрузок и восстановлению после них.

Опыт последних лет убедительно показывает, что такой подход правомерен по отношению к спортсменам, предрасположенным к достижениям в видах велоспорта, преимущественно связанным с проявлением выносливости. Это естественно, так как такая базовая подготовка соответствует по своей направленности профильным качествам. У спортсменов, предрасположенных как в морфологическом, так и функциональном отношении к скоростно-силовой работе, такая подготовка часто становится непреодолимым барьером в росте их мастерства. В основе этого барьера прежде всего лежит перестройка мышечной ткани, в связи с

которой повышаются способности к работе на выносливость и угнетаются способности к проявлению скоростных качеств.

К планированию функциональной подготовки на этом этапе, характеризующимся уже высокими учебно-тренировочными нагрузками, необходимо подходить с учетом будущей специализации спортсмена.

Этап углубленной специализации в велоспорте приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе учебно-тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений.

Суммарный объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен.

На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

На этом этапе многолетней подготовки не только создаются всесторонние предпосылки для напряженной специализированной подготовки на следующем этапе, целью которого является достижение наивысших результатов, но и обеспечивается достаточно высокий уровень спортивного мастерства в избранных видах соревнований.

Планирование и осуществление спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе углубленной подготовки кардинально отличается от предыдущих этапов спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность, задаваемая национальным календарным планом, насыщена главными и основными соревнованиями по видам велосипедного спорта и его дисциплинам а окончательные результаты по многим дисциплинам определяются результатами, показанными в многотуровых соревнованиях.

Кроме этого, календарь спортивных соревнований по велоспорту можно распределить на несколько блоков:

1.Блок ранних (весенних) соревнований	Март — апрель и до середины мая
2.Блок летних (главных) соревнований	Июнь - август
3.Блок осенних (основных) соревнований	Сентябрь - октябрь
4.Соревнования в гонках на треке	В процессе всего спортивного сезона

Приобретение и удержание спортивной формы на таком длительном временном отрезке соревновательной деятельности практически невозможно в организационных формах «классической» периодизации годичного цикла тренировочно-соревновательной деятельности.

Поэтому, планирование и реализацию всех составляющих спортивной подготовки рекомендуется осуществлять с применением блоковой системы организации спортивной подготовки при одноцикловом планировании годичного цикла, или, с применением двух-или трех циклового планирования годичной подготовки с использованием комплексно-вариативного метода тренирующих воздействий.

В предсоревновательном и соревновательном мезоцикле рекомендуется, наряду с традиционными методами спортивной тренировки (переменный, интервальный, повторный и т.д.), чаще применять поляризационный метод.

Цели и задачи учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовки;
приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
формирование спортивной мотивации;
крепление здоровья спортсменов;
изучить правило безопасности и правила дорожного движения;
соблюдать режим тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах соревнований в велосипедном спорте;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
ежегодно выполнять контрольные нормативы по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных соревнованиях на периодах до 2-х лет не ниже муниципального уровня, свыше двух лет не ниже субъекта Российской Федерации;
получить уровень спортивной квалификации кандидат в мастера спорта необходимый для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства;

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ

ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ **ТЭ(СС) 1-го года,** (НАГРУЗКА 12 часов/неделю)

№ п/п	ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	Распределение в академических часах		
		Всего часов в год	ИЗ НИХ:	
			теория	практика
	I. Теоритическая подготовка	34	34	
1.1	Основы техники велосипедного спорта по видам дисциплин		7	
1.2	Правила дорожного движения		4	
1.3	Основы понятия о тактике в соревнованиях по велоспорту		7	
1.4	Велосипедный спорт как компонент физической культуры и физического развития.		2	
1.5	Психологическая подготовка		7	
1.6	Конструктивные особенности велосипеда и его оборудования		7	
	II. Физическая подготовка	583		583
2.1	Средства общего физического воздействия:	86		86
	Упражнения из других видов спорта — легкой атлетики, гимнастики, штанги, упражнения в составе разминки, скретчинг, спортивные игры, подвижные игры. Плавание.			
2.2	Вспомогательные специально-подготовительные средства:	60		60
	Велотренажеры трехроликовые стандартные, эргометрические, «ватбайк», силовые «ножные» тренажеры динамического и статического видов воздействия на нервно-мышечный комплекс.			
2.3	Специальные средства спортивной подготовки	437		437
	Параметры тренировочной нагрузки часов	359		359

	(длительная езда на шоссе, треке, пересеченной местности)	км.	Муж	8000		8000
			Жен	5000		5000
	Параметры соревновательной нагрузки (соревновательная деятельность на шоссе, треке, велокроссе)	часов		36		36
		км.	Муж	600		600
			Жен	400		400
		Техническая подготовка		часов	32	32
	Тактическая подготовка		часов		10	10
2.4	Тестирование и спортивный контроль			3		3
2.5	Контрольные нормативы по специальной подготовке (час.)			2		2
	Контрольно — переводные нормативы ОФВ (час.)			2		2
	ВСЕГО ЧАСОВ			624		624

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ**

ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЭ(СС) 2-го года, (НАГРУЗКА 14 часов/неделю)

№ п/п	ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	Распределение в академических часах		
		Всего часов в год	ИЗ НИХ:	
			теория	практика
	I.Теоритическая подготовка	34	34	
1.1	Основы техники велосипедного спорта по видам дисциплин		7	
1.2	Правила дорожного движения		4	
1.3	Основы понятия о тактике в соревнованиях по велоспорту		7	
1.4	Велосипедный спорт как компонент физической культуры и физического развития.		2	
1.5	Психологическая подготовка		7	
1.6	Конструктивные особенности велосипеда и его оборудования		7	
	II. Физическая подготовка	687		687
2.1	Средства общего физического воздействия:	86		86
Упражнения из других видов спорта — легкой атлетики, гимнастики, штанги, упражнения в составе разминки, скретчинг, спортивные игры, подвижные игры. Плавание.				
2.2	Вспомогательные специально-подготовительные средства:	60		60
Велотренажеры трехроликовые стандартные, эргометрические, «ватбайк», силовые «ножные» тренажеры динамического и статического видов воздействия на нервно-мышечный комплекс.				
2.3	Специальные средства спортивной подготовки	541		541
	Параметры тренировочной нагрузки (длительная езда на шоссе, треке, пересеченной местности)	часов	451	451
		км.	Муж	10 000
	Жен		6000	6000
	Параметры соревновательной нагрузки (соревновательная деятельность на шоссе, треке, велокроссе)	часов	48	48
		км.	Муж	1 200
	Жен		800	800
	Техническая подготовка	часов	32	32
	Тактическая подготовка	часов	10	10
2.4	Тестирование и спортивный контроль	3		3
2.5	Контрольные нормативы по специальной подготовке (час.)	2		2
	Контрольно — переводные нормативы ОФВ (час.)	2		2

	ВСЕГО ЧАСОВ	728		728

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ**

ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЭ(СС) 3-го года, (НАГРУЗКА 16 часов/неделю)

№ п/п	ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	Распределение в академических часах		
		Всего часов в год	ИЗ НИХ:	
			теория	практика
	I.Теоритическая подготовка	40	40	
1.1	Основы техники велосипедного спорта по видам дисциплин		7	
1.2	Правила дорожного движения		5	
1.3	Основы понятия о тактике в соревнованиях по велоспорту		7	
1.4	Общая характеристика системы спортивной подготовки в велосипедном спорте		7	
1.5	Психологическая подготовка		7	
1.6	Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту		7	
	II. Физическая подготовка	784		784
2.1	Средства общего физического воздействия:	104		104
Упражнения из других видов спорта — легкой атлетики, гимнастики, штанги, упражнения в составе разминки, скретчинг, спортивные игры, подвижные игры. Плавание.				
2.2	Вспомогательные специально-подготовительные средства:	100		100
Велотренажеры трехроликовые стандартные, эргометрические, «ватбайк», силовые «ножные» тренажеры динамического и статического видов воздействия на нервно-мышечный комплекс.				
2.3	Специальные средства спортивной подготовки	580		580
	Параметры тренировочной нагрузки (длительная езда на шоссе, треке, пересеченной местности)	часов	462	462
		км. Муж	12 000	12 000
		Жен	8000	8000
	Параметры соревновательной нагрузки (соревновательная деятельность на шоссе, треке, велокроссе)	часов	60	60
		км. Муж	1 800	1 800
		Жен	1 200	1 200
	Техническая подготовка	часов	38	38
	Тактическая подготовка	часов	16	16
	Инструкторская и судейская практика	часов	4	4
2.4	Тестирование и контроль спортивной подготовки	4		4
2.5	Контрольные нормативы по специальной подготовке (час.)	2		2
	Контрольно — переводные нормативы ОФВ (час.)	2		2
	ВСЕГО ЧАСОВ	832		832

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ**

ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЭ(СС) 4-го года, (НАГРУЗКА 18 часов/неделю)

№	ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	Распределение в академических часах

п/п		Всего часов в год	ИЗ НИХ:	
			теория	практика
	I.Теоритическая подготовка	40	40	
1.1	Техника и тактика в соревнованиях по велоспорту (шоссе, трек)		7	
1.2	Правила дорожного движения		5	
1.3	Контроль, самоконтроль в процессе занятий велосипедным спорт.		7	
1.4	Общая характеристика системы спортивной подготовки в велосипедном спорте		7	
1.5	Психологическая подготовка		7	
1.6	Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту		7	
	II. Физическая подготовка	888		888
2.1	Средства общего физического воздействия:	104		104
Упражнения из других видов спорта — легкой атлетики, гимнастики, штанги, упражнения в составе разминки, скретчинг, спортивные игры, подвижные игры. Плавание.				
2.2	Вспомогательные специально-подготовительные средства:	100		100
Велотренажеры трехроликовые стандартные, эргометрические, «ватбайк», силовые «ножные» тренажеры динамического и статического видов воздействия на нервно-мышечный комплекс.				
2.3	Специальные средства спортивной подготовки	684		684
	Параметры тренировочной нагрузки (длительная езда на шоссе, треке, пересеченной местности)	часов	548	548
		км. Муж	15 000	15 000
		Жен	10 000	10 000
	Параметры соревновательной нагрузки (соревновательная деятельность на шоссе, треке, велокроссе)	часов	76	76
		км. Муж	2 500	2 500
		Жен	1 800	1 800
	Техническая подготовка	часов	38	38
	Тактическая подготовка	часов	16	16
	Инструкторская и судейская практика	часов	6	6
2.4	Тестирование и контроль спортивной подготовки	4		4
2.5	Контрольные нормативы по специальной подготовке (час.)	2		2
	Контрольно — переводные нормативы ОФВ (час.)	2		2
	ВСЕГО ЧАСОВ	936		936

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ**

ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЭ(СС) 5-го года, (НАГРУЗКА 24 часов/неделю)

№ п/п	ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	Распределение в академических часах		
		Всего часов в год	ИЗ НИХ:	
			теория	практика
	I.Теоритическая подготовка	40	40	
1.1	Техника и тактика в соревнованиях по велоспорту (шоссе, трек)		7	
1.2	Правила дорожного движения		5	
1.3	Контроль, самоконтроль в процессе занятий велосипедным спорт.		7	
1.4	Общая характеристика системы спортивной подготовки в велосипедном спорте		7	

1.5	Психологическая подготовка		7	
1.6	Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту		7	
II. Физическая подготовка		1 200		1 200
2.1	Средства общего физического воздействия:	104		104
Упражнения из других видов спорта — легкой атлетики, гимнастики, штанги, упражнения в составе разминки, скретчинг, спортивные игры, подвижные игры. Плавание.				
2.2	Вспомогательные специально-подготовительные средства:	100		100
Велотренажеры трехроликовые стандартные, эргометрические, «ватбайк», силовые «ножные» тренажеры динамического и статического видов воздействия на нервно-мышечный комплекс.				
2.3	Специальные средства спортивной подготовки	996		996
	Параметры тренировочной нагрузки (длительная езда на шоссе, треке, пересеченной местности)	часов	842	842
		км. Муж	18 000	18 000
		Жен	12 000	12 000
	Параметры соревновательной нагрузки (соревновательная деятельность на шоссе, треке, велокроссе)	часов	90	90
		км. Муж	3 500	3 500
		Жен	2 500	2 500
	Техническая подготовка	часов	38	38
	Тактическая подготовка	часов	16	16
	Инструкторская и судейская практика	часов	10	10
2.4	Тестирование и контроль спортивной подготовки	4		4
2.5	Контрольные нормативы по специальной подготовке (час.)	2		2
	Контрольно — переводные нормативы ОФВ (час.)	2		2
ВСЕГО ЧАСОВ		1 248		1 248

Формы практических занятий учебно-тренировочного процесса и их количественные параметры (часов) на учебно-тренировочном этапе (**этап спортивной специализации**)

Формы осуществления учебно-тренировочного процесса		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До 2-х лет		Свыше 2-х лет		
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)		34	34	40	40	40
групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (часов)		547	639	720	806	1100
участие в спортивных соревнованиях		36	48	60	76	90
Контрольно-переводные испытания		4	4	4	4	4
тестирование и контроль		3	3	4	4	4
инструкторская и судейская практика (часов)				4	6	10
медико-восстановительные мероприятия (дн.)				6	6	6
Учебно-тренировочные сборы (дн.)	Спец. подготовительные	Не менее 60 тренировочных дней				
	Целевые	Согласно плана спортивных мероприятий				
работа по индивидуальным планам (часов)						

Критерии оценки эффективности учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе

Требования к результатам реализации Программы на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта велоспорт

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта велоспорт-шоссе
формирование спортивной мотивации;
укрепление здоровья спортсменов.

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, совершенствование элементов технической подготовки, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, освоение предусмотренного программой объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др., выполнить разряд кандидат в мастера спорта.

Учитывая практические условия проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися, следует уделить повышенное внимание освоению «Правил дорожного движения велосипедиста». Этот раздел программы должен включать как освоение теоретического раздела, так и формирование устойчивых практических навыков движения на велосипеде в условиях интенсивного дорожного движения. Курс освоения «Правил дорожного движения велосипедиста» должен завершаться сдачей комплексного экзамена.

Обучающиеся, по каким-либо причинам не освоившие курс и не выполнившие экзаменационные требования в полном объеме, к последующим занятиям на шоссе допускаться не должны.

В качестве критериев **эффективности** реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно рассматривать:

состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
результаты участия в спортивных соревнованиях.

Особенности организации и осуществления учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этом этапе предполагается достижение максимальных результатов в видах соревнований, избранных на этапе углубленной специализации.

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все

чаще используются учебно-тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10—15 и более. Учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Основная задача этапа - максимальное использование средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов, резко возрастают соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки

Особое значение уделяется психологической подготовки особенно в части психологической устойчивости в условиях жесткого противодействия соперников.

Принципиально важным моментом является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов (подготовленный ходом естественного развития организма функциональных преобразований в результате многолетней тренировки) совпадает с периодом самых интенсивных и сложных в координационном отношении учебно-тренировочных нагрузок. При таком совпадении спортсмену удастся добиться максимально возможных результатов, в противном случае они оказываются значительно ниже.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства — подготовка спортивного резерва для сборной команды страны и субъектов РФ.

Цели и задачи учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

совершенствование общих и специальных физических качеств, технической тактической и психологической подготовки

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

сохранение здоровья спортсменов;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий включая самостоятельную подготовку;

приобрести знания навыки оказания первой доврачебной помощи;

выполнять план индивидуальной подготовки;

закрепить и расширить знания антидопинговых правил и не нарушать их;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных соревнованиях;

принимать участие в соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации мастер спорта РФ для перевода на этап высшего спортивного мастерства.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ

ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ **ССМ (НАГРУЗКА 28 часов/неделю)**

№ п/п	ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	Распределение в академических часах		
		Всего часов в год	<u>ИЗ НИХ:</u>	
			теория	практика
	I.Теоритическая подготовка	76	76	
1.1	Техника и тактика в соревнованиях по велоспорту (шоссе, трек)		14	

1.2	Правила дорожного движения		6	
1.3	Контроль, самоконтроль в процессе занятий велосипедным спорт.		14	
1.4	Основы построения системы подготовки велосипедиста		20	
1.5	Психологическая подготовка		16	
1.6	Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту		6	
II. Физическая подготовка		1 370		1 370
2.1	Средства общего физического воздействия:	43		43
Упражнения из других видов спорта — легкой атлетики, гимнастики, штанги, упражнения в составе разминки, скретчинг, спортивные игры, подвижные игры. Плавание.				
2.2	Вспомогательные специально-подготовительные средства:	100		100
Велотренажеры трехроликовые стандартные, эргометрические, «ватбайк», силовые «ножные» тренажеры динамического и статического видов воздействия на нервно-мышечный комплекс.				
2.3	Специальные средства спортивной подготовки	1 227		1 227
	Параметры тренировочной нагрузки (длительная езда на шоссе, треке, пересеченной местности)	часов	1 000	1 000
		км. Муж	20 000 - 24 000	20 000 – 24 000
		Жен	15 000 – 17 000	15 000 - 17 000
	Параметры соревновательной нагрузки (соревновательная деятельность на шоссе, треке, велокроссе)	часов	102	102
		км. Муж	4 500 – 8 000	4 500 – 8 000
		Жен	3 200 – 5 600	3 200 – 5 600
	Техническая подготовка	часов	40	40
	Тактическая подготовка	часов	69	69
	Инструкторская и судейская практика	часов	16	16
2.4	Тестирование и контроль спортивной подготовки	6		6
2.5	Контрольные нормативы по специальной подготовке (час.)	2		2
	Контрольно — переводные нормативы ОФВ (час.)	2		2
ВСЕГО ЧАСОВ		1 456		1 456

Формы практических занятий учебно-тренировочного процесса и их количественные параметры (часов) на учебно-тренировочном этапе **совершенствования спортивного мастерства**

Формы осуществления учебно-тренировочного процесса		Этап совершенствования спортивного мастерства
		весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)		76
групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (часов)		1252
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях		102
Контрольно-переводные испытания		4
тестирование и контроль		6
инструкторская и судейская практика (часов)		16
работа по индивидуальным планам (часов)		100%
медико-восстановительные мероприятия (дн.)		6
Учебно-тренировочные сборы (дн.)	Специально- подготовительные	90
	Целевые	Согласно плана спортивных мероприятий

Критерии оценки эффективности учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования

Требования к результатам реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта велоспорт

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
сохранение здоровья спортсменов.

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, совершенствование элементов технической подготовки, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнение норматива кандидата в мастера спорта России, освоение предусмотренного программой объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

В качестве критериев **эффективности** реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства можно рассматривать:

количество спортсменов повысивших квалификацию (разряд);
стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях;
количество спортсменов зачисленных в молодежные сборные команды РФ;
Численность спортсменов проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

Особенности организации и осуществления учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства можно разделить на два периода:

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей	На этом этапе изыскиваются возможности для дальнейшего повышения мастерства и роста спортивных результатов. Основной особенностью подготовки спортсменов является повышение результативности за счет качественных сторон системы спортивной подготовки. Объемы учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности либо стабилизируются на уровне, достигнутом на предыдущем этапе многолетней подготовки, либо могут быть незначительно (5-10 %) повышены или снижены. Основная задача этапа - изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание должно быть обращено на изыскание резервов в сфере тактической и психологической подготовленности, т. е. в тех сторонах мастерства, результативность в которых во многом определяется опытом спортсмена, знанием сильных и слабых сторон основных соперников
Этап сохранения высшего спортивного	Подготовка на этом этапе характеризуется сугубо индивидуальным подходом. Объясняется это следующим. Во-первых, большой стаж подготовки конкретного спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности, сильные и слабые стороны, выявить наиболее эффективные методы и средства подготовки, варианты планирования учебно-тренировочной нагрузки, что дает

мастерства

возможность повысить эффективность и качество учебно-тренировочного процесса и за счет этого поддержать уровень спортивных достижений. Во-вторых, неизбежное снижение функционального потенциала организма и его адаптационных возможностей, обусловленное как естественными возрастными изменениями систем и органов, так и высоким уровнем нагрузок на предыдущих этапах многолетней тренировки, а нередко и последствиями травм, не только не позволяет увеличить нагрузки, но и затрудняет удержание их на ранее доступном уровне. Это требует изыскания индивидуальных резервов роста мастерства, способных нейтрализовать действие указанных отрицательных факторов.

Для этапа сохранения достижений характерно стремление сохранить ранее достигнутый уровень функциональных возможностей основных систем организма при прежнем или даже меньшем объеме учебно-тренировочной работы. Одновременно большое внимание уделяется совершенствованию технического мастерства, повышению психической готовности, устранению частных недостатков в уровне физической подготовленности. Одним из важнейших факторов поддержания спортивных достижений выступает тактическая зрелость, прямо зависящая от соревновательного опыта спортсмена.

Следует учесть, что спортсмены, находящиеся на данном этапе многолетней подготовки, хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам учебно-тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимися вариантами планирования учебно-тренировочного процесса, методами и средствами не удастся добиться не только прогресса, но и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому на этом этапе, как никогда ранее, следует стремиться к изменению средств и методов тренировки, применению комплексов упражнений еще не использовавшихся, новых тренажерных устройств, неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий.

Решению этой задачи могут также способствовать существенные колебания учебно-тренировочной нагрузки. Например, на фоне общего уменьшения объема работы в макроцикле эффективным может оказаться планирование ударных микро- и мезоциклов с исключительно высокой учебно-тренировочной нагрузкой.

Для отдельных спортсменов весьма результативным средством сохранения высшего спортивного мастерства может явиться смена спортивной специализации на смежную. Можно привести множество примеров, когда смена узкой специализации приводила к продлению спортивной карьеры на самом высоком уровне спортивных достижений. Оправданным сочетанием является: гонки на треке - шоссейные гонки. В основе эффективности такого приема - стимуляция адаптационных ресурсов как реакция на, в значительной мере, новые раздражители – учебно-тренировочные и соревновательные средства и методы.

Организация и реализация спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяется **индивидуальным планом спортивной подготовки**.

Цели и задачи учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства

совершенствовать уровень всех видов спортивной подготовки;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий включая самостоятельную подготовку

выполнять план индивидуальной подготовки;

закрепить и расширить знания антидопинговых правил и не нарушать их;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

принимать участие в соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
 демонстрировать высокие спортивные результаты в соревнованиях межрегиональных, всероссийских и международных;
 показывать результаты соответствующие квалификации звания «мастер спорта России»;
 достижение результатов уровня спортивных сборных команд России;
 повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
 поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 сохранение здоровья спортсменов;

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
 ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ**

ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВСМ (НАГРУЗКА 32 часа/неделю)

№ п/п	ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	Распределение в академических часах		
		Всего часов в год	ИЗ НИХ:	
			теория	практика
	I. Теоритическая подготовка	54	54	
1.1	Техника и тактика в соревнованиях по велоспорту (шоссе, трек)		14	
1.2	Антидопинговые правила		2	
1.3	Нагрузка и тренировочный эффект		8	
1.4	Соревновательная подготовка велосипедиста		8	
1.5	Психологическая подготовка		16	
1.6	Средства и методы подготовки велосипедиста		6	
	II. Физическая подготовка	1 600		1 600
2.1	Средства общего физического воздействия:	28		28
Упражнения из других видов спорта — легкой атлетики, гимнастики, штанги, упражнения в составе разминки, скретчинг, спортивные игры, подвижные игры. Плавание.				
2.2	Вспомогательные специально-подготовительные средства:	90		90
Велотренажеры трехроликовые стандартные, эргометрические, «ватбайк», силовые «ножные» тренажеры динамического и статического видов воздействия на нервно-мышечный комплекс.				
2.3	Специальные средства спортивной подготовки	1 482		1 482
	Параметры тренировочной нагрузки (длительная езда на шоссе, треке, пересеченной местности)	часов	1 166	1 166
		км. Муж	25 000	25 000
		Жен	16 000	16 000
	Параметры соревновательной нагрузки (соревновательная деятельность на шоссе, треке, велокроссе)	часов	240	240
		км. Муж	11 000	11 000
		Жен	8 000	8 000
	Техническая подготовка	часов	30	30
	Тактическая подготовка	часов	30	30
	Инструкторская и судейская практика	часов	16	16
2.4	Тестирование и контроль спортивной подготовки	6		6
2.5	Контрольные нормативы по специальной подготовке (час.)	2		2
	Контрольно — переводные нормативы ОФВ (час.)	2		2
	ВСЕГО ЧАСОВ	1 664		1 664

Формы практических занятий учебно-тренировочного процесса и их количественные параметры (часов) на учебно-тренировочном этапе высшего спортивного мастерства

Формы осуществления учебно-тренировочного процесса		Этап высшего спортивного мастерства
		весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)		54
групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (часов)		1344
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях		240
Контрольно-переводные испытания		4
тестирование и контроль		6
инструкторская и судейская практика (часов)		16
работа по индивидуальным планам (часов)		100%
медико-восстановительные мероприятия (дн.)		6
Учебно-тренировочные сборы (дн.)	Специально-подготовительные	120 - 250
	Целевые	Согласно плана спортивных мероприятий

Критерии оценки эффективности учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства

Требования к результатам реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта велоспорт

достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, умения реализовать все компоненты многолетней спортивной подготовки для достижения наивысшего спортивного результата для конкретного спортсмена, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнение норматива мастера спорта России, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

В качестве критериев **эффективности** реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства можно рассматривать:

тактическая зрелость, прямо зависящая от соревновательного опыта спортсмена;
способных нейтрализовать действие отрицательных факторов;
высокий уровень мотивации спортивной деятельности;
изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности;
выполнение норматива мастера спорта РФ международного класса, зачисление в состав сборной команды страны;

Образовательная часть учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии с

методическими принципами отображенными в теоретическом и методическом разделах Программы.

Теоретическая и психологическая подготовка осуществляются в формате аудиторных занятий (лекции, беседы, семинары и т.д._

Техническая и тактическая подготовка осуществляются в процессе всех практических занятий с использованием велосипеда или специальных тренажеров.

3.2.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный общий тематический план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Изобретение велосипеда. История зарождения и развития велосипедного спорта.	Велосипед, как альтернативное, доступное средство передвижения. Периоды развития велоспорта в мире, России. Основные соревнования, знаменитые спортсмены, их спортивные достижения.
2	Основы безопасности занятий велосипедным спортом	Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма. Меры профилактики и предупреждения травматизма. Изучение правил дорожного движения (выполнение зачетных требований). Изучение правил соревнований и правил проведения учебно-тренировочных занятий
3	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физкультура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков.
4	Велосипедный спорт как компонент физической культуры и физического развития.	Формы использования велосипеда в качестве средства оздоровительной физической культуры, активного отдыха и развлечения, ЛФК, профессионально-прикладной физической культуры. Общая характеристика видов велосипедного спорта. Развитие детско-юношеского велосипедного спорта. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) по велоспорту.
5	Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде	Основы методики обучения езде на велосипеде с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся. Тестирование физической подготовленности. Нормирование нагрузки в занятиях оздоровительно-кондиционной направленности с учетом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся. Особенности задач, содержание и построение оздоровительно-спортивных программ подготовки дошкольников, школьников, людей старших возрастов. Общие методические условия полноценной организации здорового отдыха и содержательного досуга на основе использования упражнений на велосипеде. Организация отдыха и досуга с использованием упражнений на велосипеде в период каникул в физкультурно-оздоровительных лагерях. Семейные формы организации досуга.
6	Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий велосипедным спортом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма велосипедиста.
7	Гигиенические основы велосипедного спорта	Личная гигиена, режим дня и питание гонщика. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста. Значение и способы закаливания.
8	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом	Виды контроля. Значение врачебного контроля. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.
9	Техническое обслуживание велосипедов	Классификации и устройство спортивного велосипеда, модификации оборудования и их технические особенности.
10	Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту	Виды и характер соревнований по велосипедному спорту. Классификация соревнований. Характер соревнований. Правила соревнований по велосипедному спорту.
11	Общая характеристика системы спортивной подготовки в	Основные компоненты системы спортивной подготовки. Система соревнований. Система тренировки. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Цели,

	велосипедном спорте	задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность процесса подготовки.
12	Средства и методы подготовки велосипедиста	Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как основное средство подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений. Общая характеристика технических средств, естественных природных факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки велосипедиста. Классификация методов подготовки.
13	Нагрузка и тренировочный эффект	Понятия «нагрузка» и «тренировочный эффект». Типы тренировочных эффектов.
14	Физическая подготовка велосипедиста	Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основы методики воспитания выносливости, силовых и скоростных способностей.
15	Техническая подготовка велосипедиста	Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык). Базовые элементы техники велосипедного спорта. Техника посадки и педалирования. Техника регулирования скорости передвижения. Техника стартового разгона и ускорения. Техника равномерного движения по дистанции. Техника торможения и остановки. Техника маневрирования. Техника прямолинейного движения. Техника преодоления подъёмов и спусков.
16	Тактическая подготовка велосипедиста	Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста» и др. Теоретические основы тактики в гонках. Разработка плана тактической подготовки.
17	Психологическая подготовка велосипедиста	Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста. Общая и специальная психическая подготовка.
18	Соревновательная подготовка велосипедиста	Основные понятия: «соревнование», «система соревнований», «календарь соревнований». Функции соревнований. Классификация соревнований. Система соревнований как компонент индивидуальной подготовки велосипедиста. Разработка тактического (индивидуального и командного) плана на конкретные соревнования.
19	Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста	Подходы к использованию факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Питание и фармакологические средства. Режим питания в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Проблема допинга в спорте. Физиотерапевтические средства. Планирование и контроль применения средств повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.
20	Основы построения системы подготовки велосипедиста	Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы и структура тренировочного занятия. Способы передвижения велосипедистов по трассе. Построение подготовки на основе годичного цикла. Многолетняя подготовка.
21	Антидопинговые правила	Разрешенные и не разрешенные восстановительные медико-биологические средства. Последствия применения допинговых препаратов для организма спортсмена. Международные антидопинговые правила. Ответственность и меры наказания за нарушение антидопинговых правил.

Примерный тематический план теоретической подготовки на этапах и периодах спортивной подготовки:

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание темы
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап начальной и углубленной специализации)

Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недо-тренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных

			средств.
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		I педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		I педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание, средства и методы физической подготовки учебно-тренировочного процесса по этапам и периодам спортивной подготовки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы спортивной подготовки	Периоды спортивной подготовки	Содержание спортивной подготовки, средства и методы
Начальной подготовки	До одного года	Развитие выносливости методом непрерывного равномерного упражнения
		Развитие быстроты игровым методом
		Развитие силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением
		Развитие скоростно-силовых способностей
		Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характер
		Развитие двигательно-координационных способностей: точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; формирование правильного темпа педалирования;
		умение сохранять статическое и динамическое равновесия.
	Свыше одного года	Развитие выносливости методом непрерывного равномерного упражнения
		Развитие быстроты игровым методом
		Развитие силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением
		Развитие скоростно-силовых способностей
		Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характер
		Развитие двигательно-координационных способностей: точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; формирование правильного темпа педалирования;
		умение сохранять статическое и динамическое равновесия.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Этапы спортивной подготовки	Периоды спортивной подготовки	Содержание спортивной подготовки, средства и методы
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) методом интервального и методом непрерывного выполнения упражнения.
		Развитие силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей.
		Развитие быстроты с использованием метода строго регламентированного упражнения и соревновательного метода.
		Развитие скоростно-силовых способностей.
		Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.
		Развитие двигательно-координационных способностей: -точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; -формирование правильного темпа педалирования -умение сохранять статическое и динамическое равновесия; -методом точности дифференцирования силовых параметров движения.
	Углубленной специализации	Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) различными методами.
		Развитие силовых способностей с помощью упражнений с внешним

		отягощением и метода стимулирующего последствия упражнений с отягощением.
		Развитие силовой выносливости
		Развитие скоростно-силовых способностей.
		Развитие скоростных способностей с использованием упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью, а также выполнение упражнений на уровне оптимального нервного возбуждения спортсмена.
		Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.
		Развитие двигательно-координационных способностей методом точности дифференцирования силовых параметров движения. Развитие способности быстро перестраивать движения в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Этапы спортивной подготовки	Периоды спортивной подготовки	Содержание спортивной подготовки, средства и методы
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	Совершенствование специальной выносливости методом непрерывно-вариативного упражнения и методом интервальной тренировки.
		Совершенствование силовых способностей в преодолевающем режиме посредством совершенствования нервно-мышечной координации и увеличением массы мышц.
		Совершенствование скоростных способностей с использованием метода: -стандартного интервального упражнения, стимулирующего последствие упражнений с отягощением; -вариативного упражнения; -упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости.
		Использование методик развития быстроты простой двигательной реакции велосипедиста и сложной двигательной реакции велосипедиста.
		Совершенствование умения заблаговременно включать и удерживать соперника в поле зрения.
		Совершенствование гибкости по методу «стретчинга».

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Этапы спортивной подготовки	Периоды спортивной подготовки	Содержание спортивной подготовки, средства и методы
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	Совершенствование силовых способностей в преодолевающем режиме посредством совершенствования нервно-мышечной координации и увеличением массы мышц.
		Совершенствование скоростных способностей с использованием метода: -стандартного интервального упражнения, стимулирующего последствие упражнений с отягощением; -вариативного упражнения; упражнений, выполняемых в -облегченных условиях с превышением освоенной скорости.
		Совершенствование умения заблаговременно включать и удерживать соперника в поле зрения.
		Совершенствование гибкости по методу «стретчинга»
		Совершенствование максимальной психологической устойчивости к стрессовым нагрузкам.
		Совершенствование технического потенциала и тактического мышления.

Примерный состав средств общей физической подготовки (ОФП) и динамика их применения по этапам и периодам спортивной подготовки

Состав средств общей физической подготовки (ОФП)	Этапы и периоды спортивной подготовки											
	начальной подготовки			Учебно-тренировочный					Спортивного мастерства			ВСМ
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	Б/О
МУЖЧИНЫ												
Общий объем средств ОФП в годичном цикле подготовки (ч) в том числе:	117	148	198	224	234	260	234	212	204	202	198	167
Упражнения циклического характера (бег, хождение по горам, плавание и др.)	35	47	62	88	91	101	78	70	62	57	50	38
Стретчинг, упражнения в составе разминка	28	32	40	48	52	56	60	64	68	74	78	80
Упражнения силового и скоростно-силового характера (штанга, прыжковые упр., упр. на тренажерах и др.)	18	28	48	53	64	72	70	58	54	52	42	37
Спортивные игры (баскетбол, футбол и др.)	18	24	32	35	27	31	26	20	20	19	18	12
Подвижные игры	18	17	16	х	х	х	х	х	х	х	х	х
ЖЕНЩИНЫ												
Общий объем средств ОФП в годичном цикле подготовки (ч) в том числе:	112	141	188	205	216	236	218	194	177	177	163	155
Упражнения циклического характера (бег, хождение по горам, плавание и др.)	34	44	60	80	85	90	74	62	54	52	40	35
Стретчинг, упражнения в составе разминка	26	31	37	44	47	52	54	59	61	63	65	68
Упражнения силового и скоростно-силового характера (штанга, прыжковые упр., упр. на тренажерах и др.)	17	27	45	49	56	68	55	46	46	44	44	40
Спортивные игры (баскетбол, футбол и др.)	17	22	30	32	28	26	22	18	16	16	14	12
Подвижные игры	18	17	16	х	х	х	х	х	х	х	х	х

Состав специализированных тренировочных средств подготовки и динамика их применения по этапам и периодам спортивной подготовки

Состав специализированных тренировочных средств	Этапы и периоды спортивной подготовки											
	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный					Спортивного мастерства			ВСМ
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	Б/О
МУЖЧИНЫ												
Общий объем специализированных тренировочных средств в годичном цикле подготовки (км)	2550	3200	4120	8600	11200	13800	17500	21500	24500	28500	32000	36000

Распределение объема специализированных тренировочных средств по зонам интенсивности в том числе:												
I зона - ЧСС < 130 уд/мин	370	965	1575	2095	3000	4120	5064	5838	6061	6246	6562	7225
II зона - ЧСС 130-150 уд/мин	322	827	1330	1761	2542	3518	4304	4940	5183	5742	5742	6095
III зона - ЧСС 151-170 уд/мин	80	244	455	690	1130	1758	2342	2919	3190	4010	4010	4956
IV зона - ЧСС > 170 уд/мин	32	85	140	214	388	653	950	1272	1515	1914	1914	2374
Объем специализированных тренировочных средств силовой направленности (км)	65	210	420	610	950	1360	1750	2125	2300	2500	2750	3350
ЖЕНЩИНЫ												
Общий объем специализированных тренировочных средств в годичном цикле подготовки (км)	2050	3090	5400	6800	920	11800	14500	18000	20000	22600	23000	24000
Распределение объема специализированных тренировочных средств по зонам интенсивности в том числе:												
I зона - ЧСС < 130 уд/мин	315	810	1360	1775	2450	3350	4020	4665	5020	5580	6000	7000
II зона - ЧСС 130-150 уд/мин	275	695	1150	1455	2020	2780	3440	4125	4475	5025	5485	6175
III зона - ЧСС 151-170 уд/мин	72	215	405	645	1010	1555	2035	2575	2985	3565	4115	5350
IV зона - ЧСС > 170 уд/мин	24	60	105	165	295	590	680	910	1085	1335	1545	2070
специализированных тренировочных средств силовой направленности (км)	55	170	350	500	740	1080	1380	1720	1950	2300	2830	3300

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание, средства и методы технической подготовки учебно-тренировочного процесса по этапам и периодам спортивной подготовки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы спортивной подготовки	Периоды спортивной подготовки	Содержание спортивной подготовки, средства и методы
Начальной подготовки	До одного года	Овладение основной техникой двигательного действия. Необходимо: обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия; сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии; научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия; сформировать общий ритм двигательного действия
		Основные понятия о технике посадки и педалирования. Техника езды на станке. Техника кругового педалирования обеими ногами одновременно.
		Техника прямолинейного движения. Техника прохождения поворотов. Техника торможения и остановки.
	Свыше	Выполнение изучаемого действия на уровне умения. Необходимо:

	одного года	обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия; сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии; научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия; сформировать общий ритм двигательного действия.
		Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста.
		Низкая, средняя, высокая посадки велосипедиста.
		Техника кругового педалирования при вставании с седла и на различных передачах.
		Техника езды в группе.
		Техника равномерного движения по дистанции.
		Техника торможения и остановки.
		Техника маневрирования.
		Техника преодоления подъемов и спусков.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Этапы спортивной подготовки	Периоды спортивной подготовки	Содержание спортивной подготовки, средства и методы
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	Детализированное разучивание техники: детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям; достижение слитности фаз и частей техники; обучение основным вариантам техники; выявление индивидуальных особенностей владения техникой; достижение автоматизма действий.
		Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное). Функции управления в системе «гонщик – велосипед – среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирования, взаимодействие с партнерами и соперниками.
		Техника регулирования скорости передвижения. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.
		Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.
		Техника езды в шоссейных гонках. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша.
		Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение.
		Фазы прохождения поворота: подход и повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход и поворота
		Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия преодоление препятствия прыжком.
		Обучение технике «езды на колесе», и «вертушкой»
	Углубленной специализации	Освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка: выявление индивидуальных особенностей владения техникой; достижение автоматизма действий.
		Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.
		Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша.
		Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).

		Техника прохождения сложных поворотов. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия.
		Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Этапы спортивной подготовки	Периоды спортивной подготовки	Содержание спортивной подготовки, средства и методы
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	Совершенствование техники: закрепление сформированного навыка; обучение различным вариантам техники действия; формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности; обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия; повышение экономичности техники и т.д.
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	Достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности: повышение экономичности техники и т.д.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание, средства и методы тактической подготовки в учебно-тренировочном процесса по этапам и периодам спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Периоды спортивной подготовки	Содержание спортивной подготовки, средства и методы
Начальной подготовки	До одного года	Понятие об основах спортивной тактики, знакомство с правилами соревнований в различных видах гонок и их влиянием на формирование спортивной тактики. Использование метода тренировки без соперника или с условным соперником.
	Свыше одного года	Овладение практическими элементами тактики в индивидуальной гонке на шоссе. Правила проведения индивидуальных гонок на шоссе с раздельного старта.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	Тактические приемы, применяемые в групповых гонках на шоссе (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования). Правила соревнований в групповых и командных гонках на шоссе. Воспитание тактического мышления. Овладение практическими элементами тактики в групповых гонках на шоссе.
	Углубленной специализации	Тактические приемы, применяемые в командных гонках на шоссе. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия с использованием метода тренировки с партнером. Формы спортивной борьбы в тактических решениях. Развитие тактического мышления.
Этап	Весь период	Совершение технико-тактических действий в состоянии

совершенствования спортивного мастерства		мышечного утомления. Изучение и анализ тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трасс. Использование соревновательного метода.
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Совершенствование тактического мышления. Овладение приёмами психологического воздействия на соперников, различных по стилю и силам.

Цели, задачи, средства и методы учебно-тренировочного процесса

Спорт (в широком смысле этого слова) – представляет собой соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а так же специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

Спортивная тренировка – является подготовкой к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижения запланированного спортивного результата.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

1.Освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины; совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов
2 Воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
3. Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
4. Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Комплексные результаты решения задач спортивной тренировки выражаются понятиями: **«тренированность», «подготовленность» «спортивная форма».**

Тренированность	степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека.
Подготовленность	комплексный результат физической подготовки (степень развития физических качеств); технической подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки (степени развития тактического мышления); психической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств).
Спортивная форма	высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (спортивно-технической, физической, тактической, психической). В состоянии спортивной формы спортсмен демонстрирует максимальный для себя спортивный результат.

Спортивную подготовку характеризуют некоторые отличительные черты:

1. Направленность её на достижение индивидуально – возможного наивысшего результата;
2. Ранняя и углублённая специализация спортсмена в избранном виде спорта;
3. Тщательный отбор спортсменов для занятий тем или иным видом спорта;
4. Большая продолжительность занятий необходимая для достижения максимальных тренировочных результатов;
5. Исключительно высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок
6. Высокая степень индивидуализации процесса подготовки спортсмена;
7. Необходимость систематического и углублённого контроля в ходе тренировочных занятий;
8. Руководящая роль тренера при достаточно высокой степени самостоятельности творчества спортсмена;
9. Широкое использование не специфических средств и методов подготовки, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма.

Средства спортивной тренировки.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: - **избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.**

Избранные соревновательные упражнения	включают элементы соревновательных действий, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие способствующие освоению формы, техники движений, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны.
Специально подготовительные упражнения	включают элементы соревновательных действий, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие способствующие освоению формы, техники движений, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны.
Общеподготовительные упражнения	являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения — как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

При выборе обще-подготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

1. На ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;
2. На этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат;
3. При воспитании неспецифической, т.е. общей, выносливости длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, плавание;
4. При воспитании собственно силовых способностей — упражнения со штангой, заимствованные из тяжелой атлетики, а также упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с различного рода отягощениями и сопротивлением;

5. При воспитании быстроты движений и двигательной реакции — спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры
6. При воспитании координационных способностей — элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

Методы спортивной тренировки

В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

Общепедагогические методы	Словесные	к словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся: рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений;
	Наглядные	1.Правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;
		2.Демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;
		3.Применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;
		4.Применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.
Практические методы: методы строго регламентированного упражнения	Направленные на освоение спортивной техники	Целостно-конструктивные
		Расчлененно-конструктивные
	Направленные на совершенствование физических качеств	При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.
		Непрерывные методы Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.
		Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равно-мерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки	применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.	
Равномерный метод	Направленность	Характеристики
	характеризуется выполнением физических упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой,	Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к

	средней и максимальной интенсивностью.	нему.
Переменный метод	отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения.	Устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.
Интервальный метод	характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха. Отдых заранее планируется и строго регламентируется. Как правило интервал отдыха между упр-ми 1-3 мин (иногда до 15-30 сек),	Тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения упражнения, сколько в момент отдыха.
Повторный метод	характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличие от интервального метода, только в период выполнения упражнения.	Недостаток – он достаточно быстро истощает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.
Метод круговой тренировки	характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физических качеств и совершенствования навыков.	Отличительные черты: 1) регламентация работы и отдыха на каждой станции; 2) индивидуализация нагрузки; 3) использование хорошо изученных упражнений; 4) последовательное включение в работу различных мышечных групп.
Игровой метод	используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях.	В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.
Соревновательный метод	предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико- тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.	Соревнования могут проводиться в усложнённых или облегчённых условиях по сравнению с официальными.

Организации и осуществление учебно-тренировочного процесса по индивидуальным планам спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ. Для проведения учебно-тренировочных занятий на этих этапах кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с обучающимися, проходящими спортивную подготовку.

Групповые и индивидуальные перспективные планы целесообразно разрабатывать на

четыре года.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основное направление подготовки всей учебно-тренировочной группы. В нем должны найти отражение тенденции к росту требований по различным сторонам спортивной подготовки обучающегося, а конкретные показатели плана по годам соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план является документом, в котором находит место сочетание элементов многолетнего планирования с годовым.

К конкретному составлению годового плана можно приступить только после ознакомления с утвержденным календарем соревнований, детального анализа всех сторон подготовки в предыдущем спортивном сезоне, определение цели и конкретизации задач.

В зависимости от задач уточняются цифры годового объема основных учебно-тренировочных средств. Планирование повышения годовых нагрузок (объема и интенсивности) по основным средствам подготовки является необходимым условием дальнейшего развития уровня спортивной подготовки.

Индивидуальный план подготовки разрабатывается на основании реализуемой в Учреждении Программы спортивной подготовки и предусматривает для спортсмена возможность иного режима в расписании учебно-тренировочных занятий и иных сроков прохождения промежуточной и итоговой аттестации.

Принципы организация учебно-тренировочного процесса по индивидуальному плану спортивной подготовки

Индивидуальный план спортивной подготовки – план, обеспечивающий освоение Программы спортивной подготовки на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и потребностей конкретного спортсмена, при котором Программа или часть программы осваивается самостоятельно.

Индивидуальный план позволяет спортсмену выполнять программные требования в полном объеме, обеспечивает освоение программы в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается для отдельного спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на основе годового плана Учреждения.

Основанием для объединения обучающихся в группы являются совпадения их выбора по содержанию, срокам и другим условиям прохождения Программы.

Индивидуальный план предоставляется на каждого обучающегося тренером с содержанием материала на предстоящий год и последующим отчетом обучающегося об исполнении плана по окончании года.

После отчета каждого обучающегося об исполнении индивидуального плана тренер вносит соответствующую запись в план о его исполнении.

Индивидуальный план составляется на один календарный год, охватывает круглогодичный цикл спортивной подготовки спортсменов (52 недели), проведение тренировочных сборов в течение календарного года и включает в себя перечень физических упражнений, технических действий, тестовых испытаний, медицинского контроля, объемы и сроки их выполнения, которые предусмотрены тематическим планом-графиком.

При составлении индивидуального плана спортивной подготовки необходимо учитывать физическое развитие спортсменов, психологические качества, степень владения техникой выполнения основным упражнением, состояние здоровья, календарь спортивных мероприятий.

Один экземпляр индивидуального плана находится у тренера, отметки о его выполнении в течение года фиксируются в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Порядок перевода на индивидуальный план спортивной подготовки:

Индивидуальные планы разрабатываются в соответствии со спецификой и возможностями Организации, а также с условиями кластерного взаимодействия с спортивными формированиями более высокого статуса.

Перевод на индивидуальный план спортивной подготовки осуществляется:

- для спортсменов, достигших 14 лет, на этапах совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства,

- в случае нахождения спортсмена в других спортивных формированиях:

- сборные команды России;

- континентальные команды;

- профессиональные команды;

- команды с особыми договорными условиями о сотрудничестве со спортсменом.

Перевод осуществляется приказом директора Организации.

Методическое сопровождение учебно-тренировочного процесса по индивидуальному плану спортивной подготовки

Индивидуальный план по программе спортивной подготовки разрабатываются тренерами-преподавателями и методистами Организации.

В процессе реализации программы спортивной подготовки по индивидуальному плану может возникнуть необходимость его корректировки, которая производится тренером-преподавателем и доводится до сведения директора.

Контроль за освоением программы спортивной подготовки по индивидуальным планам осуществляется спортивно-методическим отделом, касается персонально всех спортсменов, переведенным на индивидуальный план спортивной подготовки.

Годовой план спортивной подготовки спортсменов в Организации на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 52 недели.

Управление учебно-тренировочным процессом по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться дистанционно.

Индивидуальный план разрабатывается не позднее 10 декабря текущего года на новый учебно-спортивный год и по своему содержанию должен соответствовать Требованиям программы спортивной подготовки и федеральным стандартам

Индивидуальный план реализуется в полном объеме в течение календарного года, в соответствии с Единым планом спортивных мероприятий, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации

Инструкторская и судейская подготовка

Подготовка по освоению инструкторских и судейских навыков начинается с учебно-тренировочного этапа углубленной специализации и осуществляется на всех последующих этапах.

Инструкторская и судейская подготовка по сути являются составляющими спортивной подготовки т.к. способствуют интеллектуальному спортивному развитию лиц, проходящих спортивную подготовку, формируют у них более осознанное отношение к своей основной деятельности.

Подготовка проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного и последующих этапов спортивной подготовки и, в свою очередь, подразделяется на несколько этапов:

Этапы обучения инструкторской и судейской практики, их содержание и практическое освоение обучающимися в соответствии с этапами спортивной подготовки

Этап первый	1.Освоение терминологии, принятой в велоспорте;
	2.Овладение командным языком, умение отдать рапорт;
	3.Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
	4.В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.
Этап второй	1.Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими учебно-тренировочные упражнения и находить ошибки;
	2.Составление комплексов упражнений по специальной и общефизической подготовке;
	3.Судейство при сдаче контрольных нормативов.
Этап третий	Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические и тактические действия в соревнованиях;
	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим элементам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
	Судейство соревнований первенства школы
Этап четвертый	Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;
	Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;
	Судейство в соревнованиях в своей спортивной школе в гонках на шоссе и в гонках на треке, выполняя обязанности судей на старте и судей на финише;
Этап пятый	Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;
	Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике велосипедного спорта;
	Составление плана тренировочных занятий микроцикла, положения о соревнованиях;
	Судейство соревнований в качестве помощника секретаря и помощника главного судьи.

Объем учебных занятий по инструкторской и судейской практике (в астр. часах)

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	-	-
	2 г.	-	-
	3 г.	2	2
	4 г.	3	3
	5 г.	4	6
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	8	8
этап высшего спортивного мастерства	весь период	8	8

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований.

Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть учебно-тренировочного занятия выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

- Правила и принципы организации и судейства соревнований по велоспорту.
- Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
- Особенности организации учебных занятий.

На этапе углубленной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства для занимающихся организуются семинары по подготовке общественных тренеров и судей.

По итогам семинара его участники сдают зачеты по теории и практике физического воспитания и организации и проведения спортивных мероприятий.

Присвоение званий «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту» оформляется приказом директора Учреждения.

Рекомендуемый график обучения инструкторской и судейской практики:

Инструкторская практика	Декабрь, январь текущего учебного года
Судейская практика	Март, сентябрь текущего учебного года

3.2.2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Особенности воспитательной работы

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

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить

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

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

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

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

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

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными велосипедистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (велосипедного спорта), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

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

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

Цель воспитательной работы:

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;

2. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Формирование нравственного сознания;
2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
3. Формирование личностных качеств: - волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.) - нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); - трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Принципы организации и осуществления воспитательной работы:

- **принцип общественной и гражданской направленности:** - формирование личности спортсмена как активного, законопослушного и сознательного члена общества (формирование у обучающихся смысла жизни, жизненной ориентации и понимания своих обязанностей и своего места среди других людей);

- **принцип комплексного подхода:** - необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач;

- **связь воспитания с реальной жизнью и трудом;**

- **воспитание в коллективе;** - единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех окружающих контактирующих с обучающимся;

- **сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;**

- **учет индивидуальных особенностей каждого;**

- **систематичность и непрерывность воспитательного процесса.**

Значимые условия воспитательного процесса:

1. Повышение воспитательного потенциала каждого учебно-тренировочного занятия (высокий нравственный авторитет тренера-преподавателя и хорошее качество учебно-тренировочного процесса);
2. Единство слова и дела в жизни спортивной группы;
3. Сплоченность коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы;
4. Организация положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеют отрицательный характер.

Методы воспитательной работы:

1) Указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
2) Обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
3) Проведение бесед дискуссионного характера;
4) Положительный личный пример тренера-преподавателя;
5) Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера; при этом функцию контроля как можно быстрее переложить с тренера-преподавателя на актив группы, затем добиваться взаимоконтроля и самоконтроля;
6) Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение учащихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
7) Общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами: общее руководство группой (староста группы совместно с тренером). контроль за готовностью мест занятий и контроль за исправностью спортивного инвентаря. проверка личной чистоты и экипировки, регулярные сообщения из области спорта и политической жизни страны, организация в помощи отстающим в выполнении учебно-тренировочных заданий и учебе в школе. разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов между членами группы;
8) Культурно-массовая работа – экскурсии, походы. посещение кино и театров, организация вечеров отдыха, чествование победителей и др., ведение личных карточек с фиксацией спортивных результатов, подготовка заявок на соревнования, информация о предстоящих днях рождения;
9) Выполнение режима дня;
10) Методы побуждения (поощрения) и торможения (осуждения, наказания);

Формы воспитательной работы - (индивидуальные и групповые):

1. Воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;
2. Воспитание при совместном проведении досуга, вечеров отдыха, прогулок и экскурсий

Содержание воспитательной работы:

1. Расширить интерес обучаемых к занятиям спортом, расширить их знания в области спорта (обеспечить высокое качество проведения учебно-тренировочного процесса, сделать учебно-тренировочный процесс более понятным, стимулировать сознательное и активное отношение к занятиям и побуждать к проявлению элементов творчества при выполнении заданий);
2. Формировать в сознании воспитанников эталон спортсмена, который становится ориентиром для подражания и самовоспитания (знакомство с биографиями крупнейших спортсменов мира, организация встреч с ведущими спортсменами, посещения учебно-тренировочных занятий и соревнований спортсменов высокой квалификации);

3. Пробудить потребность к самовоспитанию и руководить его осуществлением (воспитанник должен осознать свои недостатки и слабо развитые качества, эмоционально переживать это и испытывать сильное желание измениться);

4. Побудить волевые проявления воспитанников в области выполнения намеченного. Вселять веру в свои силы и возможности;

5. Воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировки и спортивных соревнований;

6. Сформировать спортивный коллектив, при котором наблюдается ценностно-ориентированное единство членов группы;

7. Воспитывать единство нравственных проявлений во всех областях деятельности: в спорте, учебе, повседневной жизни (единство требований и педагогических воздействий со стороны всего педагогического коллектива РДЮСШ, а также благодаря согласованным воздействиям окружающих взрослых и сверстников)

Инициатива в реализации нравственного воспитания обучающихся принадлежит тренеру-педагогу.

Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.);

сочетание воспитательного воздействия в процессе учебно-тренировочного занятия с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей спортшколы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание **«бойцовских качеств»**, формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются

спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает **интеллектуальное воспитание**, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт на учебно-тренировочных занятиях и выступлениях в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо:

определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению;
рассчитать время, необходимое для их использования;
разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена;
определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе осуществляется в трех основных формах:

1.Годовой план воспитательной работы.
2.Календарный (на месяц или квартал).
2.Оперативный план работы тренера.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы должен содержать следующие разделы:

Характеристика состояния воспитательной работы	В разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.
Воспитательные задачи	В разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году
Основное содержание работы по реализации поставленных задач	примерные формы организации занятий и деятельности учащихся.

Формы, методы и содержание воспитательного процесса:

организационно-педагогическая работа	определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;
формирование основ мировоззрения социальной активности	определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;
воспитание сознательного отношения к	предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками

учению, культуре, самопознанию	самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию	определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;
нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики	-планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
эстетическое воспитание	намечаются мероприятия по ознакомлению многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
физическое воспитание	предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
работа с родителями и связь с общественностью	указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы каждый тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год, для каждой группы индивидуально, учитывая при этом:

- возраст обучающихся;
- этап подготовки;
- вид спорта;
- половую принадлежность;
- внутренний мир ребёнка;
- наиболее типичные свойства его личности;
- особенностей мышления;
- воспитание в семье;
- обстоятельства жизни в семье;
- социальное благополучие семьи;
- поведение в семье, школе и за её пределами;
- успеваемость в школе;
- кругозор спортсмена;
- дисциплинированность;
- наличие волевых качеств;
- взаимоотношений с товарищами. и сочетая задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Основные темы плана воспитательной работы и сроки их осуществления

№ п\п	Направленность мероприятия	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Планирование и методическое обеспечение воспитательного	Анализ актуальных проблем воспитательного процесса и корректировка плана воспитательной работы	В течении учебного года	Методисты, тренеры-преподаватели, педагог - психолог
		Проведение воспитательных мероприятий в каникулярное время	ноябрь, январь, март, июнь август	Методисты, тренеры-преподаватели, педагог - психолог

	процесса	Консультации с тренерами-преподавателями на тему: «Роль тренера в организации воспитательной работы»	В течение года	тренеры-преподаватели, педагог - психолог
		Пополнение информационно-методической базы по вопросам воспитания. Оформление стендов по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений несовершеннолетних; профилактике наркозависимости, табако-курения, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних; профилактике проявлений экстремизма и национализма; воспитанию толерантности; работа по противодействию терроризму; профилактике дорожно-транспортных происшествий; пожарной безопасности	В течение года	Методисты, тренеры-преподаватели, педагог - психолог
		Разработка сценариев тематических праздничных мероприятий, соревнований	В течение года	Методисты, тренеры-преподаватели,
		Анализ воспитательной работы и предварительное планирование на следующий учебный год	август	Методисты, тренеры-преподаватели, педагог - психолог
		Дни открытых дверей». Организация и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу.	В течение года	Администрация Учреждения
2.	Гражданско-патриотическое воспитание	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся.	В течении учебного года	Методисты,
		Беседа на тему: «Воспитание патриотических качеств» «Долг, честь и достоинство» «Государственная символика РФ» «Гимн Российской Федерации»	Февраль-ноябрь	Тренер-преподаватель
		Участие в городской акции «Георгиевская ленточка».	Апрель, май	Тренер-преподаватель
		Участие в городском шествии, посвященном Дню победы в ВОВ	май	Тренер-преподаватель
		Встречи обучающихся спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда	По согласованию	Администрация Учреждения
		Встречи обучающихся спортивной школы с выдающимися спортсменами Республики	По согласованию	Администрация Учреждения
3.	Социально-нравственное воспитание	Посещение родительских собраний в СОШ, с целью привлечения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом по видам спорта, которые функционируют в СП ДЮСШ	В течении учебного года	Методисты, тренеры-преподаватели,
		Проведение информационных часов «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья	В течении учебного года	Методисты, тренеры-преподаватели,
		Регулярное проведение с педагогическим составом проблемных обсуждений по вопросам воспитания обучающихся	В течении учебного года	Методисты, тренеры-преподаватели, педагог - психолог
		Индивидуальные и консультационные беседы с родителями (или с законными представителями), и с обучающимися,	При возникновении и необходимости	Методисты, тренеры-преподаватели, педагог - психолог
		Тематическая беседа «Предупреждение фактов всех видов насилия в отношении несовершеннолетних».	По согласованию	тренеры-преподаватели, педагог - психолог
		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения	Март, апрель	тренеры-преподаватели,
		Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	По согласованию	тренеры-преподаватели,

4.	Общекультурное воспитание	Проведение бесед на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»	В течении спортивного сезона	тренеры-преподаватели,
		Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: - конкурсы, тематические праздники, посещение музеев, выставок, походы	В течении учебного года	Методисты, тренеры-преподаватели, педагог - психолог
		Проведение информационных часов «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья	В течении учебного года	Методисты, тренеры-преподаватели, педагог - психолог
		Участие в создании и наполнении информации для сайта школы и для страницы в социальной сети	В течении учебного года	Методисты, тренеры-преподаватели
5.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности	Всероссийская антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей».	В течении учебного года	Методисты, тренеры-преподаватели
		Тематическая беседа «Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя»	сентябрь	тренеры-преподаватели,
		Тематическая беседа «Вред употребления наркотиков»	октябрь	тренеры-преподаватели,
		Участие во Всероссийской антинаркотической акции «Сообща, где торгуют смертью!»	При возникновении и случаев	тренеры-преподаватели,
		Тематическая беседа «Правила безопасности вблизи водоёмов и на водоёмах в весенний период».	Апрель, май	тренеры-преподаватели,
		Цикл мероприятий в дни школьных каникул. Мероприятия, часы общения по профилактике детского травматизма (безопасность на льду, безопасность поведения на дороге)	Декабрь, февраль	тренеры-преподаватели,
		Разъяснительная работа с обучающимися и родителями по профилактике ковида и ОРВИ.	Ноябрь - февраль	Медицинская служба Учреждения
6.	Трудовое воспитание	Мероприятия по уборке и благоустройству территорий с участием обучающихся	Каждый месяц	тренеры-преподаватели,
		Мероприятия по уборке спортивных помещений Школы и ремонту спортивного инвентаря	Каждый месяц	тренеры-преподаватели,
7.	Физическое воспитание	Организация плановой физической подготовки	В течении учебного года	тренеры-преподаватели,
		Проведение спортивно-массовых школьных мероприятий	В течении учебного года	тренеры-преподаватели,
		Организация активного досуга обучающихся: - походы, экскурсии по достопримечательностям региона	В каникулярное время	тренеры-преподаватели,
		Беседы о преимуществе здорового образа жизни, утренняя зарядка, закаливание	В течении учебного года	тренеры-преподаватели,
8.	Связь с семьей	Помощь родителям в воспитании своих детей: - проведение родительских собраний, бесед, круглых столов с приглашением специалистов.	По согласованию	Методисты, тренеры-преподаватели, педагог - психолог

		Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях	На постоянной основе	тренеры-преподаватели,
9.	Связь с учебными заведениями	Контроль успеваемости в СОШ обучающихся спортивной школы	Ежемесячно	тренеры-преподаватели,
		Посещение родительских собраний в СОШ	По согласованию с СОШ	тренеры-преподаватели,
		Двухсторонняя постоянная связь с классными руководителями	На постоянной основе	тренеры-преподаватели,
		активное участие в мероприятиях, проводимых по линии учреждения образования	По плану образовательного учреждения	тренеры-преподаватели,
		Вовлечение учащихся образовательных школ к систематическим занятиям в учебно-тренировочных группах Учреждения	Постоянная работа в ежедневном режиме	тренеры-преподаватели, педагог - психолог
10	Сплочение коллектива	Организация культурно-массовых мероприятий, коллективных спортивных мероприятий	По рабочей программе тренера-преподавателя	тренеры-преподаватели,
		Индивидуальная работа с учащимися	По рабочей программе тренера-преподавателя	тренеры-преподаватели, педагог - психолог
		Коллективная поддержка каждого обучающегося в освоении учебно-тренировочной нагрузки.	На всех учебно-тренировочных занятиях	тренеры-преподаватели, педагог - психолог

ТЕМАТИКА бесед в рамках воспитательной работы в учебно-тренировочных группах

№ п/п	Содержание	Сроки выполнения	Кто проводит
1.	«Долг, честь и достоинство»	в течение года	Тренеры-преподаватели
2.	«Несовместимость наркотиков и спорта»	в течение года	Тренеры-преподаватели
3.	«Закаливание и лечение народными средствами»	в течение года	Тренеры-преподаватели
4.	«Гигиена спортсмена»	в течение года	Тренеры-преподаватели
5.	«Здоровый образ жизни»	в течение года	Тренеры-преподаватели
6.	«Правила поведения в общественных местах»	в течение года	Тренеры-преподаватели
7.	«Активный отдых – каким он должен быть»	в течение года	Тренеры-преподаватели
8.	«Питание и гигиена спортсмена»	в течение года	Тренеры-преподаватели
9.	«Взаимоотношения в спорте»	в течение года	Тренеры-преподаватели
10.	«Режим, гигиена, спорт»	в течение года	Тренеры-преподаватели
11.	«Спорт в моей жизни»	в течение года	Тренеры-преподаватели
12.	«Олимпийское движение»	в течение года	Тренеры-преподаватели

3.2.3. АНТИДОПИНГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Общие положения

Современное развитие спорта характеризуется существенным возрастанием физических и психоэмоциональных нагрузок на спортсмена. Это обусловлено совершенствованием технологий их подготовки и жесткой конкуренцией в спорте высших достижений. В совокупности это формирует дополнительные нагрузки на системы адаптации организма человека.

Допинг (англ. doping, от англ. dope — «дурь», «дурманящее средство») — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов.

Проблема допинга является одной из самых сложных в современном спорте. Применение допинга спортсменами не только наносит ущерб их собственному здоровью, но и подрывает идеологические основы спорта.

Допинг в детском спорте опасен тем, что, несмотря на угрозу для здоровья, молодые спортсмены согласны на любые жертвы ради покорения наивысших ступеней пьедестала. Используя мощнейшие стимуляторы, они стремятся достичь результата, чтобы в итоге оказаться в сборной страны. В то же время, употребляя запрещенные препараты, молодежь практически лишает себя возможности дальнейшего спортивного роста. Наиболее часто запрещенные препараты применяли мальчики с низкой самооценкой и высоким уровнем тревожности, отводившие на тренировки большее количество времени, информировали ученые. Между тем, неконтролируемое использование девочками стероидов по совету знакомых или по информации, полученной из Интернета, может приводить к тяжелым последствиям - нарушения полового созревания, сбой менструального цикла, проблемы с кожей и волосами, депрессия, паранойя, приступы немотивированной агрессии.

За последнее время доля молодежи, занимающейся физической культурой и спортом, значительно увеличилась, и одновременно участились случаи применения допинговых средств в детском и молодежном спорте.

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями вплоть до полного отлучения от спорта. Виновниками также считается тренер и лечащий врач спортсмена. Сегодня назрела необходимость в срочных мерах по противодействию распространения допинга в спорте, особенно в детском и молодежном спорте.

Вред допинга для здоровья человека

Допинг не только потенциально улучшает спортивные результаты спортсменов, создает условия для нечестных побед, противоречит «духу спорта», но и представляет реальный риск для здоровья, особенно при долговременном применении.

Применение допинга может вызвать развитие разнообразных побочных эффектов. Причем развиваться они могут спустя долгое время после окончания курсового приема запрещенных средств. Побочные эффекты не только значительно влияют на состояние организма, но и могут быть причиной инвалидизации и смерти. К сожалению, точная статистика в этой сфере невозможна ввиду относительной малочисленности групп и их закрытости, но даже имеющиеся ограниченные данные свидетельствуют о негативном влиянии применения многих запрещенных субстанций и методов на здоровья спортсменов.

Все выявляемые на допинг-контроле запрещенные субстанции можно поделить на две группы: часто и редко выявляемые.

К первой группе относятся: анаболические стероиды, диуретики, стимуляторы, гормоны и модуляторы метаболизма, глюкокортикоиды и каннабиоиды.

Их общая доля в структуре выявленных субстанций составляет более 90%.

На долю всех остальных выявленных субстанций приходится менее 10%.

Однако достаточно сложно определить побочные эффекты от использования спортсменом запрещенных в спорте субстанций, методов или их комбинации. Это зависит от ряда факторов: — соответствующие исследования не могут проводиться на людях без должного терапевтического

обоснования; – субстанции и методы, используемые спортсменами в качестве допинга, обычно разрабатываются для больных с конкретными заболеваниями и не предназначены для здоровых людей;

– при проведении клинических исследований фармакологической субстанции или разработке метода волонтеры, принимающие в них участие, не могут оказаться в условиях повышенных физических нагрузок, характерных для спортсмена, использующего данные субстанции или методы в качестве допинга;

– спортсмены, употребляющие запрещенные субстанции, могут принимать их чаще и в значительно больших дозах, чем рекомендовано в терапевтических целях, а также зачастую используют их в комбинации с другими субстанциями и методами;

– субстанции, употребляемые спортсменами в качестве допинга, часто производятся нелегально и вследствие этого могут содержать примеси, не заявленные производителем на упаковке, вследствие чего определить их возможные риски здоровью спортсмена невозможно и этот риск зачастую выше того, о котором спортсмен может быть осведомлен при принятии решения об использовании конкретной запрещенной субстанции.

Учитывая, что многие комбинации и дозировки улучшающих спортивные результаты субстанций, используемых спортсменами, никогда не проходили официальных клинических испытаний, такие спортсмены оказываются в роли подопытных животных и должны осознавать возникающие риски возможного неблагоприятного эффекта неизвестного характера и с неизвестными последствиями.

Неблагоприятные побочные эффекты от использования больших доз и комбинаций запрещенных субстанций могут быть гораздо тяжелее, чем от использования той субстанции в терапевтических дозах.

Характер вреда здоровью при использовании запрещенной субстанции или метода зависит также и от способа введения. Так, дополнительные риски для здоровья возникают при выполнении инъекций, особенно выполняемых немедицинскими работниками вне специальных оборудованных процедурных кабинетов и при совместном использовании шприцев и игл – это тромбофлебиты и абсцессы в местах инъекций, заражение инфекционными заболеваниями, передающимися парентеральным путем (гепатит, ВИЧ-инфекция и др.). Кроме того, употребление некоторых запрещенных субстанций может привести к возникновению психологической или физиологической зависимости.

Нарушение антидопинговых правил

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: - проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс - является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайнобразования РУСАДА с 2022 г. Доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Учет ознакомления спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале учета работы, в разделе регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать

образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается **Всемирная антидопинговая программа в спорте**.

Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено

каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом:

- свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще;
- анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций;
- требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;
- не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Антидопинговая работа с обучающимися

В разных регионах России предпринимаются усилия по организации деятельности, направленной на профилактику применения допинга, в первую очередь среди юных спортсменов.

Цель этой работы - рассказать молодым спортсменам об опасностях, связанных с применением допинга, и помочь им избежать всевозможных 4 допинговых ловушек. Беседы проводятся в стенах школы и на юношеских соревнованиях. При работе с детьми применяется доступная для их понимания форма подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта.

Сотрудники Учреждения считают, что при работе с детьми важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой». Спортсменов и тренеров информируют об ответственности за незаконные операции с сильнодействующими препаратами, куда относятся и вещества, входящие в состав допингов.

Мы - за чистый и здоровый спорт! Антидопинговая программа направлена на формирование нетерпимости к допингу среди учащихся Школы.

Специфический запрос этой аудитории обусловлен тем, что молодые спортсмены могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещённых субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность к такому развитию событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что молодые спортсмены прекрасно осознают. В то же время, подробно обсуждать специфику ситуации с допингом именно в избранном виде спорта «Велоспорт».

Антидопинговая работа в Школе осуществляется с целью повышения образовательного уровня в вопросах фармакологического использования медицинских препаратов, предотвращения случаев применения запрещенных субстанций и методов среди обучающихся всех возрастных категорий, а также в целях последовательного утверждения основного принципа олимпийского движения – стремления к честной спортивной борьбе. Применение допинга в корне противоречит духу спорта.

Целью Антидопинговой деятельности является создание условий для повышения мотивации и личной ответственности спортсменов и тренеров по недопущению случаев использования в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список».

Основные задачи антидопинговых мероприятий

- снижение и в перспективе исключение количества случаев, использования в тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список WADA»;
- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомства с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещённых субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.
- разработка и обеспечение комплекса организационных и информационно-образовательных мероприятий;
- проведение на регулярной основе образовательных мероприятий для спортсменов и персонала по вопросам последствий использования запрещенных средств в тренировочной и соревновательной деятельности как для здоровья, так и для продолжения спортивной деятельности.

Антидопинговая программа рассчитана на долгосрочную перспективу.

План организационных и профилактических антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименования мероприятий	Сроки	Исполнители
1.	Назначение ответственного лица за выполнение плана антидопинговых мероприятий	Ежегодно январь	Директор
2.	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга и запрещенных средств и методов	Ежегодно январь	Директор
3.	Утверждения плана-графика проведения образовательных мероприятий для спортсменов и персонала.	Ежегодно январь	Директор
4.	Беседа тренеров с родителями по антидопинговой направленности	Ежегодно евраль	Инструктор-методист тренер
5.	Проведение инструктажа тренерам по антидопинговому законодательству	Ежегодно сентябрь	
6.	Размещение на сайте материалов по антидопинговой политике.	Ежегодно ноябрь, апрель	Инструктор-методист тренер
7.	Оформление стенда по антидопингу в холле ФОК	Ежегодно	
8.	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами.	Ежегодно март ноябрь	Инструктор-методист тренер

9.	Участие в ознакомительных мероприятиях проводимых Комитетом по физической культуре и спорту Республики Адыгея	Ежегодно по согласованию	Директор

**Тематический план антидопинговых мероприятий
для работы с обучающимися по этапам и периодам спортивной подготовки**

Спортсмены	Формы и особенности мероприятий	Тема	Исполнитель	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Дистанционное обучение	«О ценностях чистого спорта» (для спортсменов 7-11 лет)	обучающийся	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом	Тренер	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер Мед.работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта		Апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант	обучающийся	Апрель
Тренировочный этап (до 2 лет обучения)	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	обучающийся	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Психологические и имиджевые последствия допинга 7.Процедура допинг - контроля 8.Организация антидопинговой работы	Тренер	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер Мед.работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта		Апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант		Апрель
Тренировочный этап (свыше 2 лет обучения)	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	обучающийся	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2.Допинг как глобальная проблема	Тренер	1 раз в год

		современного спорта 3.Характеристика допинговых средств и методов 4.Наказания за нарушение антидопинговых правил 5.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика		
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер Мед.работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта		Апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант		Апрель
Этап совершенствования спортивного мастерства	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	обучающийся	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.Предотвращение допинга в спорте 3.Допинг-контроль 4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6.Основы методики антидопинговой профилактики	Тренер	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер Мед.работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта		Апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант	обучающийся	Апрель
Все этапы	Теоретическое занятие	1.Запрещенный список. 2.Права и обязанности спортсменов согласно Всемирного антидопингового кодекса 3.Риски и последствия использования биологически активных добавок 4.Пропаганда принципов фэйр плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств	Тренер	1 раз в год

ИНСТРУКЦИЯ ПО АНТИДОПИНГОВОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

СПОРТСМЕН

1.Общие положения

1.1. Настоящая инструкция разработана с учетом пункта 1 части 2 статьи 26.1 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» и Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом № 947 Минспорта России от 9 августа 2016 года.

1.2. Спортсмены или иные лица несут ответственность за незнание перечня того, что несет в себе понятие «антидопинговые правила», а также за незнание субстанций и методов, внесённых в запрещённый список

1.3. Нарушением антидопинговых правил считается нарушение пунктов

1.3.1. - 1.3.9 настоящей инструкции.

1.3.1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
1.3.2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
1.3.3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
1.3.4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.
1.3.5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
1.3.6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом. Обладание спортсменом в соревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, или обладание спортсменом во внесоревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, запрещенными во внесоревновательном периоде, если только спортсмен не доказал, что обладание соответствует разрешению на терапевтическое использование, выданному в соответствии с международным стандартом по терапевтическому использованию, или имеет другие приемлемые объяснения.
1.3.7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.
1.3.8. Соучастие. Помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или Попытку нарушения антидопинговых правил.
1.3.9. Запрещенное сотрудничество. Сотрудничество Спортсмена или иного Лица, находящегося под юрисдикцией Антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом качестве.

2. Права и обязанности

Спортсмен имеет право на:

Участие в соревнованиях свободных от допинга
Соблюдение в отношении него всех положений Всемирного антидопингового кодекса, Международных стандартов и Общероссийских антидопинговых правил.
Получение своевременной и объективной информации о нарушении антидопинговых правил.
Конфиденциальность информации о своем местонахождении.
Запрос на проведение анализа пробы «Б» при неблагоприятном анализе пробы «А» в установленные сроки.
Присутствие при вскрытии и анализе пробы «Б»
Беспристрастное рассмотрение обвинений в нарушении антидопинговых правил.
Подачу апелляции на обвинение в нарушении антидопинговых правил и наложении санкций.
Получение разрешения на терапевтическое использование запрещенных препаратов в соответствии со Общероссийскими антидопинговыми правилами.

Спортсмен обязан:

Знать и соблюдать антидопинговые правила.
В любое время быть доступным для взятия проб
Нести ответственность за то, что он употребляет и использует в пищу
Нести ответственность за то, что он употребляет и использует в пищу. 2.13. Информировать медицинский персонал об их обязанностях не использовать запрещенные субстанции и запрещенные методы, нести ответственность за то, что любое получаемое им медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и локальные акты, принятые в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами.
Сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.
Предоставлять необходимую информацию РУ САДА при включении в национальный регистрируемый пул и расширенный пул тестирования
Спортсмены, включенные в национальный регистрируемый пул и расширенный пул тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении через систему АДАМС с указанием одночасового окна абсолютной доступности для тестирования на каждый день, расписания тренировок и соревнований.
Сообщать работодателю о возможном нарушении антидопинговых правил.

Санкции за нарушение антидопинговых правил

За несоблюдение антидопинговых правил к спортсмену могут быть применены следующие санкции:

1. Аннулирование результатов соревнований. Нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта, выявленное в ходе соревновательного тестирования, автоматически ведет к аннулированию результатов, полученных в ходе соревнований со всеми вытекающими последствиями, включая изъятие всех медалей, очков и призов.

Если более двух членов команды в командных видах спорта нарушили антидопинговые правила во время спортивного мероприятия, то организатор спортивного мероприятия должен наложить соответствующую санкцию на команду (например, снятие заработанных очков, дисквалификация с соревнований или другую санкцию) в дополнение к последствиям, наложенным на отдельных спортсменов, совершивших нарушение антидопинговых правил.

2. Дисквалификация.

Дисквалификация означает именно то, что спортсмен не может участвовать ни в каких соревнованиях или иной спортивной деятельности международной федерации, национальных федераций и клубов, являющихся их членами. Также, спортсмен не может принимать участие в соревнованиях, санкционированных или организованных любой подписавшей Кодекс стороной (таких как Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, Национальный олимпийский комитет) или их подчиненные организации. Спортсмен не может принимать участие в международных или национальных соревнованиях, организованных профессиональной лигой или международным или национальным организатором спортивных мероприятий или спортивных мероприятиях высокого или национального уровня, финансируемых правительственной организацией.

Заключительные положения

3.1. Ознакомление спортсмена с настоящей инструкцией осуществляется тренером.

3.2. Требования настоящей Инструкции являются обязательными для

ИНСТРУКЦИЯ ПО АНТИДОПИНГОВОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

ТРЕНЕР

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция разработана с учетом пункта 1 части 2 статьи 26.1 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» и Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденного приказом № 947 Минспорта России от 9 августа 2016 года.

1.2. Незнание антидопинговых правил, а также субстанций и методов, внесенных в запрещенный список, не освобождает тренерский и обслуживающий персонал спортсмена от ответственности.

1.3. Нарушением антидопинговых правил считается нарушение пунктов

1.3.1. - 1.3.10 настоящей инструкции.

1.3.1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
1.3.2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
1.3.3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
1.3.4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.
1.3.5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.

1.3.6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом. Обладание спортсменом в соревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, или обладание спортсменом во
1.3.7. внесоревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, запрещенными во внесоревновательном периоде, если только спортсмен не доказал, что обладание соответствует разрешению на терапевтическое использование, выданному в соответствии с международным стандартом по терапевтическому использованию, или имеет другие приемлемые объяснения
1.3.8. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.
1.3.9. Назначение или попытка назначения любому спортсмену в соревновательном периоде любой запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенных во внесоревновательный период.
1.3.10. Соучастие. Помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или Попытку нарушения антидопинговых правил.
1.3.11. Запрещенное сотрудничество. Сотрудничество Спортсмена или иного Лица, находящегося под юрисдикцией Антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом качестве.

Права и обязанности

Тренер обязан:

Знать и соблюдать антидопинговые правила.
Персонал спортсмена должен знать и соблюдать антидопинговые правила, которые применимы к нему или спортсменам, содействие которым он оказывает.
Сотрудничать при реализации программ тестирования спортсменов.
Использовать свое влияние на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования атмосферы нетерпимости к допингу
Персонал спортсмена не должен использовать или обладать какими-либо запрещенными субстанциями или запрещенными методами без уважительной причины.
Сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.
Сообщать работодателю о возможном нарушении антидопинговых правил.

Санкции за нарушение антидопинговых правил

За несоблюдение антидопинговых правил к тренеру могут быть применены следующие санкции

1. Дисквалификация. Финансовые санкции.
2. Расторжение трудового договора.
3. Временное отстранение.
5. Лишение свободы.

Заключительные положения

Ознакомление работника с настоящей инструкцией осуществляется при приеме на работу (до подписания трудового договора).

Факт ознакомления работника с настоящей инструкцией подтверждается подписью в журнале регистрации антидопингового инструктажа, хранящимся у работодателя.

Требования настоящей Инструкции являются обязательными для работника.

РАЗРЕШЕНИЕ НА ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ (ТИ) ЗАПРЕЩЕННЫХ СУБСТАНЦИЙ И МЕТОДОВ

Спортсмены даже самого высокого уровня могут заболеть или попасть в ситуацию, когда имеется угроза здоровью и даже жизни. В конце концов, любому из них может потребоваться хирургическое лечение. Как быть в таких ситуациях – ведь многие лекарственные средства и

методы, применяемые в экстренных ситуациях или при лечении некоторых заболеваний, запрещены для использования антидопинговым законодательством?

На самом деле этот вопрос давно и подробно проработан, и для того чтобы спортсмен мог получить своевременное лечение в полном объеме, необходимо оформление разрешения на терапевтическое использование (ТИ) запрещенных средств и методов.

Разрешение на терапевтическое использование – это разрешение, которое выдается спортсмену в случае, когда по медицинским показаниям ему необходим прием субстанций или методов из Запрещенного списка.

МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ ИЗ ЗАПРЕЩЁННОГО СПИСКА ПРИ НАЛИЧИИ МЕДИЦИНСКИХ ПОКАЗАНИЙ?

В соответствии с Международным стандартом ВАДА по терапевтическому использованию спортсмен имеет право использовать субстанции или методы из Запрещенного списка для лечения при наличии разрешения на терапевтическое использование (ТИ).

И в этой ситуации очень многое зависит от персонала спортсмена, который может быстро и в полном объеме собрать всю информацию. Каждая национальная антидопинговая организация обязана обеспечить для всех спортсменов, находящихся под ее юрисдикцией, у которых имеются документированные медицинские показания для использования запрещенной субстанции или метода, возможность подать запрос на получение разрешения на терапевтическое использование. Такие запросы должны соответствовать требованию Международного стандарта по терапевтическому использованию.

Процедура оформления разрешения на терапевтическое использование субстанции или метода, включенных в Запрещенный список, **регламентируется Международным стандартом по терапевтическому использованию (МСТИ) Всемирного антидопингового кодекса**, являющегося обязательным Международным стандартом, разработанным как часть Всемирной антидопинговой программы.

Международный стандарт по терапевтическому использованию запрещенных субстанций был впервые принят в 2004 году и вступил в силу с 1 января 2005 года. Последующие изменения были внесены в 2009, 2010, 2011 и 2015 годах.

МСТИ регламентирует процедуру получения разрешения на терапевтическое использование (ТИ), ответственность и обязанности антидопинговых организаций по вынесению решений по ТИ, процесс подачи спортсменом запроса на ТИ, пересмотр ВАДА решений по ТИ. В МСТИ предусмотрена строгая конфиденциальность передаваемой информации.

Комитет по терапевтическому использованию

Каждая национальная антидопинговая организация, международная федерация и организатор крупного спортивного мероприятия создают Комитет по терапевтическому использованию (КТИ) для рассмотрения соответствия запросов на выдачу или признание ТИ по соответствующим критериям.

КТИ должна иметь в своем составе не менее трех врачей, имеющих опыт в области лечения и восстановления спортсменов, а также обладающих глубокими знаниями в области клинической и спортивной медицины, а также медицинского контроля.

В тех случаях, когда речь идет о спортсменах с ограниченными физическими возможностями, хотя бы один член КТИ должен обладать опытом лечения и ухода за

спортсменами с ограниченными физическими возможностями или иметь опыт лечения заболевания, связанного с ограничением физических возможностей данного спортсмена.

Для обеспечения должного уровня независимости при принятии решений большинство членов КТИ не должны зависеть от антидопинговой организации, которая их назначила. Все члены КТИ подписывают декларацию об отсутствии конфликта интересов и конфиденциальности.

КТИ может запрашивать проведение любой медицинской или научной экспертизы, которую он сочтет необходимой, для рассмотрения обстоятельств, касающихся конкретного запроса на терапевтическое использование.

Показания к оформлению разрешения на ТИ

Показаниями к оформлению разрешения на ТИ являются:

- возникновение жизнеопасной ситуации, потребовавшей принятия экстренных мер (в том числе оперативные вмешательства, аллергическая реакция, обильная кровопотеря);
- невозможность достижения клинического эффекта при лечении какого-либо заболевания с помощью субстанций и методов, не входящих в Запрещенный список.

Критериями получения разрешения на ТИ являются:

- необходимость применения запрещенной субстанции и/или метода для лечения острого или хронического заболевания и обоснование факта о том, что неприменение данной субстанции и/или метода приведет к значительному ухудшению состояния здоровья спортсмена;
- малая вероятность дополнительного улучшения спортивного результата (кроме ожидаемого улучшения, связанного с выздоровлением спортсмена) при терапевтическом использовании запрещенной субстанции или метода;
- отсутствие альтернативы использованию запрещенной субстанции и/или метода;
- отсутствие необходимости использования запрещенной субстанции или запрещенного метода как следствие предыдущего использования (без получения разрешения на ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

Запрос на ТИ должен соответствовать требованиям действующих на момент подачи запроса Международному стандарту по терапевтическому использованию и Общероссийским антидопинговым правилам. Организатор крупного спортивного мероприятия может потребовать от спортсменов подавать запросы на ТИ в случае, если они хотят использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод в связи с данным спортивным мероприятием. В этом случае организатор крупного спортивного мероприятия должен обеспечить доступный процесс подачи спортсменом запроса на ТИ, если у него его нет. В случае выдачи ТИ оно имеет силу только на данном спортивном мероприятии.

ВАЖНО! Запрос на терапевтическое использование (ТИ) подает спортсмен. Врач команды (спортивный врач) помогает спортсмену правильно заполнить запрос по форме, установленной ВАДА. К запросу на ТИ необходимо приложить данные медицинских обследований, выписку из медицинской карты или истории болезни.

Каждое разрешение на ТИ имеет строго оговоренный срок действия, установленный в решении Комитета по ТИ, по окончании которого разрешение теряет силу.

Для субстанций, запрещенных только в соревновательный период, запрос на ТИ должен быть подан по крайней мере за 30 дней до начала соревновательного периода.

Обычно (если не возникают исключительные обстоятельства) Комитет по ТИ принимает решение в течение 21 дня с даты получения полностью оформленного запроса.

3.3. УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

3.3.1. Общие положения

Учебно-тренировочный процесс представляет собой многогранный комплекс элементов системы подготовки спортсменов. Большое значение приобретает грамотное управление этой системой, где ведущее место отводится тренеру-педагогу. От его знаний и способностей к управлению зависит конечный результат. Тренер-преподаватель должен быть одновременно педагогом-организатором, психологом, знать основы физиологии, в совершенстве теорию построения учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта. Важно грамотно и успешно сочетать различные средства и методы учебно-тренировочного воздействия. Основной целью является достижение результата на соревнованиях, который зависит от взаимодействия тренер-спортсмен, использования перспективных учебно-тренировочных методик.

Целевое управление в системе многолетней подготовки позволяет подходить к поставленной цели с различных точек зрения, дает возможность спроектировать целевую структуру (задачи) и подобрать адекватные средства и методы спортивной подготовки, позволяет определить конкретные действия и рационально планировать их во времени.

Под управленческим решением понимают творческий акт субъекта управления (тренер-преподаватель), направленный на устранение проблем, которые возникли в объекте управления (обучающийся) и реализацию определенной программы (учебно-тренировочные планы).

Учебно-тренировочный процесс, являясь целенаправленным психолого-педагогическим процессом, представляет собой развивающуюся динамическую систему, которая воздействует на спортсмена. Каждый обучающийся имеет свои индивидуально-психологические, физиологические и другие особенности, свойственные только ему одному. Для правильного управления спортивной тренировкой требуется знание индивидуальных особенностей и свойств личности. Система управления учебно-тренировочным процессом представляет совокупность подсистем: сбор и обработка полученной информации, организация исследования, анализ полученных данных и подведение итогов.

Управление – система перевода объекта учебно-тренировочного воздействия из одного состояния в другое, заданное программой.

Основным компонентом системы управления является разработка учебно-тренировочной программы с учетом всех возможных вариантов ее реализации, состоящей из перспективных планов, ряда идей и предположений, которые предстоит реализовать. Программа разрабатывается, а затем применяется на практике для приведения существующего состояния спортсмена в запланированное.

Во время реализации программы:

- тренер-преподаватель получает текущую информацию о состоянии объекта воздействия;
- проводится корреляция программы с учетом полученных данных, определяется целесообразность дальнейшего использования выбранных средств и методов.

При управлении системой важно использовать алгоритм действий. Под алгоритмом следует понимать последовательность выполнения запрограммированных действий с учетом программных

требований. Отклонение от заданного программой алгоритма действий приводит к нарушению взаимодействия между элементами системы и не достижению запрограммированного результата.

Последовательность звеньев в системе спортивной подготовки спортивного резерва:

1. Осуществляется разработка конечной цели;
2. В соответствии с поставленной целью, ставятся задачи, выделяются этапы спортивной подготовки
3. Производится подбор средств и методов для использования в учебно-тренировочном процессе, определяется их сочетание;
4. Практическое применение разработанных идей в соответствии с выбранной учебно-тренировочной программой, с использованием методов контроля, текущее сопоставление полученных данных с запланированными программой;
5. Подведение итогов, сопоставление полученного результата с поставленной целью в разработанной учебно-тренировочной программе;
6. Критический анализ допущенных ошибок, устранение несоответствий поставленным задачам.

И так:

система управления учебно-тренировочным процессом	представляет собой совокупность последовательных звеньев для осуществления поставленного результата и достижения намеченной цели.

Следует сопоставлять текущие результаты с намеченными при планировании показателями, внося коррективы в зависимости от хода реализации программы.

Предполагается найти оптимальное соотношение средств и методов достижения цели с учетом индивидуальных способностей, возможностей спортсменов, их адаптивной реакции на предложенные нагрузки.

Важно сочетать учебно-тренировочные нагрузки различной направленности, стараясь избегать шаблонного построения учебно-тренировочного процесса. Все это вместе позволит достичь поставленной цели.

Структура системы управления учебно-тренировочным процессом

Построение учебно-тренировочного процесса
Система спортивного отбора
Тестирование и контрольные нормативы
Планирование учебно-тренировочного процесса
Контроль спортивной подготовки

3.3.2. ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Структурные компоненты и уровни учебно-тренировочного процесса

Рассматривая учебно-тренировочный процесс как развивающуюся динамическую систему, нужно помнить о том, что он представляет собой совокупность компонентов, которые выполняют специфические для каждого компонента задачи и является сложной по организации структурой, представляющей единое целое.

Структурная организация учебно-тренировочного процесса представляет собой сложную по организации динамическую систему соподчиненных компонентов, цепочку последовательных звеньев. Выделяют микро, мезо, макроциклы, периоды и этапы в системе подготовки. Базовым компонентом в структуре подготовки является учебно-тренировочное задание. Посредством организации учебно-тренировочного процесса решаются поставленные педагогические задачи.

Учебно-тренировочный процесс представляет собой единую структуру соподчиненных звеньев и в зависимости от времени его реализации может представлять собой микро, мезо, и макроструктуру.

Уровни учебно-тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Учебно-тренировочное занятие	Для НП до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ-
	Учебно-тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий до 8 академических часов
	Учебно-тренировочный цикл дней занятий	От 1-го до 12 дней занятий (или 1-2 недели).
Мезоструктура	средний учебно-тренировочный цикл	продолжительностью от 2 до 6 недель, чередование различных микроциклов в определенной последовательности;
Макроструктура	совокупность микро и мезоциклов	продолжительной по времени, от 3-4 месяцев до года, двух, четырех лет, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы.

Краткие характеристики:

Микроструктура	представляет собой малый учебно-тренировочный цикл. Во временных рамках он ограничен, как правило, одной неделей, имеет законченную структуру и носит название недельного микроцикла. Включает в себя от 2-3 учебно-тренировочных занятий до нескольких.
В зависимости от поставленной цели и реализуемых задач, места в системе годичной подготовки, выделяют несколько видов микроциклов: собственно учебно-тренировочные микроциклы, подводные, соревновательные и восстановительные. В системе подготовки велосипедиста микроцикл представляет "малые" волны, выполнение нагрузок чередуется с интервалами отдыха	
Мезоструктура	более продолжительна, чем микроструктура, реализуется по времени от 2 до 6 недель. Основу составляют "средние" волны, т.е. колебание нагрузок, их увеличение и снижение. Это обусловлено необходимостью, достичь максимального учебно-тренировочного эффекта за данный промежуток времени, не нарушив динамического равновесия в системе подготовки, стараясь не снижать адаптационные возможности организма спортсмена, в данном случае юного велосипедиста.
Макроструктура	представляет собой совокупность микро и мезоциклов и является более завершённой глобальной структурой. Макроцикл является "большой" волной, продолжительной по времени, от 3-4 месяцев до года, двух, четырех лет.

Характеристика, типы и факторы влияющие на структуру микроциклов

Микроцикл — это малый цикл учебно-тренировочного процесса, чаще всего с недельной или около недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Внешними признаками микроцикла являются:

наличие двух фаз в его структуре — стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы;
часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;
регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Обобщение микроциклов по учебно-тренировочным воздействиям:

- **втягивающий,**
- **базовый,**
- **контрольно-подготовительный,**

- подводящий, соревновательный,
- восстановительный.

Втягивающие микроциклы	характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.	
Базовые микроциклы	характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели — стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки.	
Контрольно-подготовительные микроциклы	Специально под-готовительные	характеризующиеся средним объемом учебно-тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или около соревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.
	Модельные микроциклы	связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе учебно-тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Подводящие микроциклы. Содержание этих микроциклов зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки.
Восстановительные микроциклы	обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.	
Соревновательные микроциклы	имеют основной режим, соответствующий программе соревнований.	
В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название ударных. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек.		

Характеристика, типы и факторы влияющие на структуру мезоциклов:

Мезоцикл — это средний учебно-тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Факторы: 1. количество учебно-тренировочных занятий; 2. режим жизни и труда; 3. уровень подготовленности занимающихся; 4. количество соревнований (индивидуальный календарь соревнований); 5. индивидуальные особенности занимающихся; 6. условия учебно-тренировочного процесса.

Внешними признаками мезоцикла являются:

повторное воспроизведение ряда микроциклов в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности;
смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В учебно-тренировочном процессе выделяются определенные типовые мезоциклы:

- втягивающие,
- базовые,
- контрольно-подготовительные,
- предсоревновательные,
- соревновательные,
- восстановительные.

Втягивающие мезоциклы	Основная задача — постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы.

Базовые мезоциклы	В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности.
Контрольно-подготовительные мезоциклы	Характерной особенностью учебно-тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.
Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы	предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей.
Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психологическая и тактическая подготовка.	
Соревновательные мезоциклы	Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5—10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов.
Восстановительный мезоцикл	составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Структурная организация учебно-тренировочного процесса не представляет собой постоянную цепочку из одних и тех же последовательных звеньев. Помимо микро, мезо и макроциклов существуют такие элементы, как период и этап, учебно-тренировочное занятие и его элементы, учебно-тренировочные требования.

В годичном цикле подготовки выделяют 3 периода:

Периоды подготовки	подготовительный период,
	соревновательный период,
	переходный период.

Подготовительный период	направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.
Соревновательный период	ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.
Переходный период	направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

Но такая очередность периодов, характерная для некоторых видов спорта, может иметь другой количественный состав и последовательность в годичном цикле тренировки (до 7 периодов). В велосипедном спорте специалисты придерживаются построения учебно-тренировочного процесса с двухпиковым и более повышением учебно-тренировочных нагрузок в годичном макроцикле.

Учебно-тренировочное занятие, является одним из наименьших по длительности и сложности организации элементов в системе подготовки, в то же время неотъемлемая и обязательная составляющая микро, мезо, макроструктур. Учебно-тренировочное занятие состоит из ряда последовательных звеньев, ему свойственны следующие положения:

1. Упорядоченное расположение элементов содержания тренировки	средств, методов, видов подготовки спортсменов
2. Соотношение компонентов нагрузки	объем и интенсивность
3. Последовательность звеньев тренировки	отдельных занятий и их частей.

Выделяют такой компонент учебно-тренировочного процесса как учебно-тренировочное задание. Учебно-тренировочное задание является базовым элементом системы подготовки, неотъемлемая часть всего учебно-тренировочного процесса, обязательный элемент всех остальных структурных компонентов. От расположения учебно-тренировочных заданий, их места и времени реализации, количественного и качественного состава в системе подготовки зависит конечный результат.

Учебно-тренировочное задание	Технологическая формула организации упражнения для решения целевой педагогической задачи по достижению необходимых (должных) проявлений срочного тренировочного эффекта при четком сочетании воздействующих факторов — компонентов упражнения (длительности, интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха).

Учебно-тренировочное задание часто ошибочно сопоставляют с учебно-тренировочной нагрузкой. Однако это не так. Нагрузка определяет меру воздействия на организм спортсмена и последующие интервалы отдыха, а задание, помимо этого, еще и решает определенные поставленные педагогические задачи. Учебно-тренировочное задание, являясь частью учебно-тренировочного занятия, состоит из одного или нескольких физических упражнений и при этом подразумевает реализацию педагогических задач.

Следует помнить о том, что организм спортсмена также как и сам учебно-тренировочный процесс представляет собой систему, состоящую из элементов. Используя дедуктивный метод выделения частного на основе общего, можно как разрушить систему, так и добиться более тщательного изучения отдельных звеньев, повышения эффективности функционирования внутри динамической системы, будь то организм спортсмена, либо сам учебно-тренировочный процесс.

Главные структурные компоненты при рассмотрении системного подхода к учебно-тренировочному процессу:

1.Комплекс основных показателей, характеризующих состояние организма юного спортсмена, как до выполнения нагрузок, так и после их реализации;
2.Совокупность рациональных и эффективных педагогических методов воздействия на обучающегося;
3.Надежная и информативная система контроля состояния обучающегося.

Задачи решаемые в большом адаптационном цикле

1.Блок А (базовый этап)	Предназначен для активизации механизмов адаптационного процесса и целеориентирования его на морфофункциональную специализацию организма в направлении, необходимом для эффективной работы в специфическом двигательном режиме. Здесь главная задача - повышение моторного потенциала спортсмена с учетом его дальнейшего использования в соревнованиях.
2.Блок В (специальный этап)	Преимущественно направлен на развитие мощности работы организма в специфическом двигательном режиме в условиях, адекватных соревновательным. Здесь главная задача - овладение умением эффективно использовать растущий моторный потенциал в условиях постепенно повышающейся мощности выполнения спортивного упражнения.
3.Блок С (этап главных соревнований)	Предусматривает завершение адаптационного цикла с выходом организма на предельный уровень мощности работы в специфическом двигательном режиме. Здесь главная задача -

овладение умением реализовать моторный потенциал в условиях соревнований с максимальным эффектом.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом:

Структура основного макроцикла

Периоды	Этапы		Задачи	Структура этапа	
Большой адаптационный цикл	Блок А	Подготовительный	Развитие потенциала	Втягивающий	2-3 микроцикла
			Накопление потенциала	Базовый	3-6 микроцикла
	Блок Б	Предсоревновательный	Сужение потенциала	Специально-подготовительный	2-3 мезоцикла
			Реализация потенциала, участие в соревнованиях	Сохранение и поддержание спортивной формы	2-3 мезоцикла или 4-6 микроциклов
	Блок С	Соревновательный	Сохранение потенциала	Незначительная утрата спортивной формы	2-3 микроцикла
			Восстановительный (переходный)		
В велосипедном спорте, в зависимости от особенностей традиционного календаря соревнований большой адаптационный цикл может иметь годичную, полугодовую или близкую к ней продолжительность.					

3.3.3. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА

Спортивный отбор — это многоступенчатый процесс, охватывающий все этапы спортивной подготовки. Он основан на всестороннем изучении способностей спортсмена, создании благоприятных предпосылок для формирования этих способностей, позволяющих успешно совершенствоваться в избранном виде спорта.

Основными средствами контрольно-переводных нормативов являются тестовые испытания по общефизической, специальной, технической, тактической, психологической подготовках.

Спортивный отбор относят к разновидности профессионального отбора, представляющего систему средств и методов выделения лиц, природные способности которых отвечают требованиям велосипедного спорта.

Ступени спортивного отбора

Этапы отбора	Основные задачи этапа отбора	№ п/п	Основные методы отбора
I	Предварительный этап отбора детей и подростков в спортивную школу	1. 2. 3. 4. 5.	Педагогическое наблюдение Контрольное тестирование Участие в школьных соревнованиях Социологические исследования Медицинское обследование
II	Углубленная проверка соответствия требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта	1. 2. 3. 4. 5.	Педагогические наблюдения. Контрольное тестирование. Соревнования и прикидки. Психологические исследования. Медико-биологическое исследование.

III	Длительное систематическое изучение каждого обучающегося спортивной школы	1. 2. 3. 4. 5.	Педагогическое наблюдение. Контрольное тестирование. Соревнования и прикидки. Психологические исследования. Медико-биологическое исследование

Потенциальный спортивный результат обучающегося зависит не столько от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки.

Методика определения потенциальных возможностей спортсмена

Соотношение показателей	Уровень способностей
1. Высокий исходный уровень + высокие темпы прироста	Очень большие способности
2. Высокий исходный уровень + средние темпы прироста	Большие способности
3. Средний исходный уровень + высокие темпы прироста	Большие способности
4. Высокий исходный уровень + низкие темпы прироста	Средние способности
5. Средний исходный уровень + средние темпы прироста	Средние способности
6. Низкий исходный уровень + высокие темпы прироста	Средние способности
7. Средний исходный уровень + низкие темпы прироста	Малые способности
8. Низкий исходный уровень + средние темпы прироста	Малые способности
9. Низкий исходный уровень + низкие темпы прироста	Очень малые способности

Основные принципы спортивного отбора

Организация спортивного отбора составляет неотъемлемую часть научно обоснованного управления подготовкой спортивного резерва, включает следующие аспекты:

административно-управленческий,
методологический
технологический.

Спортивный отбор базируется на следующих факторах:

1. Знании требований велосипедного спорта;
2. Научно-обоснованных критериях, их количественных характеристиках;
3. Нарботанной и апробированной процедуре отбора.

Этапы спортивного отбора

Структура спортивного отбора в ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» включает пять этапов, которые, в свою очередь формируют шесть уровней селекционного отбора.

№ п/п	Этапы спортивного отбора	Этапы спортивной подготовки		Цели, задачи и содержание спортивного отбора	Уровни селективного отбора
1	Первый	НП	1 год	Формирование просмотровых групп НП 1-го года обучения.	1-й

	этап		Свыше года	Комплектование групп начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения. Первый этап отбора проводится с 9-ти до 12-ти лет.	уровень	
2.	Второй этап	ТЭ (СС)	До 2-х лет	Считается основным. Его цель — формирование учебно-тренировочных групп школы из числа детей, успешно прошедших этап начальной подготовки. Учитывается состояние здоровья, выполнение контрольно-переводных нормативов по физической подготовленности.	Определение задатков к велоспорту, определение специализации	2-й уровень
			Свыше 2-х лет		Темпы роста специализированных физических качеств	3-й уровень
3.	Третий этап	ССМ		Связан с комплектованием групп спортивного совершенствования СШОР. Основной задачей этапа отбора является выделение наиболее перспективных спортсменов.	4-й уровень	
4.	Четвертый этап	ВСМ; ССМ Т (СС)		Имеет целью выделение контингента у которого можно прогнозировать рост спортивных результатов на уровне международных достижений. Этот этап отбора связан с комплектованием сборных юношеских, юниорских и молодежных команд страны.	5-й уровень	
5.	Пятый этап	СТЦ в структуре ГБУ РА СШОР		Связан с комплектованием сборной команды страны. Основные цели и задачи — подготовка спортивного резерва для целей спорта высших достижений.	6-й уровень	

Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями велосипедного спорта.

Перевод спортсменов на этапы спортивной подготовки производится приказом директора. Обучающиеся, не выполнившие требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе спортивной подготовки, на следующий этап не переводятся. Такие обучающиеся, кроме этапа высшего спортивного мастерства, могут однократно продолжить тренироваться повторно на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Структура этапов единой системы спортивного отбора

Этап отбора, группы	Этап многолетней подготовки	Содержание отбора	Критерии отбора	Кто проводит отбор
1. Набор в учебно-тренировочные группы начальной подготовки	Предварительной подготовки	Отбор моторно-одаренных детей. Оценка состояния здоровья	1. Отсутствие медицинских противопоказаний. 2. Общие требования вида спорта	Тренер, врач
2. Отбор в учебно-тренировочные группы	Начальной спортивной специализации. Углубленной тренировки	1. Состояние здоровья 2. Выполнение контрольно-переводных нормативов 3. Антропометрия 4. Темпы роста спортивных результатов	1. Отсутствие медицинских противопоказаний. 2. Показатели физического развития. 3. Нормативы по общей и специальной подготовленности.	Тренер, врач
3. Отбор в учебно-тренировочные группы совершенствования спортивного мастерства	Спортивного совершенствования	1. Состояние здоровья. 2. Морфотип и биологическая зрелость. 3. Функциональные возможности. 4. Специальная подготовленность, спортивный результат.	1. Состояние здоровья. 2. Антропометрические показатели. 3. Оценка функциональной подготовленности. 4. Оценка физической подготовленности. 5. Спортивный результат.	Тренер, врач
4. Отбор в сборные команды России: юношеские, юниорские, молодежные.	Спортивного совершенствования	1. Состояние здоровья. 2. Выполнение контрольных нормативов по специальной подготовленности. 3. Личностно-	1. Состояние здоровья. 2. Оценка физической подготовленности. 3. Психодиагностика. 4. Антропометрия.	Тренер, врач, психолог

		психологические особенности. 4. Функциональные возможности. 5. Спортивный результат.	5. Спортивный результат	
5. Отбор в сборную команду страны.	Высшего спортивного мастерства.	1. Состояние здоровья. 2. Выполнение норматива МСМК. 3. Медико-биологическое обследование. 4. Личностно-психологические особенности.	1. Состояние здоровья. 2. Стабильность результатов на уровне утвержденных федерацией нормативов. 3. Оценка уровня функциональной подготовленности. 4. Психодиагностика.	Тренер, врач, психолог

Основными средствами контрольно-переводных нормативов являются тестовые испытания по общефизической, специальной, технической, тактической, психологической подготовках.

3.3.4. КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБЛВАНИЯ

Критерии оценки эффективности спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки

Этап начальной подготовки:

Требования к результатам осуществления Программы на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта велоспорт.

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

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, освоение элементов начальной технической подготовки, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

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

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

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

стабильность состава обучающихся (контингента);

динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

Учебно-тренировочный этап — этап спортивной специализации:

Требования к результатам реализации Программы на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе:

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта велоспорт-шоссе
формирование спортивной мотивации;
укрепление здоровья спортсменов.

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, совершенствование элементов технической подготовки, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, освоение предусмотренного программой объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

Учитывая практические условия проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися, следует уделить повышенное внимание освоению «Правил дорожного движения велосипедиста». Этот раздел программы должен включать как освоение теоретического раздела, так и формирование устойчивых практических навыков движения на велосипеде в условиях интенсивного дорожного движения. Курс освоения «Правил дорожного движения велосипедиста» должен завершаться сдачей комплексного экзамена.

Юные велосипедисты, по каким-либо причинам не освоившие курс и не выполнившие экзаменационные требования в полном объеме, к последующим занятиям на шоссе допускаться не должны.

В качестве критериев **эффективности** реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно рассматривать:

состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
результаты участия в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Требования к результатам реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
сохранение здоровья спортсменов.

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, совершенствование элементов технической подготовки, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнение норматива кандидата в мастера спорта России, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

В качестве критериев **эффективности** реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства можно рассматривать:

количество спортсменов повысивших квалификацию (разряд);
стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях;
количество спортсменов зачисленных в молодежные сборные команды РФ;
Численность спортсменов проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

Этап высшего спортивного мастерства

Требования к результатам реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе:

достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, умения реализовать все компоненты многолетней спортивной подготовки для достижения наивысшего спортивного результата для конкретного спортсмена, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнение норматива мастера спорта России, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

В качестве критериев **эффективности** реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства можно рассматривать:

тактическая зрелость, прямо зависящая от соревновательного опыта спортсмена;
способных нейтрализовать действие отрицательных факторов;
высокий уровень мотивации спортивной деятельности;
изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности;
выполнение норматива мастера спорта РФ международного класса, зачисление в состав сборной команды страны;

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных

результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст обучающихся, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Требования к результатам осуществления Программы на каждом этапе спортивной подготовки, для основания перевода лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки по виду спорта велоспорт

Виды контроля спортивной подготовки, основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	- организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	- социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.

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

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

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

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

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

Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Зачисление в группы на этап начальной подготовки осуществляется приказом директора ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» на основании выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,6 с)	челночный бег 3х10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 5 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (не менее 3,5 м)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

Перевод в группу следующего периода этапа начальной подготовки и на тренировочный этап (этап спортивной специализации) обучающихся, в том числе досрочно, осуществляется приказом директора ГБОУ РА СШОР на основании выполненного объема подготовки, установленных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)

	Бег 60 м (не более 9,5 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин. 00 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание за 20 с (не менее 10 раз).	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 5 раз).
	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 17 мин.00сек.)	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 20 мин. 00 с)
Спортивный разряд	I-й юношеский разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,0 с)	Бег 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 15,0 с)	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин. 45 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 15 с)
Сила	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 60% от собственного веса (не менее 7 раз)	Приседание со штангой весом не менее 40% от собственного веса (не менее 5 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)

	Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 29 мин. 00 с)	Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 35 мин. 00 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин.)	Бег 3000 м (не более 14 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 70% от собственного веса (не менее 8 раз)	Приседание со штангой весом не менее 50% от собственного веса (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 35 мин. 00 с)	Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 39 мин. 00 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Учащимся не сдавшим нормативы общей физической и специальной физической подготовки по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Учреждения.

Рекомендации для контрольных нормативов уровня технической подготовленности

№ п/п	Тестируемые элементы техники	Нормативная оценка			
		хорошо	удовлетворитель	плохо	
		Выполнено правильно и уверенно	Выполнено не уверенно, с искажениями	Невыполненное, или с грубыми искажениями	
Для всех этапов и периодов подготовки					
1	Техника посадки	Сидя в седле (высок.низкая, средняя)			
		Стоя над седлом			
2	Техника педалирования	Сидя в седле (круговое педалирование)			
		Стоя над седлом (с переносом центра тяжести)			
3	Техника торможения и остановки	Прерывистое торможение			
		Непрерывное торможение			
4	Техника прямолинейного движения				

5	Переключение передач	Подбор передаточного соотношения			
		Техника переключения			
6	Техника старта и стартового разгона	Стартовый разгон (с ассистентом и без)			
		Темповое ускорение			
		Рывок (спурт)			
		Бросок велосипеда на линию финиша			
7	Техника равномерного движения по дистанции				
8	Техника езды в различных построениях «на колесе», и смены лидирования	Техника езды в уступе			
		Техника езды в команде			
		Техника езды «вертушкой»			
9	Техника прохождения поворотов, разворотов	Техника разворотов на шоссе			
		Техника прохождения простых поворотов			
		Техника прохождения сложных поворот.			
10	Техника преодоления подъёмов и спусков				
11	Техника преодоления препятствий	Объезд препятствий			
		Переезд через препятствие			
		Преодоление препятствия прыжком			
12	Техника контактного взаимодействия	Техника контактного противоборства			
		Техника ускоряющего взаимодействия			

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, осуществляющей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных нормативов, перечня тестов или вопросов по видам спортивной подготовки не связанными с физическими нагрузками (тесты), а также, с учетом результатов обучающегося показанных в соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.4. КОНТРОЛЬ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

3.4.1, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГТОВКИ

Общие положения

Важное место в системе управления подготовкой юных спортсменов отводится научно обоснованному педагогическому контролю, совершенствование которого является важнейшей предпосылкой повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Педагогический контроль который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Следует иметь в виду, что под контролем принято понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Практика спорта настойчиво выдвигает собственные требования, главными из которых

являются:

доступность рекомендуемых методов сбора информации для лица, ответственного за принятие решений, т.е. тренера-преподавателя
возможно большая необременительность их для спортсмена;
минимизация количества измерений при сохранении максимума информации.

Педагогический контроль включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, учебно-тренировочных нагрузок (упражнений), технико- тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, педагог обобщает в единую (интегральную) оценку данные обследований, получаемых из других видов контроля.

Под педагогическим контролем в спортивной тренировке принято понимать совокупность средств, методов и методических приемов, позволяющих оценивать состояние занимающихся с целью основанного управления развитием разных сторон методики учебно-тренировочных занятий.

Эффективная система контроля, предполагающая использование как интегральных, так и дифференцированных показателей, позволяет объективно оценить подготовленность спортсмена, дает возможность следить за развитием спортивной формы, судить о его состоянии в конкретное время, определять ведущие факторы, за счет которых достигнуто данное состояние, индивидуализировать процесс подготовки на основе учета особенностей личности юного спортсмена, сопоставлять уровни подготовленности отдельных спортсменов, наметить основные направления коррекции учебно-тренировочного процесса.

В коррекции подготовки юных спортсменов на основе данных этапного, текущего и оперативного контроля лежит **программно-целевой подход**, в соответствии с которым содержание, объем и организация учебно-тренировочной нагрузки, определяется исходя из целевых задач на данном этапе подготовки.

Целевые задачи при этом включают в себя три главных компонента:

величина прироста спортивного результата,
изменения в психофизической подготовленности по данным педагогического контроля
необходимые изменения в методике применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принятие решений при коррекции подготовки осуществляется на основе логической посылки, которая состоит в том, что если ставилась какая-то конкретная задача и она не выполнена, то что необходимо сделать для того, чтобы эта задача была решена.

Этапный, текущий и оперативный контроль необходимо осуществлять с помощью тестов, результаты которых мало зависят от повседневных колебаний в состоянии спортсмена.

Эффективность педагогического контроля зависит от различных факторов: от профессиональной грамотности проведения мероприятий по педагогическому контролю, от теоретической обоснованности тестов, используемых для контроля за учебно-тренировочным процессом. Важным условием повышения эффективности педагогического контроля в процессе спортивной тренировки являются: регулярное наблюдение тренера-преподавателя за самочувствием и работоспособностью занимающихся. При этом свои замечания фиксировать в рабочем дневнике.

При организации и проведении тестового контроля необходимым условием повышения эффективности определения общей и специальной тренированности занимающихся является хорошо продуманный выбор тестов. При этом необходимо учитывать соответствие контрольных

упражнений таким основополагающим критериям как надежность, объективность, валидность.

Надежность	характеризуется постоянством результатов и свидетельствует о точности их воспроизводимости в соответствующей тестируемой процедуре. Тест считается надежным в том случае, если с его помощью получают постоянные результаты измерения.
Объективность	независимость результатов тестирования от личных качеств исследователя. Она характеризуется постоянными результатами на различных испытуемых и различными испытателями. Объективность характеризует точность измерительных средств и способов измерения.
Валидность	соответствие теста оцениваемому двигательному качеству.

Прогрессивные изменения в подготовленности занимающихся определяются по следующим признакам:

Повышение уровня развития двигательных качеств.
Учреждение пульса в спокойном состоянии.
С ростом тренированности сокращается время восстановления после нагрузки.
Снижается пульсовая реакция на стандартную нагрузку.
С повышением тренированности снижается разница пульса в ортостатической пробе.

Важной частью педагогического контроля является тестирование физической подготовленности и функциональных возможностей организма обучающихся. Это позволяет определить динамику показателей тренированности по спортивно-педагогическим и физиологическим критериям.

Информативным показателем состояния здоровья и работоспособности юных спортсменов является ЧСС в состоянии покоя. Редкий пульс (брадикардия) характеризует повышенные функциональные возможности системы кровообращения, что выражается в увеличении систолического объема крови. Сердце тренированного спортсмена работает более экономично. У подростков и юношей учреждение пульса менее выражено.

Следует учитывать, что в процессе учебно-тренировочного занятия пульсовая реакция на физическую нагрузку у юных спортсменов в сравнении со взрослыми, более выражена. После выполнения нагрузки пульс медленнее восстанавливается.

Процесс адаптации системы кровообращения к физической нагрузке в динамике с высокой степенью достоверности можно определять по коэффициенту восстановления. Для этого измеряется пульс за 10 сек. в пересчете на 1 мин. сразу после основной части тренировки. Второе измерение пульса проводится за последние 10 сек. второй минуты восстановления. С ростом тренированности разность показателей пульса двух измерений увеличивается.

Методологические основы педагогического контроля:

правильный выбор тестов и их соответствие статистическим критериям надежности, объективности и информативности;
определение оптимального объема показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартизация условий и источников получения информации;
соответствие методов контроля задачам тестирования.

В зависимости от длительности периода, необходимого для перехода из одного состояния в другое, выделяют три типа состояния спортсмена:

этапное (перманентное)	состояние, сохраняющееся относительно долго — недели или месяцы;
текущее	состояние, из меняющееся под влиянием одного или нескольких занятий и определяющее характер ближайших тренировок и величину нагрузок;
оперативное	состояние, изменяющееся под влиянием однократного выполнения физических упражнений.

Необходимость выделения трех типов состояния определяется тем, что средства контроля, используемые для каждого из них, существенно различаются.

В соответствии с этим целесообразно выделить три основные разновидности контроля состояния спортсмена:

Этапный контроль	оценка этапного состояния (подготовленности) спортсмена;
Текущий контроль	определение повседневных (текущих) колебаний в состоянии спортсмена;
Оперативный контроль	экспресс-оценка состояния спортсмена в данный момент.

Цели и задачи этапов комплексного контроля

Этапный контроль	определение уровня подготовленности спортсменов, на основании которого составляются перспективные (этапные) планы подготовки;
	определяет ориентацию на требования высшего спортивного мастерства;
	установка на принцип соразмерности в развитии основных физических качеств и сторон мастерства;
	учет характерных особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.
Этапный контроль предполагает регистрацию результатов в соревновательных упражнениях, тесты в начале и в конце определенного этапа тренировочного процесса. Длительность этапа колеблется от 2–5 микроциклов (20–40 дней) до года. Этапный контроль позволяет объективно охарактеризовать состояние спортсмена только в том случае, когда показатели в контрольных упражнениях соотносятся со спортивным результатом. В этом случае речь идет о нормах и нормативах . Именно эти требования становятся основными при определении промежуточных значений основных показателей сторон мастерства юных спортсменов, выступающих в качестве контрольно-эталонных ориентиров на различных этапах многолетней подготовки.	
Текущий контроль	учет соревновательной деятельности;
	учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
	оценку спортсменов по параметрам физической, функциональной и психологической подготовленности на основе выделения их наиболее информативных критериев;
	комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности юных спортсменов;
	совершенствование структуры годичных циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо- и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками и методами текущего контроля;
	строгий учет параметров учебно-тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности юных спортсменов.
Текущий контроль в системе подготовки спортсменов имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом. Непременным условием при этом является разработка критериев функционального состояния ведущих систем организма, определяющих высокую работоспособность спортсменов с учетом их возраста и вида спортивной деятельности:	
Оперативный	экспресс-оценка состояний юного спортсмена в данный момент, непосредственно после выполнения определенного упражнения, серии упражнений или всего

контроль	тренировочного занятия;
	определить реакцию организма спортсмена на определенную дозированную тренировочную нагрузку, время отдыха до следующего упражнения, серии, тренировки;
	в зависимости от результатов оперативного контроля провести коррекцию тренировочного занятия;
	получить нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия.
Данные оперативного контроля позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.	

Самоконтроль в учебно-тренировочном процессе обучающихся

Важным условием повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юных спортсменов является регулярный самоконтроль, т.е. самонаблюдения за состоянием здоровья и работоспособности. Особенно важна роль самоконтроля для спортсменов старших разрядов.

Самоконтроль позволяет юным спортсменам глубже познать воздействие учебно-тренировочных нагрузок на организм в разные периоды круглогодичного цикла. Данные самоконтроля позволяют определять признаки нарушения здоровья и тренированности, наиболее целесообразно регулировать учебно-тренировочную нагрузку.

Самоконтроль должен основываться как на субъективной оценке спортсменом своего состояния, так и на использовании простейших методов исследования объективных показателей: подсчета пульса, определения показателей спирометром, веса тела и т.д.

Все исследуемые показатели необходимо фиксировать в состоянии покоя до тренировки, на утро следующего дня, а также в процессе учебно-тренировочных занятий и после различных по объему и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Высокие по объему и интенсивности тренировочные нагрузки могут стать причиной негативных изменений в организме юных спортсменов. Даже при незначительном отклонении от нормы самочувствия и работоспособности недопустимо проводить учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами. Поэтому тренеры-преподаватели должны формировать у спортсменов навыки самоконтроля.

Обучающиеся должны уметь почувствовать в организме малейшие нарушения: изменение самочувствия, настроения, вялость, необычная усталость после тренировки, отсутствие желания заниматься, боли в мышцах, тяжесть в голове, ногах, кашель, насморк, и другие нарушения. Вероятность названных изменений особенно велика на завершающем этапе подготовительного и в соревновательном периоде.

Самоконтроль должен проводиться систематически. Важность и необходимость самоконтроля особенно возрастает при высоком уровне тренированности спортсменов. Результаты самонаблюдений необходимо записывать в дневник самоконтроля. При этом в дневнике отмечают: дату и содержание тренировки, объективные показатели самоконтроля (пульс до тренировки, на утро следующего дня), субъективные показатели (самочувствие, боли в мышцах, сон, аппетит, настроение и т.д.).

Важно отметить воспитательную роль самоконтроля. Регулярные самонаблюдения и их анализ повышают методическую грамотность юных спортсменов, они становятся более организованными и дисциплинированными.

Методические особенности организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование)

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

1. Информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
2. Ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
3. Обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
4. Сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
5. Соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
6. Обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительных результатов;
7. Ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
8. Решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
9. Накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

Информативными и доступными по организации и проведению являются следующие группы тестов:

Тесты для исследования функциональных возможностей системы кровообращения.	
Проба Герцума	измеряется пульс в состоянии покоя. Затем испытуемый выполняет дозированную нагрузку – 30 приседаний за 30 сек. После нагрузки через каждые 30 сек. измеряется пульс. При этом определяется время, в течение которого пульс восстанавливается до исходного показателя. После этого испытуемый в течение 60-70 сек. выполняет глубокие вдохи и выдохи, затем снова выполняет 30 приседаний. Определяется время восстановления пульса до исходного показателя после второй нагрузки.
Оценка: если пульс после второй нагрузки восстанавливается до исходного более продолжительное время, это свидетельствует о невысоких функциональных возможностях системы кровообращения. Если время восстановления пульса после второй нагрузки меньше или равно времени восстановления пульса после первой нагрузки, такая реакция организма оценивается положительно.	
Коэффициент экономичности кровообращения (КЭК)	определяется по формуле: $(АД_{сисст.} - АД_{дист.}) \times ЧСС_{п.}$. В норме этот показатель равен 2600, при утомлении он увеличивается.
Коэффициент выносливости	характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Определяется по формуле: $КВ = ЧСС_{п.} \times 10 : (АД_{сисст.} - АД_{диаст.})$ где ЧСС п – пульс в покое. В норме КВ равен 16. Увеличение его свидетельствует об ослаблении деятельности сердечно-сосудистой системы, снижение – об усилении функционирования системы кровообращения.
Функциональные пробы для оценки резервных возможностей системы дыхания.	
Проба Штанге	задержка дыхания на вдохе. Испытуемый в положении стоя делает вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, после чего задерживает дыхание. Тренированные спортсмены способны задержать дыхание на 60 и более секунд.
Проба Розенталя	заключается в пятикратном измерении ЖЕЛ с интервалом 15 секунд. У тренированных спортсменов отмечаются одинаковые данные или их увеличение. Снижение ЖЕЛ в процессе пяти измерений свидетельствует об утомлении или об изменениях в системе дыхания.
Проба с динамической спирометрией	позволяет определить функциональные возможности системы дыхания после тренировочной нагрузки. Измеряется ЖЕЛ до тренировки и после тренировки. Если после второго измерения ЖЕЛ равна или больше показателя ЖЕЛ после первого измерения, это свидетельствует о достаточно высоком уровне функционирования системы дыхания. Снижение ЖЕЛ после тренировки может быть по причине чрезмерной нагрузки в занятии или в связи с невысокими функциональными возможностями системы дыхания.
Тесты для определения общей работоспособности.	
Индекс Руффье-Диксона	позволяет определить состояние общей работоспособности занимающихся, приступающих к регулярным тренировкам. Испытуемый выполняет 30 приседаний за 30 секунд, после чего измеряется пульс. За 10 секунд (X_2), через 2 минуты отдыха третье измерение пульса (X_3). Первое измерение проводится до выполнения нагрузки (X_1). $ИРД = (x_1 + x_2 + x_3) \times 6 - 200$. Оценка: 0-4 – отличная работоспособность, 5-9 – хорошая, 10-14 – удовлетворительная, 15 и более – неудовлетворительная.
Тест утомления	позволяет определить работоспособность в динамике. Испытуемый выполняет 10 пробежек на месте с максимальной интенсивностью по 10 секунд каждая. Перерывы между пробежками 10 секунд. Для оценки

Карлсона	работоспособности определяются: ЧСС за 10 секунд в пересчете на 1 минуту до нагрузки, сразу после нагрузки, через 2 минуты, через 4 минуты, через 6 минут, количество шагов. Тест рекомендуется проводить один раз в месяц и оценивать результаты в сравнении с предшествующими измерениями.
Тесты для определения специальной тренированности (с учетом специфики вида спорта):	
В велосипедном спорте оцениваются скоростные качества, общая и специальная выносливость, скоростно-силовые качества.	В циклических видах спорта для определения специальной тренированности учитывают пульсовую реакцию организма на стандартную нагрузку специфического характера. Стандартной нагрузкой может быть в велоспорте например прохождение определенной дистанции с заданной скоростью на различных этапах спортивной подготовки. При этом определяется пульс за 10 сек. в пересчете на 1 минуту сразу после нагрузки, через 1 мин. и через 2 мин.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом учебно-тренировочного процесса обучающегося.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды учебно-тренировочного процесса, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Цели и задачи ВПН:

санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
оценка организации и методики проведения тренировок;
определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
предупреждение спортивного травматизма;
разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на учебно-тренировочных занятиях, на учебно-тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и

тренером-преподавателем.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап:	определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);
2-й этап:	изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;
3-й этап:	изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;
4-й этап:	составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;
5-й этап:	анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода.

По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования обучающихся (далее - ТМН)

ТМН за обучающимися осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности оставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых учебно-тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции учебно-тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО)

Проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей обучающегося составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности обучающихся после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья обучающегося и рекомендаций тренера-преподавателя и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития обучающегося.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее — УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

проведение морфометрического обследования;
проведение общего клинического обследования;
проведение лабораторно-инструментального обследования;
оценка уровня физического развития;
оценка уровня полового созревания;
проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки обучающихся.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы ТЭ(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности учебно-тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины). Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

3.4.2. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общие положения

Планирование спортивной подготовки - это система предварительно разработанных (или осмысленных) на основе цели организационных, содержательных и методических сторон, связанных с осуществлением предстоящего учебно-тренировочного процесса.

Планирование — это действия (операции), объединяющие в системную структуру задачи, средства, методы и условия предстоящей подготовки спортсменов. Оно является основной функцией организации учебно-тренировочного процесса и строится на основе учета объективных закономерностей спортивной тренировки, законов управления и общих принципов обучения и воспитания.

Сущность планирования состоит в том, чтобы определить и отразить в соответствующих документах последовательность применения основных средств подготовки спортсмена, динамику учебно-тренировочных нагрузок, участие в соревнованиях, прогнозируемые достижения, другие развернутые во времени параметры спортивного совершенствования, обеспечивающие выполнение поставленных задач.

Реальное и своевременное планирование позволяет видеть перспективу роста спортивного мастерства, целеустремленно применять формы, средства и методы тренировки, обеспечивать полноценную подготовку к соревнованиям. При правильном планировании создаются предпосылки для рационального использования бюджета времени спортсменов и тренера-преподавателя, времени тренировок, учебно-тренировочной базы, реабилитационных средств, научного обеспечения.

Планирование спортивной тренировки создает необходимую основу для последующего постоянного контроля над ее проведением, эффективностью, позволяет своевременно вскрывать и устранять недостатки, изучать и обобщать результаты, вносить коррективы.

В учебно-тренировочных планах находят свое отражение следующие основные структурные блоки спортивной тренировки:

- место и оптимальный порядок сочетания всех сторон спортивной тренировки (общей и специальной физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки);

-целесообразное соотношение различных видов учебно-тренировочных нагрузок (объема, интенсивности, координационной сложности и психической напряженности) и их сочетание с соревновательными;

- определенная последовательность фаз или стадий учебно-тренировочного процесса (частей, циклов, этапов, периодов), развернутая во времени.

Количественные и качественные параметры структурных частей учебно-тренировочного процесса являются основными показателями, которые включают в документы планирования. В этих плановых показателях отражается ожидаемая динамика учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочные планы служат основой становления спортивного мастерства.

Планирование спортивной подготовки осуществляется на основе тщательного изучения и обобщения исходной информации. Приступая к планированию, важно учесть внешние и внутренние факторы, от которых зависит реальность формируемых целей и задач, эффективность программы спортивной подготовки и вероятность ожидаемых результатов.

При планировании учитывается множество показателей, влияющих на формируемую и отражаемую в планах модель учебно-тренировочного процесса.

К ним относятся:

- результат, достигнутый в предшествующем цикле спортивной подготовки;**
- индивидуальные особенности обучающегося;**
- календаря соревнований;**
- внешние факторы и условия;**
- цель и задачи, определяемые для каждого периода спортивной подготовки.**

Результат, достигнутый в предшествующем цикле подготовки, учитывает уровень развития всех сторон спортивной подготовленности, с которым спортсмены подошли к очередному циклу (периоду, этапу) подготовки. Анализируется, какой ценой достигнут этот уровень с точки зрения временных затрат, эффективности применяемых средств.

Для тренера-преподавателя представляет интерес предшествующая динамика роста показателей тренированности, на основе которой можно с большей вероятностью экстраполировать прогноз ее изменения в будущем. Принимаются во внимание положительные и отрицательные моменты в предшествующем учебно-тренировочном процессе. Положительный опыт получает дальнейшее творческое развитие.

На основе анализа объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, достигнутых результатов, данных контроля оценивается эффективность использованных ранее средств и методов тренировки. На этой стадии осуществляется творческий поиск новых вариантов, путей, приемов дальнейшего управления спортивной подготовки, учитываются педагогические и спортивные результаты выступления на соревнованиях предыдущего цикла.

Индивидуальные особенности обучающегося принимаются во внимание, особенно такие важные для дальнейшего построения тренировки факторы, как возраст, состояние здоровья, мотивация и морально-волевые качества, адаптационные возможности (тренируемость), индивидуальные особенности развития физических, психических и специальных качеств, степень технической и функциональной подготовки, интеллектуальное развитие. Большинство этих данных тренер-преподаватель накапливает в постоянном общении со спортсменами путем анализа динамики их достижений и поведения на учебно-

тренировочных занятиях и в команде, а также с помощью специального тестирования, контрольных испытаний, бесед и других методов научного наблюдения.

В календаре соревнований учитывают общее количество мероприятий, в которых спортсмены принимают участие. Выделяются наиболее важные и главные из них. На основе этих данных устанавливаются оптимальная длительность соревновательных и предсоревновательных циклов, желаемая степень подготовки к важным стартам. С учетом календаря соревнований определяется эффективное соотношение тренировочной и соревновательной деятельности.

При организации учебно-тренировочной работы приходится обращать внимание на наличие и качество материальной базы и спортивного инвентаря, возможности использования различных восстановительных средств, вероятность учебно-тренировочных сборов, характер трудовой или учебной деятельности (например, экзаменационные сессии) спортсменов, их бытовые и материальные условия, другие факторы.

Обучающимся ставятся посильные цель и задачи для каждого крупного периода подготовки. Цель выступает как итог, результат осмысливания прошлого опыта, учета возможностей и факторов и на этой основе как установление реального рубежа спортивного мастерства на новый этап подготовки.

Цель и задачи подготовки на новый период становятся системообразующим фактором, определяют дальнейшее построение системы подготовки спортсменов. Важно учитывать то, что главные цели в подготовке спортсменов формулируются руководством спортивных учреждений как плановые задания. Они становятся основными исходными показателями, которые определяют дальнейшую работу тренера-преподавателя и спортсменов и отражаются в планировании.

С учетом этой информации тренер-преподаватель намечает общую стратегию построения подготовки на большой период и выбирает тактику своих действий в микроциклах, что также отражается в планах.

Планирование учебно-тренировочной работы должно отвечать многим объективным требованиям. Оно осуществляется с учетом развития физической культуры и спорта в стране, увязывается с основными планами работы спортивного учреждения.

Учебно-тренировочный процесс планируется в соответствии с принципами спортивной подготовки при участии лиц, опекающих спортсмена. Планирование должно быть объективным, реалистичным в прогнозируемых результатах и возможностях и осуществляться систематически. Важным требованием является обеспечение его и оперативной информацией (исходной, регулирующей, контрольно-учетной и организационной). Планирование должно обеспечивать комплексное решение учебно-тренировочных и образовательных задач.

Учебно-тренировочному процессу присуща постоянная изменчивость. Он подвержен влиянию многих факторов и условий, которые невозможно в полной мере учесть в планах. Например, трудно предвидеть реакцию организма спортсмена на учебно-тренировочные нагрузки, точно определить время, необходимое для овладения техникой движений, число подходов, повторений.

Учебно-тренировочный процесс невозможно жестко регламентировать. Отсюда вытекает требование к непрерывности планирования. Учебно-тренировочные планы уточняются, дополняются, детализируются на основе текущей информации.

Планирование является самым значимым инструментом управления учебно-тренировочным процессом.

Важнейшее значение для эффективного управления учебно-тренировочным процессом имеет программно-целевое планирование многолетней спортивной подготовки.

Основой планирования является разработка модели спортивной подготовки.

Модель спортивной подготовки — это совокупность различных параметров, которые обеспечивают достижение определенного уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов. Частные показатели, входящие в состав модели, являются модельными характеристиками, дающими возможность более правильно определить преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса, наметить контрольные показатели, являющиеся ориентирами в ходе подготовки спортсмена.

Модель построения спортивной подготовке в велоспорте складывается из следующих компонентов:

1. Этапы многолетней спортивной подготовки
2. Примерный возраст спортсменов
3. Преимущественная направленность спортивной подготовки на каждом этапе,
4. Основные задачи, средства и методы спортивной подготовки,
5. Допустимые учебно-тренировочные нагрузки,
6. Примерные контрольные нормативы для каждого этапа спортивной подготовки.

Для эффективного осуществления учебно-тренировочного процесса чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки. Она строится на основе следующих методических положений:

1.Ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами страны;
2.Целесообразность постепенного повышения уровня нагрузок прежде всего на этапе начальной спортивной специализации и увеличение темпов их роста на последующих этапах, что позволяет осуществить более планомерный переход к нагрузкам, выполняемым сильнейшими взрослыми спортсменами;
3.Соответствие этой системы возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
4.Учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена: в том случае, когда взаимосвязь между системами достаточно тесная, следует применять нагрузки в повышенном объеме.
5.В возрастные периоды развития, когда взаимосвязь ослабевает и не охватывает большого количества систем организма спортсмена, используются, в основном, средние и малые тренировочные нагрузки.

На этапе предварительной подготовки применяются преимущественно учебно-тренировочные нагрузки, способствующие разностороннему воздействию на организм обучающегося.

На этапе начальной спортивной специализации — соразмерному развитию физических качеств.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение объемов учебно-тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. С этих же позиций

следует подходить и к соревновательным нагрузкам. Они должны быть разнообразными, включать широкий диапазон дистанций и технических элементов и усложняться по мере роста мастерства спортсменов.

Все более важное значение приобретает разработка модельных характеристик различных сторон подготовленности юных спортсменов. Это позволяет целенаправленно осуществлять учебно-тренировочный процесс, способствует достижению запланированных спортивных результатов на основе разносторонней подготовки.

Ориентация на модельные характеристики дает возможность обеспечить гармоничное физическое развитие юного спортсмена, избежать форсирования спортивной подготовки. Учитывая, что многолетняя тренировка юных спортсменов имеет свои особенности, а установка на достижение наивысших спортивных результатов приобретает характер перспективной цели, различают три вида обобщенной модели:

модель потенциальных спортивных возможностей,
модель мастерства,
соревновательную модель

В модели юного спортсмена приоритет принадлежит физической, технической и тактической подготовленности. Большое значение придается функциональной подготовленности и физическому развитию.

Соревновательная модель находится на третьем уровне. Такая последовательность расположения уровней обобщенной модели юного спортсмена на этапе углубленной тренировки позволяет избежать форсированной подготовки в первые годы занятий спортом.

Структура модели спортивной подготовки:

Уровень	Вид модели	Нормы и нормативы
I	Модель потенциальных спортивных возможностей	Спортивный стаж Физическое развитие Физическая подготовленность. Функциональная подготовленность.
II	Модель мастерства	Общая и специальная физическая подготовленность. Техническая подготовленность. Тактическая подготовленность. Психологическая подготовленность.
III	Соревновательная модель	Основные показатели соревновательной деятельности в зависимости от возрастных особенностей.

На основе модели юного спортсмена тренер-преподаватель способен объективно оценивать и прогнозировать способности юных спортсменов. Сопоставляя модель настоящего и модель будущего, тренер-преподаватель более рационально планирует индивидуальную программу тренировки спортсмена.

Соревновательная модель характеризует особенности спортивной деятельности в процессе участия юного спортсмена в соревнованиях.

Важнейшим ее компонентом является прогнозируемый спортивный результат, исходя из которого определяется модель соревновательной деятельности.

Модель спортивного результата для выпускника спортивной школы должна находиться на уровне I спортивного разряда или кандидата в мастера спорта.

Особенности планирования спортивной подготовки

Одним из факторов управления системой спортивной подготовки является четкое

планирование, которое начинается с планирования компонентов, требующих значительных финансовых затрат и предварительной организации работы:

календаря спортивных соревнований,
учебно - тренировочных сборов,
материально- технического обеспечения спортивной подготовки.

Только после утверждения этих планов осуществляется планирование спортивной подготовки.

При составлении календаря соревнований необходимо учитывать принцип субординации: международные, республиканские, региональные, территориальные, муниципальные, областные, краевые, городские чемпионаты, первенства и другие соревнования различных организаций, в том числе и первенства Школы.

Существенным и важным моментом в планировании спортивной подготовки является **прогнозирование**.

Прогноз- вероятностное научно обоснованное суждение относительно возможных путей достижения состояния спортсмена, определенного в качестве цели.

Цель прогнозирования- мысленное предвосхищение желаемых результатов спортивной деятельности.

Важность разработки проблемы прогнозирования в области спорта обусловлена необходимостью поиска новых путей подготовки квалифицированных спортсменов.

Специалистами прогнозирование рассматривается как один из важнейших элементов предплановой подготовки, а сам план - как результат конкретных решений, принятых на основе прогнозной и иной необходимой для этого информации.

Специалисты по спортивному прогнозированию могли бы сформулировать свою задачу так:
**глубже и шире знать, чтобы лучше предвидеть,
лучше предвидеть для того, чтобы правильнее действовать.**

Спортивное прогнозирование- это научное предвидение перспектив развития спортсмена на основе знания объективных законов анализа действительного его состояния.

Задачи спортивного прогнозирования:

1.Установление целей выступления;
2.Изыскание оптимальных путей и средств их достижения;
3.Определение ресурсов, необходимых для достижения поставленных целей.

По времени упреждения прогнозируемого события выделяются краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные прогнозы. Только на основе прогнозов спортивной деятельности возможно целенаправленное проведение организационных мероприятий, реальное осуществление намеченных в связи с этим целей.

Процесс планирования начинается с постановки целей, задач и заканчивается выполнением этих задач, достижением определенного спортивного результата.

Прогнозирование и планирование пронизывают все уровни управления спортивной деятельностью.

Прогнозирование - научная основа планирования и управления спортивной деятельностью.

Прогноз необходим еще до принятия соответствующих плановых решений.

Эффективность рассчитанных на период предсоревновательной подготовки планов определяется краткосрочным прогнозированием.

Перспективные же планы, как правило, составляются на длительный период на основе долгосрочного прогноза.

При разработке различных планов важно стремиться к конкретному, желательно количественному выражению планируемых показателей. Это существенно облегчит анализ и оценку эффективности учебно-тренировочного процесса, сделает возможным его научное осмысление и конструктивный педагогический контроль.

Основные принципы планирования процесса спортивной подготовки:

1.Методологическая и организационно-методическая установка определяющих на конкретный отрезок времени конкретных задач;
2.Подбор, компоновка и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий;
3.Составление конкретной тренировочной документации

При разработке различных планов важно стремиться к конкретному, желательно количественному выражению планируемых показателей.

Последовательность планирования учебно-тренировочного процесса:

1.Определяются цели и задачи на различные периоды учебно-тренировочного процесса
2.На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливаются величины тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность;
3.Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке учебно-тренировочного плана состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности обучающегося, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы подготовки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы учебно-тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований.

Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации спортивной подготовки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки:

Обозначение	период
Оперативное	Отдельное учебно-тренировочное занятие, учебно-тренировочный день, микроцикл,
Текущее	Мезоцикл макроцикл, учебно-тренировочный год
Четырехлетнее	олимпийский цикл (или Спартакиадный)
Перспективное	многолетней спортивной подготовки 8-12 лет

Оперативное планирование:

оперативное планирование предусматривает	достижение заданных характеристик двигательных действий реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных учебно-тренировочных упражнений и их комплексов в соревновательных стартах,
	использование показателей, составляющих арсенал средств оперативного контроля;
	сопоставление полученных данных с заданными;
	выработку на этой основе путей коррекции учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
для микроцикла	целесообразные формы сочетания близких учебно-тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности (сроки и полнота восстановления \ специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых нагрузок);
учебно-тренировочный день	предполагает двух-трехразовые занятия, направленность которых определяется местом тренировочного дня в структуре микроцикла,
тренировочное занятие	Определяет и конкретизирует цели и задачи тренировки

Текущее планирование

Данный вид планирования связан с оптимизацией структуры учебно-тренировочного процесса в мезоциклах. Текущее планирование предусматривает разработку и реализацию таких сочетаний факторов учебно-тренировочного воздействия, соревновательных стартов, дней отдыха, средств направленного восстановления и стимуляции работоспособности и др., которые обеспечивали бы эффективные условия для полноценной адаптации организма спортсмена в нужном направлении, проявления имеющихся возможностей в соревнованиях.	
Задачи	обеспечение оптимального соотношения в учебно-тренировочном процессе занятий с различными по величине нагрузками, которое, с одной стороны, позволяет в должной мере стимулировать адаптационные процессы, а с другой - создает условия для полноценного протекания этих процессов;
	рациональное соотношение в мезоциклах нагрузочных и восстановительных микроциклов как основы для эффективной адаптации;
	оптимальное соотношение в микроциклах и мезоциклах работы различной преимущественной подготовленности, учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок
	направленное управление работоспособностью, восстановительными и адаптационными процессами путем комплексного применения педагогических и дополнительных средств (физических, фармакологических, психологических, климатических, материально-технических).
В годичном планировании выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды, с учетом которых составляются планы по основным направлениям спортивной подготовки.	

Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах

Многолетнее планирование дает ясное представление о вероятных последствиях решений;

- выявляет те области, которые потребуются в будущем;
- увеличивает скорость потока необходимой срочной информации;
- обеспечивает быструю и плавную реализацию будущих решений.

Многолетнее планирование – полный цикл спортивной подготовки от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства;

Перспективное планирование – Олимпийский цикл, время между Олимпийскими Играми (четырёхлетие).

В многолетнем планировании выделяют следующие циклы:

начальный, предрекордный	до результата мастера спорта),
рекордный	до результата мастера спорта международного класса
завершающий,	постепенное прекращение активной спортивной деятельности

При четырехлетнем планировании (олимпийский или спартакиадный цикл) спортсмену по годам ставятся конкретные цели и задачи с учетом достижения им наивысшей спортивной формы в период олимпийских игр или проведения спартакиады.

Факторы определяющие многолетнее планирование:

оптимальный возраст для достижения наивысших результатов,
продолжительность подготовки для их достижения,
темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду,
индивидуальные особенности обучающихся
условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

Основные параметры многолетнего планирования:

На основании индивидуальной характеристики обучающегося	спортивно-технические показатели по этапам (годам),
	планируются основные средства тренировки,
	объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок,
	количество соревнований,
	определяются стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.
	Определяются этапы подготовки, преимущественная направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапах.

Индивидуальный перспективный план спортивной подготовки на четыре года включает следующие разделы:

1. Краткая характеристика спортсмена (фамилия, имя, отчество, год рождения, рост, вес, продолжительность занятий данным видом спорта уровень развития основных качеств и специальных знаний, отношение к тренировке, личные качества, поведение в соревнованиях, недостатки в подготовке).
2. Цель подготовки на четыре года (например, добиться права участия в Олимпийских играх, занять место в команде страны, показать результат мастера спорта международного класса).
3. Задачи подготовки по годам. Структура годового цикла по периодам. Указываются конкретные задачи по совершенствованию общей и специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки и определяются нормативы по годам.
4. Основные соревнования (по годам), сроки и планируемые результаты.
5. Основные средства и методы подготовки. Кратко характеризуются средства и методы общей и специальной физической,

технической, тактической и психологической подготовки.

6. Количественные показатели учебно-тренировочного процесса и соревнований, применение основных учебно-тренировочных средств и контрольных нормативов по годам. Нагрузки первого года групп спортивного совершенствования достигают 75–85% от показателей, как правило, максимальных для спортсменов, тренирующихся на последующих этапах спортивного совершенствования.

7. Распределение основных средств тренировки по периодам или этапам.

8. Планирование учебы, работы, приобретения знаний по спортивной деятельности.

9. Система комплексного контроля.

10. Заключение тренера-преподавателя по годам или периодам подготовки.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей учебно-тренировочной группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки обучающегося, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Все уровни перспективного планирования оформляются документально.

К документам перспективного планирования относятся:

дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки
учебная программа,
многолетний план спортивной подготовки обучающихся
многолетний индивидуальный план спортивной подготовки

Структура планирования спортивной подготовки:

Вид планирования	Период	Цель планирования
перспективное планирование	От 1-го года и более	определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
ежегодное планирование	1 год	составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
ежеквартальное планирование	3 месяца	спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
ежемесячное планирование	1 месяц	(не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Уровни планирования, их характеристика, цели и задачи:

ПЕРСПЕКТИВНОЕ (многолетнее) ПЛАНИРОВАНИЕ	Учебный план	определяет основное направление и продолжительность учебной работы. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия.
	Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.	

	Учебная программа	составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися. В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике
	Многолетний план	составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на 2—3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 и даже 8 лет.
В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годовые планы.		
ТЕКУЩЕЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	Годичный план подготовки (групповой и индивидуальный)	составляется на основе перспективных планов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы учебно-тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годового цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.
	План-график годового цикла спортивной тренировки	является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.
Структура годового плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта.		
ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	Рабочий план	определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого учебно-тренировочного занятия.
	В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки.	
	План-конспект тренировочного занятия,	составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.
	План подготовки к отдельным соревнованиям	должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Методические особенности технологии планирования спортивной подготовки

Уровни планирования	Исходные факторы
Учебный план	Нормативно-правовая база ФК и спорта, минобразования.
Учебная программа	На основании учебного плана, государственных требований, Федеральных стандартов.
Многолетний (перспективный) план	Анализ предыдущей спортивной деятельности
	Прогнозирование предстоящей деятельности в формате развития вида спорта и уровня конкурентной среды.
	Уровень притязаний на успех в олимпийском, спартакиадном или ином цикле значимых спортивных мероприятий.
Годичный план подготовки	Составляется на основании перспективного плана, анализа результатов предшествующего года, уровня подготовленности и возможностей спортсмена.

План-график годичного цикла спортивной тренировки	Составляется на основании годового плана
Рабочая программа тренера-преподавателя	Составляется на основании план-графика годичного цикла.
План-конспект тренировочного занятия,	Составляется на основе рабочего плана, места тренировочного занятия в структуре микроцикла, текущего состояния спортсмена.
План подготовки к отдельным соревнованиям	Должен моделировать программу предстоящих соревнований.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта:

- **помесечный;**
- **понедельный.**

Методические особенности годовых планов спортивной подготовки:

1.Рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
2.Последовательное или комплексное совершенствование двигательных способностей, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства
3.Уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики учебно-тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Рекомендации при планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки:

1.Использование средств общей физической подготовки - от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки;
2.От широкого использования средств, развивающих двигательные способности и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, - к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

Рекомендации при планировании средств специальной физической подготовки

1.Переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения
2.Быстроты и темпа движений (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) к контролю над быстрыми движениями (сочетание передаточных отношений и темпа педалирования) для создания максимальной скорости);
3.От проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих (в соответствии с параметрами соревновательной деятельности) амплитудах и траекториях движений;

Особенности планирования спортивной подготовки для обучающихся осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта велоспорт

Все учебно-тренировочные планы независимо от их типа (групповые и индивидуальные, годовые и оперативные и т.д.) должны включать в себя следующие критерии:

1. Данные о тех, на кого рассчитан план	персональные данные о спортсмене	
	общая характеристика группы	
2. Целевые установки	главные цели периода, на который составляется план	
	промежуточные цели для отдельных этапов;	
	частные цели, относящиеся к различным видам подготовки.	
3. Показатели, поддающиеся количественному измерению	характеризующие	Учебно-тренировочные нагрузки
		соревновательные нагрузки
		состояние спортсменов;
4. Учебно-тренировочные и воспитательно-методические указания.		
5. Сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований		
Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения в применении средств и методов тренировки. Одновременно можно оценить эффективность применяемых средств и методов, анализируя их влияние на организм спортсмена.		

Требования к планированию работы тренера-преподавателя, осуществляющего спортивную подготовку:

1. Тренировочный процесс строится на основании годовых, структурных, и цикловых планов;
2. Учебно-тренировочная работа ведется по утвержденным учебным планам;
3. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно план-конспекта поурочных занятий;
4. Мероприятия культурного и воспитательного содержания планируются и проводятся во внеурочное время;
5. Тренировочные занятия проводятся согласно утвержденного расписания, контроль, учет, результаты работы фиксируются в персональном журнале тренера. Итоги годовой результативности «спортсмен, тренер» отображаются РЕЙТИНГОМ.

Требования к структуре и содержанию перспективных планов спортивной подготовки для лиц проходящих спортивную подготовку по виду спорта велоспорт

Вид планирования	Содержание
Многолетний (перспективный) план спортивной подготовки спортсменов (групповой и индивидуальный)	краткая характеристика занимающихся (спортсмена, группы);
	цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
	структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
	основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
	главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году
	контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
	общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки
	общие и специфические параметры тренировочной нагрузки
	график учебно-тренировочных сборов и места их проведения;

	система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации.
Годичный план спортивной подготовки (групповой и индивидуальные).	краткая характеристика группы занимающихся,
	основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени,
	примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха,
	контрольные нормативы,
	спортивно-технические показатели (спортивные результаты),
	педагогический и врачебный контроль.
План-график годичного цикла спортивной подготовки	содержание работы на учебно-тренировочный год
	наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки,
	количество часов на каждый раздел работы;
	распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Перечень документов по планированию спортивной подготовки по виду спорта велоспорт

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт»
Рабочая программа тренера-преподавателя
Многолетний перспективный план спортивной подготовки обучающихся (на этапах ССМ и ВСМ)
Годичный учебно-тренировочный план спортивной подготовки
План-график годичного цикла учебно-тренировочного процесса
Месячный учебно-тренировочный план
План-конспект учебно-тренировочных занятий недельного микроцикла
Журнал учета текущей и проделанной работы тренера-преподавателя.

К документам перспективного планирования относятся учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов. Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия. Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический. Учебная программа составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися. В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся. Программа, как правило, состоит из следующих разделов:

- 1) объяснительной записки;
- 2) изложения программного материала;
- 3) контрольных нормативов и учебных требований;

4) рекомендуемых учебных пособий.

Перспективное планирование – охватывает период от 1 до 4 лет и более. Следует отметить, что четырехлетние макроциклы особенно популярны в связи с планированием олимпийского цикла подготовки. В перспективном планировании предусматривается повышение спортивных результатов на этапах многолетней подготовки одновременно с улучшением показателей различных сторон подготовленности.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годовые планы.

ФОРМЫ ДОКУМЕНТОВ ПЛАНИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ план на 4 года

спортивной подготовки по виду спорта - велоспорт на период 20 __ - 20 __ годы

НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
Федеральный стандарт	Программа спортивной подготовки
Этап спортивной подготовки	Совершенствование спортивного мастерства
Квалификация спортивной подготовки	Подготовка спортивного резерва

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВОДЯЩАЯ СПОРТИВНУЮ	ГБОУ ДО РА «СШОР ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ»
ЛИЦО ОТВЕТСТВЕННОЕ ЗА СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ	Тренер-преподаватель _____

ОБУЧАЮЩИЙСЯ ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИЙ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ		
<u>Смирнов Владислав</u>	Дата рождения:	Основная специализация (дисциплина)

Рост: _____ см. вес: _____ кг.	Разряд:	Спортивный стаж: _____ лет; начало занятий (год): 20 _____ год
Место учебы (работы):	Место регистрации:	

СПОРТИВНО – ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ		
Уровень развития основных качеств	физических	
	технических	
	тактических	
	психологических	
	Спорт.образ.	

Личностные качества	Тип нервной системы	
	Отношен. к тренировке	
	Поведение в соревнов.	
	Тип характера	

Недостатки в спортивной подготовке	Физическое, техническое, тактическое, психологические конкретно для данного спортсмена	
	Физическая подгот.	
	Техническая подг.	
	Тактическая подг.	
	Психологич. подг.	

Структура построения 4-Х ЛЕТНЕГО ЦИКЛА					
НАПРАВЛЕННОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Структура спортивной подготовки					
Цели спортивной подготовки	Показать результат				
	Выполнить норматив				
	Занять место				
	Войти в состав				
Задачи спортивной	Физическая подготовка				

подготовки	Психологическая подготовка					
	Тактическая подготовка					
	Техническая подготовка					
	Теоретическая подготовка					
Распределение учебно-тренировочной нагрузки	Кол-во дней тренир. и соревн.					
	Кол-во дней соревнований					
	Кол-во тренировочн. часов ОФП.					
	Объем нагрузки СФП	часов				
		км				
	из них:					
	-умерен. интенс. %					
	-повыш.интенс. %					
	Психол.подг.(часов)					
	Тактич. подг.(часов)					
	Технич.подг.(часов)					
Теоет. подг. (часов)						
Соревновательная подготовка, количество соревнований	подготовительные					
	контрольные					
	отборочные					
	основные					
	главные					
контр. нормативы						
Учебно-тренировочные мероприятия (УТС)						
Учебная, социальная или иная деятельность						

Годовой план относится к текущему планированию и в тоже время представляет собой часть перспективного. В нем отражаются параметры учебной и тренировочной нагрузки обязательные для исполнения на всех этапах и периодах спортивной подготовки..

Составляется методическим отделом Учреждения в соответствии с Требованиями федеральных стандартов.

**ГОДОВОЙ
план спортивной подготовки
ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту»**

№ п/п		Категории обучающихся	Все возрастные и гендерные группы								
		Этапы подготовки	Этап НП		Тренировочный этап (спортив. специализ.)					ССМ	ВСМ
		Периоды подготовки	До года	Св.года	1й год	2й год	3й год	4й год	5й год		
Содержание спорт. подготовки		часов	312	468	624	728	832	936	1248	1456	1664
Т е о р и я (основные разделы)		часов	16	20	34	34	40	40	40	76	54
1.	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья			2	2	2					
2.	Изобретение велосипеда. История зарождения и развития велосипедного спорта		2	2							
3.	Безопасность спорт, деятельности в велоспорте		8	4	4	4	5	5	5	6	
4.	Гигиена, режим, закаливание		4								
5.	Контроль спортивной подготовки, медицинский контроль, самоконтроль							7	7	14	
6.	Основы построения системы физической подготовки велосипедиста						7	7	7	20	22
7.	Психологическая подготовка велосипедиста				7	7	7	7	7	16	16
8.	Тактическая, техническая подготовка			8	14	14	14	7	7	14	14
9.	Правила соревнований, антидопинговые правила						7	7	7	6	2
10.	Конструкция велосипеда, ремонт и обслуживан.		2	4	7	7					
П р а к т и к а		часов	296	448	590	694	792	896	1208	1380	1610
1.	Средства общего физического воздействия		99	159	86	86	104	104	104	43	28
2.*	Средства специального физического воздействия		123	187/179	359	451	462	548	842	1000	1166
3.	Средства специально-подготовительного воздейс		20	30	60	60	100	100	100	100	90
4.	Технико-тактическая подготовка		47	52	42	42	54	54	54	109	60
5.	Соревновательная подготовка (часов)		3	16/24	36	48	60	76	90	102	240
6.	Приемные и переводные контрольные норматив.		4	4	4	4	4	4	4	4	4
7.	Инструкторская и судейская практика						4	6	10	16	16
8.	Тестирование и контроль спортивной подготовки				3	3	4	4	4	6	6
Объем специальной подготовки (км.)-юноши			2550	4120	8600	11200	13800	17500	21500	24,5-32 т	36000
★	Из них:	Тренировочная нагрузка (км.)	2500	4000	8000	10000	12000	15000	18000	20-24тыс	25000
				6000	Для групп этапа НП — 3-го года						
		Соревновательная нагрузка (км.)	50	120	600	1200	1800	2500	3500	4,5-8 тыс	11000
				250	Для групп этапа НП — 3-го года						
Объем специальной подготовки (км.)-девушки			2050	3090	5400	6800	9200	11800	14500	18,2-22,6	24000
★	Из них:	Тренировочная нагрузка (км.)	2000	3000	5000	6000	8000	10000	12000	15-17 т.	16000
				4000	Для групп этапа НП — 3-го года						
		Соревновательная нагрузка (км.)	50	90	400	800	1200	1800	2500	3,2-5,6 т	8000
				160	Для групп этапа НП — 3-го года						

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия. Как правило, учебный план делится на два основных раздела:

теоретический и практический.

Составляется методическим отделом на основании годового плана.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Основные параметры подготовки		Категория	ЮНОШИ; ЮНИОРЫ; МУЖЧИНЫ								
		Этапы и периоды спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (СС)					Совершенст ования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
		1й год	2й год	3й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
Общее кол-во тренировоч- ных и соревнов. дне	Трениро- вочных	147	192	184	284	272	312	300	290	280	260
		156	208	208	312	312	364	364	364	364	364
	*Дней сорев- нований	9	16	24	28	40	52	64	74	84	104
Количество тренировочных занятий		147	192	184	284	272	312	300	290	468	468
Общее кол-во тренировок.		312	468	468	624	728	832	936	1248	1456	1664
из них:	ОФП	99	159	159	86	86	104	104	104	43	28
	СФП:	123	187	179	359	451	466	554	852	1016	1182
	Соревнов.	3	16	24	36	48	60	76	90	102	240
	Технич.	45	48	48	32	32	38	38	38	40	30
	Тактич.	2	4	4	10	10	16	16	16	69	30
	ВСП	20	30	30	60	60	100	100	100	100	90
Контрольные нормативы	ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тестирование					3	3	4	4	4	6	6
Теория Техн. подг. Такт. подг. Псих. подг. Спорт.образ		16	20	20	34	34	40	40	40	76	54
		Являются тематическими составляющими теоретической подготовки, наряду с другими предметами спортивного образования формируют раздел «ТЕОРИЯ». Тематика и объем материала конкретизируется документами оперативного планирования.									
Общий объем СФП (км)	Трениров.	2500	4000	6000	8000	10000	12000	15000	18000	20000 - 24000	25000
	Техн.подг.	Техническая и тактическая спортивная подготовка являются составляющими структурными компонентами всех практических занятий спортивной тренировки.Содержание и количественные параметры определяются документами оперативного планирования.									
	Такт. подг.										
	Соревнов.	50	120	250	600	1200	1800	2500	3500	4500 - 8000	11000
Общий объем сп.подг.(км		2550	4120	6250	8600	11200	13800	17500	21500	24500 - 32000	36000
Инструкторская и судейская подготовка входят частями в разделы «Теория» и соревновательная деятельность.											
Общий объем спортивной подготовки (часов)		312	468	468	624	728	832	936	1248	1456	1664

Основные параметры подготовки		Разряды:		ДЕВУШКИ; ЮНИОРКИ; ЖЕНЩИНЫ							
		Этапы и периоды спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (СС)					Совершенство вания спортивного мастерства	Высшего спортвного мастерства
		1й год	2й год	3й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
Общее кол-во тренировоч- ных и соревнов. дне	Трениро- вочных	147	192	184	284	272	312	300	290	280	260
		156	208	208	312	312	364	364	364	364	364
	*Дней сорев- нований	9	16	24	28	40	52	64	74	84	104
Количество тренировочных занятий		147	192	184	284	272	312	300	290	468	468
Общее кол-во трениров. часов		312	468	468	624	728	832	936	1248	1456	1664
из них:	ОФП	99	159	159	86	86	104	104	104	43	28
	СФП:	123	187	179	359	451	466	554	852	1016	1182
	Соревнов.	3	16	24	36	48	60	76	90	102	240
	Технич.	45	48	48	32	32	38	38	38	40	30
	Тактич.	2	4	4	10	10	16	16	16	69	30
	ВСП	20	30	30	60	60	100	100	100	100	90
Контрольные нормативы	ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тестирование					3	3	4	4	4	6	6
Теория Техн. подг. Такт. подг. Псих. подг. Спорт.образ.		16	20	20	34	34	40	40	40	76	54
		Являются тематическими составляющими теоретической подготовки, наряду с другими предметами спортивного образования формируют раздел «ТЕОРИЯ». Тематика и объем материала конкретизируется документами оперативного планирования.									
Общий объем С120ФП (км)	Трениров.	2000	3000	4000	5000	6000	8000	10000	12000	15000 - 17000	16000
	Техн.подг.	Техническая и тактическая спортивная подготовка являются составляющими структурными компонентами всех практических занятий спортивной тренировки. Содержание и количественные параметры определяются документами оперативного планирования.									
	Такт. подг.										
	Соревнов.	50	90	160	400	800	1200	1800	2500	3200 - 5600	8000
Общий объем сп.подг.(км)		2050	3090	4160	5400	6800	9200	11800	14500	18200 - 22600	24000
Инструкторская и судейская подготовка входят частями в разделы «Теория» и соревновательная деятельность.											
Общий объем спортивной		312	468	468	624	728	832	936	1248	1456	1664

подготовки (часов).											

***Включают дни сдачи контрольных нормативов**

План-график годичного цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года. **Составляется тренером-преподавателем в соответствии с соблюдением его права на творческую деятельность.**

Содержание спортивной подготовки			Количество учебно-тренировочных часов по месяцам											Всего часов
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
I. теоретическая подготовка														
II. психологическая подготовка														
III. физическая подготовка														
Средства общего физического воздействия (часов) беговые, прыжковые, на снарядах, с весом, силовые и т.д.														
Вспомогательные специально-подготовительные средства тренажеры офп, специальные тренажеры (часов)														
Специальная спортивная подготовка (часов)														
Специальные средства спортивной подготовки	Параметры учебно-тренировочной нагрузки	час.												
		км.												
	Параметры соревно-вательной нагрузки	час.												
		км.												
	Техническая подготовка (час)													
	Тактическая подготовка (час)													
	Инструкт. и судейская практ.(час)													
	IV.Тестирование и контроль спорт. подготовки (час)													
V. Контрольные нормативы	ОФП (час)													
	СФП (час)													
ВСЕГО ЧАСОВ (в месяц/год)														

Месячный план относится к структуре оперативного планирования. Осуществляется на основе годового плана. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. **Составляется тренером-преподавателем в соответствии с соблюдением его права на творческую деятельность.**

№ п/п	Содержание учебно-тренировочного процесса		Распределение учебной и тренировочной нагрузки по дням учебно-тренировочных занятий																												ИТОГО
	I. Теоретическая подготовка																														
1.1																															
...																															
1.10																															
	II. Психологическая подготовка																														
2.1																															
2.2																															
2.3																															
	III. Физическая подготовка																														
3.1	Средства общего физического воздействия																														
3.2	Вспомогательные специально-подгот. средства																														
3.3	Специальные средства спортивной подготовки	Тренировочная нагрузка	Час.																												
Км.																															
3.4		Соревновательная нагрузка	Час.																												
			Км.																												
	IV. Техническая подготовка																														
	V. Тактическая подготовка																														
	VI. Контрольные нормативы	ОФП	Час.																												
		СФП	Час.																												
	VII. Тестовые испытания																														
ИТОГО (часов)																															

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

Содержание спортивной подготовки		Количество учебно-тренировочных занятий											Кол-во часов	
		Янв.	февр	март	апр	май	июнь	июль	Авг.	сен	окт	нояб		дек
Теоретическая подготовка														
тема														
Психологическая подготовка														
тема														
Техническая подготовка														
тема														
Тактическая подготовка														
тема														
Физическая подготовка														
Общefизическая подготовка	Беговые упражнения													
	Прыжковые упражнения													
	Упражнения с весом													
	Скретчинг (подготовит.)													
	Игры													
Специальная подготовка	Езда индивидуально													
	Езда парами													
	Езда в команде													
	Езда в группе													
	Езда «вертушкой»													
	Специальн. тренажеры													
Инструкторская и судейская подготовка														
тема														
Контрольные нормативы														
ОФП														
СФП														
Тестирование														
Врачебно-педагогический контр.														

План недельного микроцикла

Микроциклом называют серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3–4 до 10–14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся.

Этап подготовки _____ группа _____ тренер _____

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Дни недели							Суммарный объем
		понед	вторн	среда	четв	пятн	субб	воскр	

ПЛАН – КОНСПЕКТ (примерная форма) учебно-тренировочного занятия

Тема из раздела учебного плана _____
 Дата проведения _____ Время проведения _____ Место проведения _____
 Целевая направленность _____
 Форма осуществления _____
 Этап подготовки _____ учебная группа _____ Кол-во учащихся _____
 Тренер-преподаватель _____

Содержание, дозировка и методы	Продолжительность	Средства	Интенсивность	Методическая оценка
Вводная часть				
Основная часть				
Заключительная часть				
Предметное оснащение				
Подведение итогов, замечания общего характера				

План проведения учебно-тренировочного занятия (далее – план) может быть оформлен как в рукописном, так и в печатном виде (в свободной форме).

Тренер-преподаватель самостоятельно определяет объём и интенсивность содержательных частей учебно-тренировочного плана.

План учебно-тренировочного занятия обязательно отражает следующее:

- дата и место проведения учебно-тренировочного занятия, его номер в соответствии с графиком учебно-тренировочного процесса;
- целевая направленность учебно-тренировочного занятия (по разделам подготовки программы спортивной подготовки);
- оборудование на учебно-тренировочном занятии;
- ход учебно-тренировочного занятия по каждой части с указанием методов и средств, а также объема и интенсивности (вводная, основная, заключительная);

Учебно-тренировочный план может быть выполнен:

- в форме схемы;
- в форме развернутого плана-конспекта;
- в форме полной методической разработки;
- в форме технологической карты и др.

Содержание и структура учебно-тренировочного занятия, приёмы и методы спортивной подготовки должны соответствовать его теме, целям, типу.

Типы учебно-тренировочных занятий: вводные (теоретические, которые проводятся в начале спортивного сезона и при изучении новой технологии, умения);

- учебно-тренировочные занятия по получению нового знания;
- комбинированные учебно-тренировочные занятия;
- развивающие и восстанавливающие учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные занятия совершенствования мастерства;
- контрольные учебно-тренировочные занятия.

Спортивные соревнования относятся к нестандартным типам учебно-тренировочных занятий.

Допускается использование ранее разработанного плана или комплекса, утвержденного в установленном порядке на заседании тренерского совета (в течение двух предыдущих лет), а также применение методических пособий с учебно-тренировочным планированием при условии его корректировки с учётом особенностей учебно-тренировочной группы.

Проведение учебно-тренировочного занятия без плана является недопустимым.

Планы учебно-тренировочных занятий хранятся у тренера-преподавателя до окончания спортивного сезона.

3.5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В многолетней структуре содержания спортивной подготовки особое значение отводится спортивным мероприятиям к которым относятся:

- учебно-тренировочный процесс (спортивная тренировка);

- соревновательная деятельность;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)

3.5.1. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Общие положения

Соревновательная деятельность – это совместная деятельность спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов сопряженных со спортивной подготовкой по наиболее полной реализации учебно-тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающегося в различных видах дисциплин велосипедного спорта в соответствии присущим им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результата.

Соревнования различного ранга являются неотъемлемой частью всей системы круглогодичной подготовки спортсменов.

Исходя из различной значимости результатов соревнований, степени их воздействия на физическую и психическую сферы велосипедистов, целесообразно их ранжирование по месту расположения в годичном цикле и уровню квалификации участников.

Уровни соревновательной деятельности:

- **общая система соревнований** – система которая включается в календарь;
- **индивидуальной системы** соревнований включающих набор состязаний различного уровня направленных на подведение спортсмена к главным стартам спортивного сезона.

Категории соревнований:

Условия состязательности	Личные, командные, лично-командные
По ранжиру	Олимпийские виды, не олимпийские виды
По титульности	Чемпионаты, Первенства
Туровые	Кубковые соревнования

Ранжирование по видам дисциплин в соревнованиях:

- по олимпийской программе;
- по программе чемпионатов мира;
- соревнования общего характера..

Обширная соревновательная практика в качестве обязательного условия требует четкого распределения соревнований по их значимости. Это позволяет решить вопрос не только суммарного объема соревновательной подготовки, но и участия в гонках на основных и дополнительных дистанциях, при этом общий объем специальной подготовки сохраняется.

Структура соревновательной практики;

- подготовительные соревнования;
- контрольные соревнования;
- отборочные соревнования;
- основные соревнования.

**Организация соревновательной деятельности
в ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту»**

Соревновательная деятельность в учреждении осуществляется на основании национального календаря спортивных мероприятий по велосипедному спорту утвержденного Минспортом России.

В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий по велосипедному спорту Минспорта России Учреждение осуществляет соревновательную деятельность;

по видам велосипедного спорта;

1. Велоспорт - шоссе
2. Велоспорт - трек
3. Велоспорт - маунтинбайк

по возрастным категориям и гендерным особенностям лиц, осуществляющих спортивную подготовку в Учреждении;

Категории участников	возраст
младшие мальчики, младшие девочки;	9 — 10 лет
мальчики, девочки;	11 — 12 лет
младшие юноши, младшие девушки;	13 — 14 лет
старшие юноши, старшие девушки;	15 — 16 лет
Юниоры, юниорки;	17 — 18 лет
Юниоры (андеры);	19 — 22 лет
Мужчины, женщины (элита)	23 и старше

Принадлежность спортсмена к той или иной возрастной группе определяется совместно с врачом. Расчетным днем для определения возрастной группы служит 1 июня каждого года.

Для участия детей и подростков в соревнованиях по велосипедному спорту необходимо согласие родителей или тех, кто отвечает за их воспитание на законных основаниях.

В соревнованиях одной возрастной группы могут принимать участие спортсмены с разными спортивными разрядами.

Общая система соревновательной деятельности подлежит ранжированию.

При составлении календаря соревнований необходимо учитывать принцип субординации:

международные, республиканские, региональные, территориальные, муниципальные, областные, краевые, городские чемпионаты, первенства и другие соревнования различных организаций, в том числе и первенства организаций дополнительного образования.

Уровни соревновательной деятельности, структура соревновательной деятельности, участники соревновательной деятельности

Уровень соревнований		Категории соревнований	Категории участников	Возраст	Требования Условия
1.Первенство ГБОУ РА ДО СШОР	шоссе	Отборочные Контрольные Подготовительн.	Все этапы спортивной подготовки	10 лет и старше	Дисциплины, дистанции согласно возраста, гендерных особенностей и уровня спортивной подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний.
	трек				
	маунтинбай				
2. Муниципальные соревнования					
2.1 Первенства г.Майкопа	шоссе	Отборочные Контрольные Подготовительн.	Все возрастные группы	От 10 лет и старше	В соответствии с положением соревнований, правилами вело- спорта, требованиями к безопасности проведения спортмероприятий.
	трек				
	маунтинбай				
2.2 Первенства районов РА	шоссе	Контрольные Подготовительн.	Отделения и филиалы ГБОУ РА СШОР	От 10 лет и старше	В соответствии с положением соревнований, правилами вело- спорта, требованиями к безопасности проведения спортмероприятий
	велокр.				
3. Республиканские соревнования					
3.1 Первенства и Чемпионаты Республики Адыгея	шоссе	Отборочные Основные	Отделения, филиалы ГБУ РА СШОР, приглашенные команды	Юноши, девушки, юниоры, юниорки, мужч. Женщ.	Прошедшие спортивную подготовку. В соответствии с положением соревнований, правилами велоспорта, требованиями к безопасности проведения спортмероприятий.
	трек				
	маунтинбай				
4. Территориальные соревнования					
4.1 Соревнования проводимые на территориях субъектов ЮФО и СФО	шоссе	Основные Подготовительн	Сборные команды ГБОУ РА СШОР	Юноши, девушки, юниоры, юниорки, мужч. Женщ.	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
	маунт.байк				
5. Региональные соревнования					
5.1Соревнования проводимые в округах РФ	шоссе маунтинбай	Подготовительн Контрольные, Основные	Сборные команды РА, сборные ком. ГБУ ДО РА СШОР	Юноши, девушки, юниоры, юниорки, мужч. Женщ.	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
5.2 Соревнования проводимые в республиках РФ	шоссе	Подготовительн. Контрольные Отборочные	Сборные команды РА и сборные ГБУ ДО РА СШОР	Юноши, девушки, юниоры, юниорки, мужч. Женщ.	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6. Всероссийские соревнования					
6.1 Спартакиада РФ среди молодежи	Шоссе маунтинбай	Главные	Сборная команда Республики	Юниоры, юниорки 17 -18 и 17 — 22 лет	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				

6.2 Чемпионаты России	шоссе	Главные	Сборная команда Республики	Мужчины Женщины (элита)	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.3 Первенства России 19-22 лет	шоссе	Главные	Сборная команда Республики	Юниоры, юниорки	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.4 Первенства России 17-18 лет	шоссе	Главные	Сборная команда Республики	Юниоры, юниорки	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.5 Спартакиада России среди учащихся	шоссе	Основные	Сборная команда Республики	Юноши, девушки 15 — 16 лет	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.6 Спартакиада России среди спортивных школ	шоссе	Основные	Сборная команда Республики	Юноши, девушки 14 — 16 лет	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.7 Первенства России среди юношей и девушек 15-16 лет	Шоссе маунтинбай	Основные	Сборная команда Республики	Юноши, девушки 15 — 16 лет	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.8 Соревнования среди юношей и девушек 13-14 лет	шоссе	Основные	Сборная команда Республики или ГБОУ ДО РА СШОР	Юноши, девушки 13 — 14 лет	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
6.9 Кубковые соревнования РФ	шоссе	Контрольные	Сборная команда Республики или ГБОУ ДО РА СШОР	Юниоры, юниорки, мужч. Женщ.	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.
	трек				
7. Всероссийские и международные соревнования, проводимые на территории РФ	Шоссе	Основные или подготовительн.	Сборная команда Республики или в составе Российских команд.	Юниоры, юниорки, мужч. Женщ.	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям. Имеющие международный допуск.
	трек				
7.1 Всероссийские соревнования, включенные в спортивный календарь Минспорта РФ	шоссе велокросс	Контрольные Подготовитель.	Сборная команда Республики или ГБОУ ДО РА СШОР	Юноши, девушки, юниоры, юниорки, мужч. Женщ.	Прошедшие спортивную подготовку и отбор в состав команды, имеющие медицинский допуск соответствующий требованиям.

Требования к организации соревновательной деятельности

Участие в соревнованиях, предусмотренных календарем национальных и международных соревнований, прежде всего, должно соответствовать закономерностям формирования структуры специальной подготовленности для достижения высокого спортивного результата.

Одним из требований к организации соревновательной деятельности, обеспечивающих условия дальнейшего повышения мастерства спортсменов учреждения, является совершенствование системы планирования спортивных соревнований.

Календарь соревнований должен быть весьма стабильным на протяжении многих лет для всех возрастных групп.

Построение календаря спортивных соревнований в Учреждении основывается с учетом участия спортсменов в главных стартах во всех возрастных и гендерных категориях участников предстоящих соревнований.

С этой целью годовой календарь соревнований в ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» распределен на несколько этапов;

1.Блок ранних (весенних) соревнований	Март — апрель и до середины мая
2.Блок летних (главных) соревнований	Июнь - август
3.Блок осенних (основных) соревнований	Сентябрь - октябрь
4.Соревнования в гонках на треке	В процессе всего спортивного сезона

Факторы влияющие на планирование соревновательной деятельности

1.Количество соревнований, в том числе стартов на основной дистанции, требуемое для достижения высшего результата;
2.Оптимальные интервалы времени между соревнованиями;
3.Сроки отборочных соревнований;
4.Оптимальные интервалы времени между соревнованиями;
5.Время, необходимое для этапа непосредственной предсоревновательной подготовки.

Порядок организации соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность в учреждении осуществляется с учетом возрастных и гендерных особенностей физического и психологического развития лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении на всех этапах и периодах учебно-тренировочного процесса, постановочными и целевыми задачами учитывающими ранжирование соревнований, в соответствии с Требованиями федеральных стандартов.

Структура соревновательной деятельности и ее параметры

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Подготовительные	-	-	-	3 - 5	8 - 12	10 - 14
Контрольные	2 - 4	5 - 7	5 - 7	6 - 9	8 - 12	10 - 12
Отборочные	-	-	3 - 4	6 - 8	10 - 14	12- 16
Основные	2 - 3	3 - 5	4 - 6	6 - 8	8 - 12	12 - 14
Всего:	4 - 7	8 - 12	12 - 17	21 - 30	34 - 50	44 - 56

Динамика соревновательной деятельности по этапам и периодам спортивной подготовки

Показатели соревновательной деятельности	Этапы и периоды спортивной подготовки											
	Начальная подготовка			Тренировочный этап					Совершенствования спортивного мастерства			ВСМ
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	б/о
МУЖЧИНЫ												
Общий соревновательный километраж (км)	50	120	250	600	1200	1800	2500	3500	4500 - 8000			11000
Общее количество соревновательных дней в годичном цикле подготовки	9	16	24	28	40	52	64	74	76	80	84	104
Количество дней соревнований в гонках на шоссе	6	8	14	14	22	32	44	52	54	56	60	78
Количество дней соревнований в гонках на треке		4	4	8	8	10	12	14	18	20	20	22
Количество соревнований в дисциплинах: кросс/МТБ	3	4	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4
Количество соревнований технической направленности	все	все	2	2	4	4	2	2	-	-	-	-

Показатели соревновательной деятельности	Этапы и периоды спортивной подготовки											
	Начальная подготовка			Тренировочный этап					Совершенствования спортивного мастерства			ВСМ
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	б/о
ЖЕНЩИНЫ												
Общий соревновательный километраж (км)	50	90	160	400	800	1200	1800	2500	3200 - 5600			8000
Общее количество соревновательных дней в годичном цикле подготовки	9	16	24	28	40	52	64	74	76	80	84	104
Количество дней соревнований в гонках на шоссе	6	8	14	14	22	32	44	52	52	56	60	78
Количество дней соревнований в гонках на треке		4	4	8	8	10	12	14	18	20	20	22
Количество соревнований в дисциплинах: кросс/МТБ	3	4	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4
Количество соревнований технической направленности	все	все	2	2	4	4	2	2	-	-	-	-

Требования к организации и осуществлению соревновательной деятельности

Основным регламентирующим документов для осуществления соревновательной деятельности является Календарный план межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий согласованных в установленном порядке и включенных в ЕКП Минспорта России.

Основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

Лицам, направляющимся на соревнования необходимо наличие перечня соответствующих документов определенных правилами соревнований по виду спорта – «велоспорт» и оформленных соответствующим образом.

Количество лиц направляемых на соревнования (спортсменов, тренеров-преподавателей и других специалистов) регулируется Положением и Регламентом предстоящих соревнований, и установленными Федерацией велосипедного спорта России критериями, в других случаях – решение принимает Учредитель или директор Школы.

Определение конкретного списочного состава командируемых на то или иное спортивное мероприятие проводится на основании принятых в учреждении регулирующих актов касающихся условий спортивного отбора и формирования сборных команд, при этом необходимо строго руководствоваться следующими положениями:

Требования к участникам соревнований по виду спорта велоспорт

1.Соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта по велоспорту
2.Соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида велоспорт;
3.Выполнение плана спортивной подготовки;
4.Прохождение предварительного соревновательного отбора;
5.Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
6.Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Требования к организации командирующей спортсменов (команд) на спортивные мероприятия:

1.Основанием для командирования спортсмена (команды) на соревнования является положение (регламент) о проведении данного мероприятия;
2.Лицо (команда) проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, проводящей спортивную подготовку, на спортивные мероприятия в соответствии с содержащимся в Программе планом спортивных мероприятий и положением (регламентом) о спортивном мероприятии;
3.Документом, подтверждающим участие в соревновании, является протокол спортивных соревнований, заверенный печатью или размещенный на официальном сайте ФВСП.
4.Командирующая организация оплачивает спортсменам, тренерам, другим специалистам из числа участников соревнований, следующие расходы: проезд к месту соревнований и обратно, провоз спортивных принадлежностей, пользование в пути постельным бельем, оплату установленных на транспорте дополнительных сборов, проживание, оплату питания во все дни соревнований включая дни прохождения мандатной комиссии, а также, в целях недопущения снижения спортивной формы и последующего восстановления — спортсменам в пути следования к месту проведения соревнований и обратно.
5.Командирующая организация несет расходы по организации хранения спортивного инвентаря и аренде мест проведения тренировочных занятий.
6.При перевозке лиц, проходящих спортивную подготовку, не достигших 18-ти летнего возраста, автобусами или железнодорожным транспортом, исходить из требований Федеральных законов.

Соответствующие документы дающие право на командирование спортсменов и других лиц на спортивное мероприятие оформляются по установленным к ним требованиям лицом назначенным ответственным приказом руководителя и предоставляются в соответствующие службы в сроки принятые в организации.

В финансово отчетных документах обязательно указываются сроки проведения спортивного мероприятия включая: время в пути, день приезда, день отъезда, официальную тренировку перед соревнованиями.

Командируемые на соревнования спортсмены должны строго соответствовать возрастной и гендерной группе в которой проводятся соревнования.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных или спортивных мероприятиях допускается только при наличии договора (оригинал) о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья.

Страхование может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и Республики Адыгея.

Организованная перевозка спортсменов к месту проведения соревнований и обратно, осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта.

При направлении спортсменов, не достигших возраста 18 лет, на спортивные соревнования, необходимо письменное согласие родителей или лиц официально признанными их опекунами.

Условия финансирования за счет субсидий бюджета физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в Календарный план спортивных мероприятий Комитета РА по физической культуре и спорту, устанавливаются в рамках выделенных и согласованных объемов финансирования по видам спорта и определяются действующим порядком финансирования спортивных мероприятий.

3.5.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ)

Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы) организуются и проводятся с целью обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, являются составной частью учебно-тренировочного процесса.

Цели учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов).

Создать оптимальные условия для осуществления учебно-тренировочного процесса с целью извлечения максимально возможного уровня качества спортивной подготовки.

Обеспечить необходимые условия для повышения спортивного мастерства лиц проходящих спортивную подготовку в Организации.

Повысить эффективность учебно-тренировочного процесса путем создания максимально комфортных условий для спортивной подготовки обучающихся проходящих спортивную

подготовку.

Подготовка к участию в международных, всероссийских, межрегиональных, межмуниципальных и муниципальных соревнованиях;

Повышение спортивного мастерства обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Задачи учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов).

Развитие физических качеств, двигательного потенциала, расширение функционального резерва организма спортсмена, укрепление морально-волевой и психологической устойчивости.

Создать условия оптимального и результативного сочетания учебно-тренировочных нагрузок, восстановительных мероприятий и медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.

Использование здоровьесберегающих спортивных технологий, направленных на всестороннее укрепление и охрану здоровья спортсменов, проходящих спортивную подготовку в условиях учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов).

Организация оптимального режима учебно-тренировочных занятий, восстановительных и медико-биологических мероприятий, учебы и досуга, направленного на повышение уровня тренированности спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

Организация быта и отдыха обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Формирование положительных взаимоотношений в коллективе;

Совершенствование знаний, умений и навыков самообслуживания;

Воспитание культурно-гигиенических навыков и устойчивых положительных привычек в повседневной жизни.

Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы), сроки и место их проведения организуются и осуществляются в соответствии с ежегодным планом спортивных и учебно-тренировочных мероприятий утвержденным руководителем Учреждения и согласованным с Комитетом Республики Адыгея по физической культуре и спорту.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Классификация и особенности организации и проведения учебно-тренировочных сборов:

№	Виды Учебно-тренировочных сборов	Количество дней без учета проезда к месту его проведения и обратно				Оптимальное число участников учебно-тренировочных сборов
		НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ	
	1. Учебно-тренировочные сборы, для спортсменов включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды РФ и Республики Адыгея					

1.1.	Включенных в список спортивных сборных команд РФ			200	250	В соответствии со списочным составом кандидатов спортивных сборных команд РФ
1.2.	Для спортсменов ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» включенных в список спортивных сборных команд Республики Адыгея		60	90	120	В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд Республики Адыгея с учетом возрастных и гендерных особенностей
	2. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
2.1.	Учебно-тренировочные сборы по предсезонной спортивной подготовке		21	21	21	Для спортсменов ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» включенных в списки сборных команд Республики Адыгея с учетом возрастных и гендерных особенностей, но не более полуторного состава участников предстоящих соревнований.
2.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России			21	21	
2.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18	18	
2.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ		14	14	14	
3.Специальные учебно-тренировочные сборы						
3.1	Учебно-тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке		14	18	18	Не менее 70% лиц, включенных в списочные составы сборных команд Республики Адыгея на предстоящий спортивный сезон.
3.2	Восстановительные учебно-тренировочные сборы		До 14 дней			участники соревнований, члены сборных команд Республики Адыгея
3.3	Учебно-тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования		до 3 дней, но не более 2 раз в год			в соответствии с планом комплексных медицинских обследований, включенных в план мероприятий Комитета РА по ФК и спорту
3.4	Учебно-тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	При наличии финансовых возможностей		не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
3.5	Просмотровые учебно-тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта		Могут быть рассмотрены в перспективе при условии учреждения подобных общеобразовательных организаций			

Выбор места для организации и проведения учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов) определяется в зависимости:

от цели мероприятия,
постановочных задач,
спортивной квалификации участников учебно-тренировочного мероприятия их возрастных и гендерных особенностей,
времени года, климатических условий, географического расположения предполагаемого места проведения мероприятия,
рельефа местности,
загруженности автодорог транспортными потоками,
условий политического, социального, экономического, культурного характера,
развития спортивной и жизнеобеспечивающей инфраструктуры.

Для более качественной спортивной подготовки направленной на получение максимально высокого результата в конкретном соревновании рекомендуется проводить учебно-тренировочное мероприятие там где будут проводиться эти соревнования.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) для проведения медицинских обследований (комплексных и углубленных), восстановительные мероприятия (сборы) относятся к специальным учебно-тренировочным мероприятиям (сборам), связанным с подготовкой к спортивным соревнованиям.

На период проведения учебно-тренировочного мероприятия (сбора) в состав его участников могут привлекаться специалисты по смежным видам спортивной подготовки, учителя общеобразовательных школ, психологи и другие специалисты по согласованию с руководителем Учреждения.

Ответственность за организацию, непосредственное проведение, методическое, материально-ресурсное и медицинское сопровождение учебно-тренировочных мероприятий (сборов) возлагается на Учреждение, по приказу которого спортсмены, проходящие спортивную подготовку, участвует в учебно-тренировочном мероприятии (сборе).

ГБУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» несет ответственность за жизнь и здоровье участников учебно-тренировочного мероприятия (сбора).

Общие требования к Организации и ответственным лицам при проведении учебно-тренировочного мероприятий(сборов)

В процессе организации и проведении учебно-тренировочных мероприятий (сборов) Учреждение обязано:

- формировать и утверждать персональные списки спортсменов и других участников учебно-тренировочных сборов;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами и других);

- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать педагогический состав и других специалистов при этом, назначать начальника учебно-тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на - одного из тренеров-преподавателей, утверждать сметы расходов на проведение учебно-тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, нормативными правовыми актами Учредителя и публично-правовых республиканских образований;

- осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

- для планирования и контроля работы на учебно-тренировочных сборах и учета

выполняемых мероприятий начальником сбора, тренерским составом и другими привлеченными специалистами, разрабатываются и оформляются соответствующим образом документы, утверждаемые распорядительным актом организации (приказом руководителя):

- персональный список состава участников учебно-тренировочного мероприятия (сбора) в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий;

- смету расходов на проведение учебно-тренировочного мероприятия (сбора) в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными законодательством РФ, Кабинетом Министров Республики Адыгея, и локальными нормативными актами Учредителя и Учреждения;

- подробный и содержательный план учебно-тренировочной деятельности с указанием направленности учебно-тренировочных занятий, объема учебно-тренировочных нагрузок и их конкретного содержания, а также, план воспитательной работы, план культурно-массовых мероприятий и организации досуга,

- план иных мероприятий, проводимых совместно со спортсменами, проходящими спортивную подготовку в период проведения учебно-тренировочного мероприятия (сбора);

- распорядок рабочего дня как для спортсменов, так и для иных участников учебно-тренировочного мероприятия (сбора);

- расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день и их продолжительности;

- журнал учета о проделанной работе.

Требования к участникам учебно-тренировочных мероприятий (сборов):

1.Соответствие возраста и пола положению (регламенту) касающемуся классификации учебно-тренировочного мероприятия (сбора) и цели его проведения.
2.Соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) касающемуся классификации учебно-тренировочного мероприятия (сбора) и цели его проведения.
3.Выполнение плана спортивной подготовки;
4.Прохождение предварительного тестового отбора;
5.Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в учебно-тренировочном мероприятии (сборе)
6.Каждый участник учебно-тренировочных мероприятий (сборов) должен иметь при себе: паспорт (свидетельство о рождении); полис обязательного медицинского страхования; страховку от несчастных случаев; иные документы в зависимости от места и условий проведения учебно-тренировочного мероприятия (сбора).
7. Каждый участник обязан иметь при себе весь необходимый инвентарь для осуществления спортивной деятельности, а также предметы личной гигиены.
8.Спортсмены – участники учебно-тренировочного мероприятия (сбора) обязаны вести дневник самоконтроля
6.Соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
7. Строго выполнять требования к охране труда и технике безопасности

Требования к Организации при организации и проведении учебно-тренировочного мероприятия (сбора):

1.Основанием для командирования спортсмена (команды) на учебно-тренировочное мероприятие (сбор) является приказ руководителя Организации.
2.На учебно-тренировочные мероприятия направляются только лица (команда) проходящие спортивную

подготовку в Организации в соответствии с планом спортивных мероприятий.
3. Документом, подтверждающим участие в учебно-тренировочном мероприятии является командировочное удостоверение заверенное в соответствии с порядком документооборота.
4. Командирующая организация оплачивает спортсменам, тренерам, другим специалистам из числа участников учебно-тренировочного мероприятия (сбора), следующие расходы: проезд к месту проведения и обратно, провоз спортивных принадлежностей, пользование в пути постельным бельем, оплату установленных на транспорте дополнительных сборов, проживание, оплату питания, а также, в целях недопущения снижения спортивной формы и последующего восстановления — спортсменам в пути следования к месту проведения учебно-тренировочного мероприятия (сбора) и обратно выплачиваются суточные.
5. Командирующая организация несет расходы по организации хранения спортивного инвентаря и аренде мест проведения учебно-тренировочных занятий.
6. При перевозке лиц, проходящих спортивную подготовку, не достигших 18-ти летнего возраста, автобусами или железнодорожным транспортом, исходить из требований Федеральных законов.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий (сборов) все участники обязаны строго соблюдать правила охраны труда, инструкции по технике безопасности и противопожарной безопасности, а также выполнять требования САНПИН.

Контроль и ответственность за нарушение дисциплины на учебно-тренировочном мероприятии (сборе), за рациональное расходование средств, выделенных на проведение учебно-тренировочного мероприятия (сбора) несет ответственное лицо назначенное приказом руководителя Учреждения.

Документальный отчет о проведении учебно-тренировочного мероприятия предоставляется в соответствующие службы организации в течении 3-х рабочих дней после его окончания.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная подготовка – как многолетний процесс

Определять (планировать) структуру процесс многолетней спортивной подготовки – значит предвидеть, как будет разворачиваться построенный процесс во времени. Принципиальное значение при этом имеет выбор временных интервалов, в расчете на которые ведется конкретное планирование.

Процесс построения спортивной подготовки имеет и свои недостатки: чем длиннее намечаемый интервал времени, чем на большие сроки рассчитывается план, тем труднее предвидеть, какими будут конкретные черты планируемого процесса в действительности. Для преодоления этого противоречия разрабатывают структуру процесса подготовки, как правило, в трех вариантах: многолетнем (4–12 лет), годичном и более краткосрочном (оперативном).

Выбор этих интервалов времени связан с природно обусловленными рамками организации общего режима жизни человека (годовыми, месячными, недельными) и этапами его социального развития. Чем крупнее масштаб планирования, тем менее оправданна степень детализации плана.

Основными параметрами, определяющими процесс и структуру различных циклов подготовки высококвалифицированных спортсменов, в том числе и юных, в общих чертах являются:

– определение целевых показателей, как итоговых, так и промежуточных (текущих), по которым будут судить о реализации поставленных задач;

– определение общего порядка построения соревновательного и учебно-тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

– чередование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и их показателей, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Таким образом, для повышения эффективности процесса построения подготовки спортсменов высокой квалификации необходимы следующие условия:

– знание и расчет необходимых суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных учебно-тренировочных этапов и циклов для достижения поставленных задач;

– определение состава средств, суммарных параметров нагрузок и их чередования в рамках определенных интервалов времени. Для этого следует изучить закономерности структуры учебно-тренировочного процесса в различных циклах и этапах.

В процессе многолетней подготовки выделяют три возрастные зоны:

– **первых больших успехов;**

– **оптимальных возможностей;**

– **поддержания высоких результатов;**

Такое деление позволяет лучше систематизировать процесс, наиболее точно определить период напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов.

В большинстве случаев выдающиеся спортсмены достигают наивысших результатов в возрастной зоне оптимальных возможностей.

Следовательно, необходимо стремиться планировать наивысший результат обучающегося на оптимальный возраст, который неодинаков у мужчин и женщин, а также у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта. Это важно учитывать тренерам-преподавателям, работающим с детьми, так как они должны планировать юным спортсменам закладку фундамента для последующей целенаправленной подготовки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Рациональное построение многолетней спортивной подготовки осуществляется на основе следующих факторов:

преимущественная направленность тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;
паспортный возраст, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологический возраст, в котором началась специальная тренировка;
индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его мастерства.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается

удельный вес средств общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла. В первые годы занятий спортом тренировочные нагрузки возрастают в большей степени за счет увеличения объема и в меньшей – за счет роста их интенсивности; в последующие годы в большей степени – за счет роста интенсивности и в меньшей – за счет повышения объема нагрузок.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетней тренировки полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.
7. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Педагогическое воздействие на развитие физических качеств спортсменов должно способствовать наиболее полному проявлению тех из них, рост которых наиболее выражен на той или иной ступени возрастного развития и которые особенно существенны для формирования двигательных умений и навыков.

Сенситивные возрастные периоды развития физических качеств

Двигательное качество		Возрастной период
Аэробные возможности (общая выносливость)		с 10 до 12 лет 17–18 лет
Специальная выносливость (спринтерская)		с 14 до 16 лет
Анаэробные возможности (специальная выносливость (гонки на время, критериум и т.д.)		с 13 до 15 лет с17 до 19 лет
Быстрота:	– показатели темпа движений;	с 9 до 12 и с 14 до 16 лет
	– скорость одиночного движения;	с 9 до 13 лет
	– двигательная реакция	с 9 до 12 лет
Скоростно-силовые качества		9 –10 лет с 14 до 17 лет
Абсолютная сила		с 14 до 17 лет
Гибкость		с 7 до 10 лет с 13 до 14 лет
Ловкость		С 7 до 10 лет 16–17 лет

Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов для развития физических качеств в течение года. Тренер-преподаватель должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

Критерии оценки физического развития обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта велоспорт

7 – 11 лет	Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.
	Костная система находится в стадии формирования:
	окаменение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;
	окаменения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.
	Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические
В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.	
11 – 15 лет	Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.
	Физическое развитие неравномерно:
	если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;
	если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);
	нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).
Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.	
15-18 лет.	К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2

Координационные способности	2
Телосложение	3

Условные обозначения:

- 3 -значительное влияние;
- 2 -среднее влияние;
- 1 -незначительное влияние

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Чтобы рационально построить многолетний учебно-тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4–6 лет, а высших – через 7–9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что во всех возрастных группах наиболее высокие темпы прироста результатов наблюдаются первые два года специализированной тренировки.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки спортсмена делится на пять этапов. Продолжительность этапов обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой грани между этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к выполнению возрастающих учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Ориентация только на паспортный возраст не оправдывает себя, так как темпы биологического созревания детей школьного возраста различны. Так, по данным научных исследований, ребенок может опережать (акселерация) или отставать (ретардация) от средних (паспортных) норм биологического созревания. Например, в 12 лет (начало ростового спурта) биологический возраст отдельных детей может находиться в диапазоне 9–15 лет, т. е. различаться почти на три года. Поэтому степень биологического развития организма обучающегося должна учитываться при организации подгруппы на спортивных занятиях, при нормировании учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. В ряде исследований показана зависимость между биологическим возрастом занимающихся и результативностью их двигательной деятельности.

Гетерохронность развития организма обучающихся должна учитываться в процессе организации учебных подгрупп, дозировании учебно-тренировочных нагрузок, при установлении сроков начала специализации в избранном виде спорта, при определении уровня подготовленности обучающихся.

В каждом конкретном случае на основе учета данных медико-биологического обследования определяется готовность спортсмена к очередному этапу многолетней тренировки. Однако границы между этапами нечетки, а продолжительность их может варьироваться

Методические особенности построения спортивной подготовки в многолетних циклах

Выделение в структуре подготовки спортсменов высшего класса четырехлетних циклов вызвано необходимостью организации планомерной подготовки к Олимпийским играм.

Основной особенностью построения подготовки в четырехлетнем олимпийском цикле является то, что каждый последующий год подготовки отличается от предыдущего не только более высокой суммарной нагрузкой, но и повышением ее специфичности – увеличением доли специальной подготовки в общем объеме работы, расширением соревновательной практики, изменением характера средств и методов подготовки.

Отличия в подготовке на разных этапах олимпийского цикла касаются не только общей динамики учебно-тренировочных нагрузок и соотношения работы различной преимущественной направленности, неодинакова и общая стратегия подготовки в разные годы четырехлетия.

Возникнув по традиции как организационная категория, четырехлетние циклы стали оказывать существенное влияние на построение многолетней подготовки.

Достижение максимальных результатов в этих циклах сопровождается, как правило, максимальными значениями параметров учебно-тренировочной нагрузки и соревновательной практики.

Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в разных дисциплинах различна и составляет от одного до трех-четырех олимпийских циклов, необходим строго индивидуальный подход.

Достижение высоких результатов на Олимпийских играх возможно при различных вариантах динамики тренировочных нагрузок в четырехлетних циклах:

первый – плавное постепенное повышение общего объема нагрузок повышенной интенсивности. Частным случаем этого варианта является значительный скачок общего объема работы в последний год цикла;
второй – стабилизация или снижение общего объема тренировочных нагрузок при стабилизации или уменьшении объема нагрузки повышенной интенсивности в четвертом году цикла;
третий – волнообразная динамика общего объема и частных объемов интенсивных средств при повышении их в последующем году цикла;
четвертый – стабилизация или снижение общего объема нагрузок при значительном повышении частных объемов нагрузки повышенной интенсивности.

Все четыре варианта динамики нагрузок можно рассматривать как последовательные фазы многолетней тренировки в течение 10–12 лет, начинающейся уже на предыдущем этапе спортивного совершенствования.

В циклических видах спорта основными факторами в учебно-тренировочном процессе являются следующие:

Резкий прирост объема тренировочной и соревновательной деятельности.
Строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса специфическим требованиям избранного для специализации вида спорта. Это выражается в резком увеличении объема вспомогательной, и особенно специальной, подготовки в общем объеме тренировочной работы.
Максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности каждого конкретного спортсмена, разработке всей системы многолетней подготовки, определении рациональной структуры соревновательной деятельности.
Постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки.
Стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.
Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

Таким образом, структура процесса спортивной подготовки базируется на объективно существующих закономерностях становления спортивного мастерства.

Эти закономерности обуславливаются факторами, определяющими эффективность соревновательной деятельности и оптимальную структуру подготовленности, особенностями адаптации к характерным для велосипедного спорта средствам и методам педагогического воздействия, индивидуальными особенностями спортсменов, сроками основных соревнований и их соответствием оптимальному для достижения наивысших результатов возрасту спортсмена, этапом многолетней подготовки, периодом макроцикла и другими причинами.

Учебно-тренировочный же процесс следует рассматривать как совокупность различных структурных элементов, подчиненных решению главной стратегической задачи подготовки – обеспечению разносторонней технико-тактической, физической, психологической и интегральной подготовленности спортсмена в соответствии с закономерностями становления высшего спортивного мастерства в конкретном виде спорта. Другое дело, что принципиальные ошибки, допущенные в многолетней или годичной подготовке, т. е. в длительном структурном образовании, трудно компенсировать в дальнейшем, а ошибки при построении программ отдельного занятия или микроцикла могут быть относительно легко преодолены последующей рациональной работой. Но это, естественно, не дает основания для разделения различных элементов структуры подготовки на основные и второстепенные.

Методические особенности построения спортивной подготовки в годичном цикле

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена подготовка на данном этапе многолетнего совершенствования.

Принципиальной особенностью годичной подготовки является то, что она строится на основе относительно самостоятельных структурных образований, все элементы которых объединены общепедагогической задачей – достижение конкретного состояния подготовленности спортсмена, обеспечивающего успешное выступление в главных соревнованиях года.

В одноцикловом построении год составляет один большой цикл тренировки и также делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Продолжительность подготовительного периода около 6 месяце (ноябрь – апрель) и делится на два этапа; - осенне-зимний (ноябрь - февраль), весенний (март – апрель)

Соревновательный период делится на два этапа: ранний соревновательный – 2 месяца (апрель – май)) и этап основных соревнований – 4 месяца (июнь – сентябрь).

Переходный – 3–4 недели (октябрь).

Этот вариант используется в подготовке начинающих и спортсменов младших разрядов

По двухцикловому планированию год состоит из сдвоенного цикла: осенне-зимнего – около 5 месяцев (ноябрь – март) и весенне-летнего – 6 месяцев (апрель – сентябрь), а также переходного периода (октябрь).

Случается, что для спортсменов, уже достигших своих максимальных результатов и перешагнувших возрастную зону своих оптимальных возможностей, может быть принято трех- или четырехцикловое построение подготовки в течение года.

Особенностью этого варианта является участие во многих соревнованиях в течение года с поддерживающими (иногда развивающими) тренировками и активным отдыхом между ними. В этом случае учебно-тренировочный процесс делится на три периода:

- **повышения тренированности спортсмена,**
- **сохранения тренированности,**

- снижения тренированности.

Первый период продолжается до двух месяцев. Второй – от одного до трех месяцев, третий – до одного.

Дальнейшая разработка системы построения годичной подготовки показывает, что возможно такое ее построение, которое, с одной стороны, давало бы спортсмену выступать в значительном количестве ответственных соревнований в течение года, а с другой – обеспечило бы планомерное повышение уровня готовности к наиболее ответственным соревнованиям.

В различных циклических видах спорта в последнее время успешно применяется 6–7-цикловая система годичной подготовки. В ее основе – 6–12- недельные относительно самостоятельные макроциклы, завершающиеся главными соревнованиями макроцикла. Заключительный (шестой или седьмой) макроцикл завершается главными соревнованиями года.

В каждом из макроциклов решаются две задачи: обеспечение планомерной подготовки к главным соревнованиям года и достижение высокого уровня готовности к успешному выступлению в главных соревнованиях макроцикла.

Таким образом, общим для построения учебно-тренировочной работы на год или более короткие отрезки времени является то, что определяются средства и методы и устанавливается продолжительность сроков для повышения функциональных возможностей организма, сохранения на соответствующем промежутке времени достигнутого уровня развития двигательных способностей и учитывается неизбежное вслед за этим их кратковременное снижение. Указанное отражает закономерное изменение физического состояния человека на протяжении года или других отрезков времени под влиянием направленного воздействия на его моторику.

Во всех случаях построения годичного цикла подготовительный период состоит из двух этапов тренировки – общеподготовительного и специально-подготовительного. Соотношение между ними по затрачиваемому времени для начинающих спортсменов может быть выражено как 3:1, для квалифицированных – как 3:2 или 2:2.

Лучшие результаты в овладении спортивной техникой и развитии двигательных качеств достигаются в том случае, если на протяжении года и внутри каждого учебно-тренировочного периода объем и интенсивность упражнения изменяются волнообразно с последовательным и оправданным опережением одного или другого компонента упражнения

В соревновательном периоде одной из возможностей подготовки является участие в соревнованиях, которые следует рассматривать как средство максимального повышения тренированности. Соотношение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности должно находиться в строгой зависимости, чтобы способствовать оптимальному накоплению спортивного потенциала.

4.2. ТИПЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

В зависимости от характера поставленных задач выделяют следующие типы занятий:

- учебные;
- тренировочные;
- учебно-тренировочные;
- восстановительные;
- модельные;
- контрольные.

Учебные занятия	предполагают усвоение занимающимися нового материала. Этот материал может быть связан с освоением различных элементов техники, разучиванием рациональных тактических схем, технико-тактических комбинаций и т. п.

	Особенностями занятий этого типа являются относительно ограниченное количество умений, навыков или знаний, подлежащих освоению, широкое использование контроля со стороны тренера и самоконтроля за качеством освоения предлагаемого материала.
Учебные занятия особенно широко применяются на ранних этапах многолетней подготовки, когда решается большое количество задач, связанных с обучением. При тренировке квалифицированных спортсменов эти занятия используются в основном в подготовительном периоде, в котором большое внимание отводится освоению нового материала.	
Тренировочные занятия	направлены на осуществление различных видов подготовки – от технической до интегральной. В этих занятиях многократно повторяются хорошо освоенные упражнения. В зависимости от содержания занятия могут носить избирательный или комплексный характер, в зависимости от объема и интенсивности работы характеризуются различными по величине нагрузками.
Особенно широко занятия этого типа применяются при решении задач физической подготовки – развитии скоростных и силовых возможностей, выносливости, гибкости, координационных возможностей; при закреплении разученных вариантов техники и тактики, технических комбинаций и т. п.	
Учебно-тренировочные занятия	представляют собой промежуточный тип занятий между чисто учебными и тренировочными. На этих занятиях спортсмены совмещают освоение нового материала с его закреплением. Учебно-тренировочные занятия особенно широко используются на втором этапе многолетней подготовки, в годичном цикле – во второй половине первого и начале второго этапа подготовительного периода
Восстановительные занятия	характерны небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода. Их основная задача – стимулировать восстановительные процессы после перенесенных больших нагрузок в предыдущих занятиях, создать благоприятный фон для протекания в организме спортсмена адаптационных реакций.
Восстановительные занятия широко используются в период наиболее напряженной работы после серии тренировочных занятий с большими и значительными нагрузками. Такие занятия занимают большое место в тренировочном процессе в дни, непосредственно предшествующие основным соревнованиям, а сразу после соревнований применяются с целью быстрого восстановления физического и психического потенциала организма спортсменов. При двух и трех занятиях в течение дня одно из занятий может носить восстановительный характер, обеспечивая не только стимуляцию восстановительных реакций, но и профилактику физических и психических нагрузок	
Модельные занятия	являются важной формой интегральной подготовки спортсменов к основным соревнованиям. Программа таких занятий строится в строгом соответствии с программой предстоящих соревнований и их регламентом, составом и возможностями предполагаемых участников.
Модельные занятия проводятся в период непосредственной подготовки спортсменов к соревнованиям при высоком уровне их технико-тактической и функциональной подготовленности.	
Контрольные занятия	предусматривают решение задач контроля за эффективностью процесса подготовки. В зависимости от содержания они могут быть связаны с оценкой эффективности технической, физической, тактической и других видов подготовки.
Контрольные занятия планируются на всех этапах многолетней подготовки, в различных периодах тренировочного макроцикла. В числе важнейших требований к построению программ таких занятий – постановка задач, адекватный им состав, идентичность и строгое выполнение программ, направленных на контроль за конкретными сторонами подготовленности	

Рекомендуется различать следующие формы организации занятий:

- индивидуальную;
- групповую;
- фронтальную;
- свободную.

Индивидуальная форма	обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы занятий следует отметить оптимальные условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания

	самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени и в зависимости от складывающихся условий. К недостаткам индивидуальной формы занятий относятся: отсутствие соревновательных условий, а также помощи и стимулирующего влияния со стороны других занимающихся
Групповая форма	имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении занятий, взаимопомощи при выполнении отдельных упражнений. Однако эта форма проведения занятий затрудняет контроль за качеством выполнения заданий и индивидуальный подход к занимающимся.
Фронтальная форма	группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. Особенно часто эту форму применяют при решении локальных задач в пределах отдельного занятия, в частности при проведении разминки. При такой организации занятия тренер имеет хорошие условия для общего руководства группой, применения наглядных методов. Однако одновременно ограничивается возможность индивидуального подхода к занимающимся, их самостоятельность.
Свободная форма	может использоваться спортсменами высокого класса, имеющими большой стаж занятий, необходимые специальные знания и опыт. Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор их рациональных организационно-методических форм, в частности стационарной и круговой.
Круговая форма предполагает последовательное выполнение спортсменами упражнений на различных станциях. Обычно оборудуется от 5 до 10–15 станций, на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки. Располагают станции и подбирают упражнения таким образом, чтобы спортсмен последовательно выполнял различные по характеру и преимущественной направленности упражнения, в комплексе обеспечивающие разностороннее воздействие на организм занимающихся. Индивидуальный подход обеспечивается путем изменения величины сопротивлений на тренажерах, величины отягощений, количества повторений, темпа работы и т. п.	

Характеристика и методические особенности построения микроциклов

Микроциклом называют серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3–4 до 10–14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни обучающихся. Микроциклы иной продолжительности обычно планируют в соревновательном периоде, что связано с необходимостью смены режима деятельности, формирования специфического ритма работоспособности в связи с конкретными условиями предстоящих ответственных соревнований.

Различают следующие типы микроциклов:

- втягивающие;
- ударные;
- подводящие;
- соревновательные;
- восстановительные.

Втягивающие микроциклы	направлены на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Эти микроциклы отличаются относительно невысокой суммарной нагрузкой по отношению к нагрузке последующих ударных микроциклов. Основная направленность, состав средств и методов втягивающих микроциклов должны в полной мере соответствовать общей направленности учебно-тренировочного процесса конкретного периода или этапа подготовки. Однако особенно важно, чтобы их содержание обеспечивало подготовку спортсменов к конкретным нагрузкам последующих ударных микроциклов.
Ударные	характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме

микроциклы	спортсменов, решение основных задач технико-тактической, физической, психической и интегральной подготовки, широко применяются ударные микроциклы и в соревновательном периоде.
Восстановительные микроциклы	обычно завершается серия ударных микроциклов. Их планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль этих микроциклов сводится к обеспечению оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.
Подводящие микроциклы	направлены на непосредственную подготовку к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть разнообразным и зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, его индивидуальных особенностей и условий подготовки на заключительном этапе. В зависимости от этих причин в подводящих микроциклах может воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы полноценного восстановления и психологической настройки.
Соревновательные микроциклы	строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, номерами программы, в которых принимает участие конкретный спортсмен, общим количеством стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные учебно-тренировочные занятия.

Методика построения микроциклов в циклических видах спорта зависит от особенностей процессов утомления и восстановления в результате нагрузок отдельных занятий.

Чередование нагрузок и отдыха в микроцикле может привести к реакциям трех типов:

- **максимальному росту тренированности;**
- **незначительному тренировочному эффекту или полному его отсутствию;**
- **переутомлению спортсменов.**

В основе системы чередования нагрузок в микроцикле предполагается выполнение последующей учебно-тренировочной нагрузки в фазе суперкомпенсации после предыдущей. В этом случае эффект будет наивысшим. Если повторная нагрузка осуществляется позднее, когда следы от предыдущей практически сгладятся, эффект оказывается меньшим. Повторные нагрузки на фоне недовосстановления функциональных возможностей организма приводят к переутомлению и перетренированности.

В циклических видах спорта на выносливость применяются варианты чередования нагрузок и отдыха в микроцикле, при которых очередное занятие проводится на фоне значительного недовосстановления после предыдущего. В этом случае происходит суммирование следовых явлений нескольких занятий. Естественно, что утомление после серии из нескольких занятий выражено значительно глубже, чем после одного, что сопровождается значительно большим сверхвосстановлением работоспособности. Злоупотребление подобными сочетаниями нагрузок при построении микроциклов неизбежно приведет к переутомлению, в то время как их эпизодическое применение, особенно при подготовке квалифицированных и тренированных спортсменов, будет способствовать более эффективному росту тренированности.

В микроцикле планировать подряд два занятия одинаковой направленности с большими нагрузками следует осторожно и лишь для повышения выносливости различных видов у квалифицированных и хорошо тренированных спортсменов. Повторное занятие с большой нагрузкой усугубляет утомление, не изменяя его характера.

Структура микроциклов определяется особенностями вида спорта, этапом многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, периодом микроцикла, типом самого микроцикла,

индивидуальными особенностями спортсмена. Эти факторы оказывают принципиальное влияние на суммарную величину нагрузки микроциклов, их преимущественные задачи, состав средств и методов, величину нагрузок и особенности сочетания отдельных занятий. Например, в ударных микроциклах на этапе предварительной базовой подготовки занятий с большими нагрузками практически не планируют.

На этапе специализированной базовой подготовки таких занятий может быть от 1 до 3, а на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей – до 4–6. Это объясняется тем, что росту тренированности юных спортсменов, имеющих небольшой стаж занятий спортом и не адаптированных еще к напряженной тренировочной работе, в достаточной мере способствуют микроциклы, в которых в основном используются занятия со средними и значительными нагрузками.

Однако высокий тренирующий эффект микроциклов со столь напряженным режимом работы наблюдается только при рациональном сочетании занятий с различными по направленности нагрузками.

Наряду с ударными микроциклами широко планируют втягивающие и восстановительные микроциклы с меньшим количеством занятий и меньшим суммарным объемом работы.

Уменьшается количество занятий с большими и значительными нагрузками. В восстановительных микроциклах также изменяется соотношение учебно-тренировочных средств в сторону увеличения количества эмоциональных упражнений, отдаленных по особенностям воздействия от соревновательных.

Комплексные учебно-тренировочные занятия с параллельным решением задач оказывают на организм спортсмена широкое воздействие и классифицируются как большая нагрузка. Так, при параллельном повышении скоростных возможностей и выносливости при работе анаэробного характера резко снижаются возможности систем организма, но это существенно не сказывается на занимающихся при выполнении ими работы аэробного характера. Параллельное развитие выносливости в работе аэробного и анаэробного характера приводит к снижению работоспособности в аналогичной деятельности на 2–3 суток. В данном случае скоростные возможности угнетаются на несколько часов.

Таким образом, тренировки избирательной направленности с большими нагрузками вызывают резкое угнетение качеств и способностей, обеспечивающих выполнение учебно-тренировочных программ.

Управление процессами восстановления после тренировок с большими нагрузками осуществляется на занятиях с малыми и средними нагрузками, особенно если выполняемая работа имеет принципиально иную направленность.

Экспериментально доказано, что специальная работоспособность спортсменов, изменяясь в течение дня, оказывается наивысшей в то время, когда спортсмены полностью «втянуты» в учебно-тренировочный процесс. При изменении времени тренировок наиболее лабильными являются скоростно-силовые возможности. Через 2–3 недели спортсмены показывают наивысшую работоспособность в измененное время занятий. Перестройка ритма работоспособности в процессе тренировок на выносливость происходит к концу 4-й недели. Следовательно, за 3–5 недель перед ответственными соревнованиями тренировки целесообразно проводить в те же часы, когда будут проходить старты.

Примерная схема построения микроциклов

Дни недели	Микроциклы					
	ВТЯГИВАЮЩИЙ		УДАРНЫЙ		ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЙ	
	Направлен-ность	Величина нагрузки	Направлен-ность	Величина нагрузки	Направлен-ность	Величина нагрузки
Понед.	Совершенство-вание техники	Значитель-ная	Совершенство-вание техники	большая	Комплексная с последовательным решением задач	средняя
вторник	Повышение аэробной выносливости	большая	развитие специальной выносливости	большая	Повышение аэробной выносливости	средняя
среда	Развитие скоростного потенциала	средняя	Комплексная с последовательным решением задач	средняя	Повышение скоростных возможностей	малая
четверг	Комплексная с последовательным решением задач	Значитель-ная	Повышение скоростных возможностей	большая	Комплексная с последовательным решением задач	средняя
пятница	Комплексная, параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей	большая	Комплексная, параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей	большая	Комплексная с последовательным решением задач	средняя
суббота	Повышение аэробных возможностей	малая	Повышение аэробных возможностей	Значитель-ная	Комплексная с последовательным решением задач	малая
ср	Отдых	xxxxxxxx	Контрольные соревнования	средняя	Отдых	xxxxxxxx

Современная тренировка квалифицированных спортсменов в наиболее напряженные периоды подготовки характеризуется суммированием нагрузок отдельных микроциклов и прогрессирующим утомлением от одного микроцикла к другому. Однако этот эффект будет достигнут в том случае, если после нескольких усугубляющих друг друга микроциклов последует относительно разгрузочный, восстанавливающий функциональные возможности спортсмена и обеспечивающий эффективное протекание адаптационных процессов. Данный вариант применяется в основном на этапе максимального использования индивидуальных возможностей или сохранения достижений.

Построение микроциклов подготавливают к работе в соответствии с задачами тренировки на определенном этапе. Ими предусматриваются:

- общий объем учебно-тренировочной работы,
- соотношение работы различной преимущественной направленности;
- средства и методы спортивной тренировки;
- сочетание учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, средств восстановления и стимулирования работоспособности;
- сочетание и чередование занятий различных видов с разной по величине и направленности нагрузкой;
- средства, методы и организационные особенности текущего контроля и управления с учетом индивидуальных возможностей занимающихся и их реакции на нагрузки.

Характеристика и методические особенности построения мезоциклов

Мезоцикл представляет собой этап тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6 недель. Наиболее популярны 4-недельные мезоциклы.

Построение учебно-тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать учебно-тренировочный процесс в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь необходимой преемственности в развитии различных качеств и способностей.

Основными признаками мезоцикла являются:

- **повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чередуются;**
- **смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;**
- **заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными стартами.**

Анализ учебно-тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов:

- **втягивающие;**
- **базовые;**
- **контрольно-подготовительные;**
- **предсоревновательные;**
- **соревновательные;**
- **восстановительные.**

Втягивающие микроциклы	когда организм обучающегося постепенно готовится к эффективному выполнению основной специфической учебно-тренировочной работы. Это обеспечивается упражнениями, повышающими выносливость при аэробной работе и увеличивающими возможности систем кровообращения и дыхания; а также применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травмы, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые микроциклы	предназначенные для работы по повышению функциональных возможностей важнейших систем организма обучающегося, развитию физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировки характеризуются разнообразием средств, большим объемом и интенсивностью, широким использованием занятий со значительными и большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов
Контрольно-подготовительные	когда синтезируются применительно к специфике соревновательной деятельности возможности спортсменов, достигнутые в предыдущих мезоциклах. Для них характерно широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.
Предсоревновательные микроциклы	на протяжении которых устраняются мелкие недостатки, выявленные в процессе подготовки, и совершенствуются техникотактические возможности спортсмена с целенаправленной психологической и тактической подготовкой. Они способствуют дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности и усилению процессов восстановления потенциала организма, предотвращению переутомления, эффективному протеканию адаптационных процессов. В них важное место отводится моделированию предстоящего соревнования.
Общая тенденция динамики нагрузок в этих микроциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки.	
Соревновательные микроциклы	что определяются особенностями спортивного календаря, спецификой годового планирования, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. Ответственные соревнования, например, в циклических видах спорта охватывают обычно период от 2 до 3 мес. В течение этого времени, как правило, проводятся 2–4 соревновательных мезоцикла. В других видах спорта, к примеру в спортивных играх, период ответственных соревнований значительно продолжительнее (у спортсменов высокого класса может достигать 8–10 мес.). За это время может быть проведено до 8–10 соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.
Восстановительные микроциклы	которые составляют основу переходного периода и организуются специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

Исходя из задач, поставленных в мезоцикле, в тренировке спортсменов применяются микроциклы, средства и направленность которых способствуют преимущественно повышению уровня отдельных сторон подготовленности, осуществлению интегральной подготовки или восстановлению и созданию условий для протекания адаптационных процессов после больших суммарных предыдущих нагрузок.

Широко распространены микроциклы, в которых параллельно решаются все основные задачи специальной подготовки и их суммарная нагрузка может колебаться в значительных пределах. В зависимости от количества занятий с большими нагрузками процесс восстановления функциональных возможностей организма спортсмена после суммарной нагрузки микроцикла может либо закончиться через несколько часов, либо затянуться на несколько суток. Поэтому последующий микроцикл может проводиться или на фоне восстановления после нагрузки предыдущего, или на фоне выраженного утомления.

Следует отметить, что современная тренировка квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта в наиболее напряженные периоды работы характеризуется суммированием нагрузок отдельных микроциклов и прогрессирующим утомлением от одного микроцикла к другому. Это способствует предельной мобилизации возможностей функциональных систем организма, предъявляет высокие требования к психической сфере спортсмена.

Однако эффект будет достигнут лишь в том случае, когда после нескольких микроциклов (каждый из которых усугубляет утомление, вызванное предыдущим) следует относительно разгрузочный микроцикл, позволяющий восстановить функциональные возможности спортсмена и обеспечить эффективное протекание адаптационных процессов.

Игнорирование этого положения неизбежно приводит к физическому и нервному переутомлению

Суммарная нагрузка, особенности сочетания упражнений определяются также типом мезоцикла.

Примерная схема построения мезоцикла

Мезоциклы	Типы и суммарная нагрузка микроциклов			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий (средняя нагрузка)	Втягивающий (средняя нагрузка)	Базовый (значительная нагрузка)	Восстановительный (малая нагрузка)
Базовый	Базовый (большая нагрузка)	Базовый (значительная нагрузка)	Базовый (большая нагрузка)	Восстановительный (малая нагрузка)
Контрольно-подготовительный	Специализированный (большая нагрузка)	Модельный (большая нагрузка)	Специализированный (значительная нагрузка)	Восстановительный (малая нагрузка)
Предсоревновательный	Базовый (большая нагрузка)	Специализированный (большая нагрузка)	Модельный (средняя нагрузка)	Подводящий (малая нагрузка)
Соревновательный	Подводящий (средняя нагрузка)	Соревновательный (нагрузка зависит от программы соревнования)	Подводящий (малая нагрузка)	Соревновательный (нагрузка зависит от программы соревнований)
Восстановительный	Восстановительный	Восстановительный	Восстановительный	Втягивающий

Характерной чертой отдельных мезоциклов является включение в них микроциклов с резко изменяющейся направленностью. Так, в последнем микроцикле большинства мезоциклов широко используются средства активного отдыха, различные общеподготовительные упражнения. В спортивной практике встречается такое построение мезоцикла, когда наряду с подготовкой к соревнованиям решается задача развития или поддержания ранее достигнутого уровня физической подготовленности. В этих случаях могут быть выделены дополнительно специализированные мезоциклы, например горный, связанный с тренировкой спортсменов в условиях среднегорья. Он может иметь форму базового, контрольно-подготовительного, предсоревновательного или соревновательного мезоцикла, но должен начинаться с втягивающего микроцикла.

В специализированных микроциклах создаются функциональные и психологические предпосылки для максимальной адаптации организма к предстоящей соревновательной деятельности или решению поставленных на этапе задач.

Поэтому целесообразно в отдельных случаях планировать в указанных мезоциклах

большие по объему и интенсивности учебно-тренировочные нагрузки, проводить контрольные соревнования, в которых моделировать условия предстоящих главных стартов.

Таким образом, мезоциклы позволяют систематизировать процесс в соответствии с главной задачей, обеспечить оптимальную динамику нагрузок, эффективно сочетать средства, методы подготовки и восстановительные мероприятия.

Планы мезоциклов раскрывают:

– вид, общую структуру и продолжительность мезоцикла, цели и задачи в виде объемов и содержания учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, показателей специальной подготовленности и т. д.;

– средства и методы, позволяющие целенаправленно влиять на совершенствование различных сторон подготовленности в связи с общими закономерностями становления спортивного мастерства;

– особенности сочетания в структуре мезоцикла различных микроциклов; – систему текущего контроля подготовленности.

Характеристика и методические особенности построения макроциклов

Макроцикл – это большой учебно-тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3–4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, фаз и мезоциклов.

В подготовке высококвалифицированных спортсменов различают построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), двух макроциклов (двухцикловое) и т. д. (рисунок). При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название сдвоенного и строенного циклов. В этих случаях переходные периоды между вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Структура построения учебно тренировочного процесса в годичном цикле:

- I. Подготовительный период;**
- II. Соревновательный период;**
- III. Переходный период.**

Схема построения макроциклов

Модель построения	Продолжительность годичной подготовки по месяцам											
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Одноцикловое	I					II					III	
Двухцикловое	I				II		III	I	II			III
Трехцикловое	I		II		III	I	II	III	I	II		III
Сдвоенный цикл	I				II			I		II		III

Становление, сохранение и временная утрата спортивной формы происходят в результате определенных учебно-тренировочных воздействий, характер которых меняется в зависимости от периодов подготовки. В соответствии с этим выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период	общепоготовительный	общепоготовительный, в котором повышается уровень общей физической подготовленности, возрастают возможности важнейших функциональных систем организма, развиваются спортивно-технические и психологические качества обучающегося. Специальная часть этапа заключается в избирательном повышении возможностей и качеств, существенно влияющих на спортивный результат. Доля соревновательных упражнений невелика. Этап состоит из двух, а в отдельных случаях – из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2–3 микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему учебно-тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3–6 недельных микроциклов) – базовый – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов учебно-тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами;
	специально-подготовительный	когда предусматривается непосредственное становление спортивной формы. Тренировки направлены на развитие комплексных качеств – скоростных возможностей и специальной выносливости. Основная роль отводится узкоспециализированным средствам, совершенствуются соревновательная техника и тактика с параллельным развитием физических качеств. В специально-подготовительном этапе стабилизируются объем учебно-тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения техникотактических средств тренировки. Длительность этапа 2–3 мезоцикла.
Соревновательный	Этап ранних стартов	На этом этапе длительностью в 4–6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование. Весьма важно правильно подвести юного спортсмена к предстоящему соревнованию. Участие в обычных соревнованиях не требует значительных изменений в режиме тренировки. Как правило, в последнюю неделю перед соревнованием снижается объем учебно-тренировочной нагрузки при возрастании ее интенсивности.

	Этап непосредственной подготовки к главному старту	На этом этапе решаются следующие задачи: – восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований; – дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков; – создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний; – моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности; – обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.
Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6–8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, другой – на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины, состава участников, организационных, климатических и прочих факторов. В свою очередь, при относительно кратковременном для основной массы юных спортсменов соревновательном периоде происходит дальнейшее сокращение объема с последующим возрастанием интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.		
Переходный период	направленный на восстановление физического и психического потенциала после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Это способствует подготовке спортсмена к выполнению нагрузок в очередном макроцикле. Продолжительность переходного периода обычно 2–3 недели и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена. В спортивной практике существует три подхода к планированию переходного периода: - сочетание активного и пассивного отдыха, позволяющего восстановить психическую сферу спортсмена. - достаточно напряженная тренировка после нескольких дней активного или пассивного отдыха, построенная по принципу втягивающего мезоцикла первого этапа подготовительного периода. - широкое применение средств активного отдыха, а также неспецифических нагрузок, обеспечивающих поддержание основных компонентов тренированности.	
Основная задача переходного периода – полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона или макроцикла, а также поддержание функционального уровня для обеспечения готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению организма. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы с незначительными нагрузками. По сравнению с подготовительным периодом объем работы сокращается минимум в 3 раза. Занятия с большими нагрузками не планируются, а их количество не превышает 3–4 в неделю. Место занятий меняется: их проводят в лесу, у реки, в зонах отдыха. Наиболее целесообразно проводить занятия комплексной направленности, которые должны быть максимально эмоциональными		

Структура построения спортивной подготовки в годичном цикле

Периоды подготовки	Месячный график											
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
При одноцикловом построении годичной подготовки												
Подготовитель-	базовый											

льный	специальный													
	предсоревн.													
Соревновательный														
Переходный														
При двух цикловом построении годичной подготовки														
Подготовительный	базовый													
	специальны													
	предсоревн.													
Соревновательный														
Переходный														
Подготовительный	базовый													
	специальны													
	предсоревн.													
Соревновательный														
Переходный														

Построение и содержание учебно-тренировочного процесса в макроциклах

мезоцикл	Основные параметры		Объем учебно-тренировочной нагрузки (дней)											
	Направленность спортивной подготовки	Направленность нагрузки	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь
Подготовительный макроцикл														
БАЗОВЫЙ		ОФП: быстрота												
		силовая												
		Скор.-силовая												
		выносливость												
		СФП: скоростная												
		силовая												
		скоростно-силовая												
		выносливость												
		комбиниров.												
		Восстановит.												
ЗАДАЧИ	Теоретическая подготовка													
	Физическая подготовка													
	Техническая подготовка													
	Тактическая подготовка													
	Психологическая подготовка													
	Дополнительные													
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ		Вспом. средства												
		СФП: скоростная												

		силовая												
		скоростно-силовая												
		выносливость												
		комбиниров.												
		Восановит.												
		силовая												
ЗАДАЧИ	Теоретическая подготовка													
	Физическая подготовка													
	Техническая подготовка													
	Тактическая подготовка													
	Психологическая подготовка													
	Дополнительные													
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ		Вспом. средства												
		СФП:												
		скоростная												
		силовая												
		скоростно-силовая												
		выносливость												
		комбиниров.												
	Восановит.													
ЗАДАЧИ	Теоретическая подготовка													
	Физическая подготовка													
	Техническая подготовка													
	Тактическая подготовка													
	Психологическая подготовка													
	Дополнительные													
Соревновательный макроцикл														
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ		Вспом. средства												
		СФП:												
		скоростная												
		силовая												
		скоростно-силовая												
		выносливость												
		комбиниров.												
	Восановит.													
ЗАДАЧИ	Теоретическая подготовка													
	Физическая подготовка													
	Техническая подготовка													
	Тактическая подготовка													
	Психологическая подготовка													
	Дополнительные													
Переходный макроцикл														
РЕХО		ОФП:												
		быстрота												

		сила															
		скор.силовая															
		выносливость															
		координация															
		Вспом. средства															
		СФП:															
		скоростная															
		силовая															
		скоростно-силовая															
		выносливость															
		комбиниров.															
		Восстановит.															
ЗАДАЧИ	Теоретическая подготовка																
	Физическая подготовка																
	Техническая подготовка																
	Тактическая подготовка																
	Психологическая подготовка																
	Дополнительные																

Практика показывает, что основной единицей построения тренировки является не микроцикл, а большой, продолжительный этап подготовки. И все же возникают вопросы: от чего зависит продолжительность макроцикла у мастеров спорта международного класса? какими по длительности должны быть периоды тяжелой учебно-тренировочной работы в велосипедном спорте, чтобы улучшить личные достижения спортсмена.

Под периодом тяжелой учебно-тренировочной работы подразумевают длительность фазы приобретения спортивной формы, т. е. преобладание интенсивных нагрузок: от зоны порога анаэробного обмена по гликолитическую.

Эффективность достижений велосипедиста тем выше, чем значительнее сумма нагрузок, полученных в отдельных микроциклах. Огромными физическими нагрузками, особенно ударными микроциклами, ставится цель достигнуть стрессового состояния организма, способного поднять спортсмена еще на одну адаптационную ступень.

4.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Принципы спортивной подготовки представляют собой наиболее важные педагогические правила рационального построения учебно-тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской и педагогической работы.

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей реализуется лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму. И хотя этот максимум индивидуально различен, закономерным является стремление каждого возможно дальше пройти по пути спортивного совершенствования.

Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства.

Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека.

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением учебно-тренировочного процесса, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает, так или иначе, все отличительные черты спортивной тренировки - повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Данная закономерность построения учебно-тренировочного процесса проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, когда учебно-тренировочные занятия проводятся в основном по типу общей подготовки, учебно-тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации - установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы.

По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы. Таким образом, общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной подготовки особое содержание. Его нужно понимать, как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимость углубленной специализации.

Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов спорта. В связи с этим при построении спортивной подготовки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей.

Узкая специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями взрослого спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы.

Напротив, ошибочный, не отвечающий индивидуальным качествам спортсмена выбор специализации, а в некоторых видах спорта и определенного амплуа в команде в значительной мере сводит на нет усилия спортсмена и тренер-преподавателя.

Принцип **индивидуализации** требует построения и проведения подготовки обучающихся с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

Единство общей и специальной подготовки.

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития обучающихся. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и духовных способностей, общего подъема функциональных возможностей организма. В этом убеждает весь опыт спортивной практики, а также многочисленные данные научных исследований.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития, в том числе и интеллектуального, объясняется двумя основными причинами:

- во-первых, единством организма - органической взаимосвязью его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития;

- во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных умений и навыков, освоенных обучающимся, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы спортивная подготовка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной подготовке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка.

Единство общей и специальной подготовки обучающегося означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из учебно-тренировочного процесса без ущерба для роста спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания:

- **содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта,**
- **содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой.**

Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки.

Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования.

Непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Этот принцип характеризуется следующими основными положениями:

1. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации;
2. Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного занятия как «наслаивается» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их;
3. Интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Необходимо стремиться так, строить учебно-тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта учебно-тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается основная суть принципа непрерывности спортивной подготовки.

Принципиальный методический смысл этого положения заключается в требовании не допускать излишне длительных интервалов между учебно-тренировочными занятиями, обеспечивать преемственность между ними и тем самым создавать условия для прогрессирующих достижений.

Гетерохронность (неодновременность) восстановления различных функциональных возможностей организма после учебно-тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяют в принципе тренироваться ежедневно и не один раз в день без каких-либо явлений переутомления и перетренировки. Непрерывность учебно-тренировочного процесса связана со степенью и продолжительностью воздействия отдельных упражнений, отдельных учебно-тренировочных занятий или соревнований, а также отдельных циклов подготовки на состояние работоспособности обучающегося.

Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины.

В связи с этим различают ближний учебно-тренировочный эффект (БТЭ), следовой учебно-тренировочный эффект (СТЭ) и кумулятивный учебно-тренировочный эффект (КТЭ).

Ближний тренировочный эффект	БТЭ характеризуется процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия.
Следовой тренировочный эффект	СТЭ является последствием выполнения упражнения, с одной стороны, и ответным реагированием систем организма на данное упражнение или занятие - с другой.
Кумулятивный тренировочный эффект	КТЭ является суммарным эффектом последствий полученных в результате нескольких тренировочных упражнений или занятий

По окончании упражнения или учебно-тренировочного занятия в период последующего отдыха начинается следовой процесс, представляющий собой фазу относительной нормализации функционального состояния организма и его работоспособности. В зависимости от начала повторной нагрузки организм может находиться в состоянии недовосстановления, возвращения к исходной работоспособности или в состоянии суперкомпенсации, т.е. более высокой работоспособности, чем исходная.

При регулярной тренировке следовые эффекты каждого учебно-тренировочного занятия или соревнования, постоянно накладывая друг на друга, суммируются, в результате чего возникает кумулятивный тренировочный эффект, который не сводится к эффектам отдельных упражнений или учебно-тренировочных занятий, а представляет собой производное от совокупности различных следовых эффектов и приводит к существенным адаптационным (приспособительным) изменениям в состоянии организма спортсмена, увеличению его функциональных возможностей и спортивной работоспособности.

Однако такие положительные изменения в состоянии подготовленности возможны при правильном построении спортивной подготовки и через достаточно продолжительное время.

Таким образом, взаимодействия БТЭ, СТЭ и КТЭ и обеспечивают непрерывность процесса спортивной тренировки.

Единство постепенности и предельности в наращивании учебно-тренировочных нагрузок. Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от предъявляемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый новый шаг на пути к спортивным достижениям означает и новый уровень учебно-тренировочных нагрузок.

Постепенно и неуклонно возрастают как физические нагрузки, так и требования к теоретической, технической, тактической и психической подготовленности обучающегося, что выражается в последовательном выполнении им таких заданий, какие мобилизуют его на освоение все более сложных и совершенных навыков, умений, на все более высокие проявления физических и духовных сил. Для динамики нагрузок в процессе тренировки характерно, что они возрастают постепенно и в то же время с тенденцией к предельно возможным.

Понятие «максимальная нагрузка» неверно было бы всегда отождествлять с понятием «нагрузка до отказа», до полного утомления. Правильно будет сказать, что это нагрузка, которая находится на границе наличных функциональных способностей организма, но, ни в коем случае не выходит за границы его приспособительных возможностей.

В динамике учебно-тренировочных нагрузок органически сочетаются две, на первый взгляд несовместимые черты :

- постепенность;

-«перерывы постепенности», т.е. своего рода «скачки» нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений.

Постепенность и «скачкообразность» взаимообусловлены в процессе спортивной подготовки. Максимум нагрузки всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать.

Постепенное и максимальное увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема к интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке обучающегося. Все это выражается в последовательном выполнении обучающимся таких заданий, которые позволяют ему овладеть все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

Постепенность в подготовке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности обучающегося, особенно юного, обеспечивая неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

Волнообразность динамики нагрузок.

Прогрессирующее повышение учебно-тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме обучающегося. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме обучающегося. Поэтому динамика учебно-тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков учебно-тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годового цикла тренировки.

Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузок, причем максимальные значения тех и других параметров в большинстве случаев не совпадают. В настоящее время можно представить ориентировочную схему общих тенденций нагрузок в различных фазах, этапах и периодах учебно-тренировочного процесса.

Согласно этой схеме выделяются «волны» следующих масштабов.

- **малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах, которые охватывают несколько дней;**
- **средние, выражающие общую тенденцию нагрузок нескольких малых «волн» в пределах мезоциклов (средних циклов) тренировок;**
- **большие, характеризующие общую тенденцию средних «волн» в период больших циклов спортивной подготовки.**

Искусство строить учебно-тренировочный процесс в немалой степени состоит именно в том, чтобы правильно соразмерить все эти «волны» друг с другом, т.е. обеспечить необходимое соответствие между динамикой нагрузок в микроциклах и более общими тенденциями учебно-тренировочного процесса, характерными для тех или иных его этапов и периодов.

Неизбежность волнообразных колебаний нагрузки объясняется комплексом взаимосвязанных причин. Наиболее существенные из них следующие:

фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки;
периодические колебания дееспособности организма, обусловленные его естественными

биоритмами и общими факторами среды;
взаимодействие объема и интенсивности нагрузки, в силу которых эти ее стороны изменяются в определенные фазы тренировочного процесса как разнонаправленно, так и однонаправленно.

Продолжительность и степень изменения отдельных параметров нагрузки в различных фазах ее волнообразных колебаний зависит от:

- **абсолютной величины нагрузок;**
- **уровня и темпов развития тренированности спортсмена;**
- **особенностей вида спорта;**
- **этапов и периодов тренировки.**

На этапах, непосредственно предшествующих основным соревнованиям, волнообразное изменение нагрузок обусловлено в первую очередь закономерностями «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки.

Внешне феномен запаздывающей трансформации проявляется в том, что пики спортивных результатов как бы отстают во времени от пиков объема учебно-тренировочных нагрузок: ускорение роста результата наблюдается не в тот момент, когда объем нагрузок достигает особенно значительных величин, а после того как он стабилизировался или снизился. Отсюда в процессе подготовки к соревнованиям на первый план выдвигается проблема регулирования динамики нагрузки с таким расчетом, чтобы их общий эффект трансформировался в спортивный результат в намеченные сроки.

Из логики соотношений параметров объема и интенсивности нагрузок можно вывести следующие правила, касающиеся их динамики в тренировке:

чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее может быть фаза (этап) неуклонного нарастания нагрузок, но степень их прироста каждый раз незначительна;
чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и чем выше общая интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике, тем чаще появляются в ней «волны»;
на этапах особенно значительного увеличения суммарного объема нагрузок (что бывает необходимо для обеспечения долго временных адаптации морфофункционального характера) доля нагрузок высокой интенсивности и степень ее увеличения лимитированы тем больше, чем значительнее возрастает суммарный объем нагрузок, и наоборот;
на этапах особенно значительного увеличения суммарной интенсивности нагрузок (что необходимо для ускорения темпов развития специальной тренированности) их общий объем лимитирован тем больше, чем значительнее возрастают относительная и абсолютная интенсивность.

Цикличность тренировочного процесса.

Характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития учебно-тренировочного процесса, т.е. отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием учебно-тренировочных нагрузок и т.д. От того, насколько рационально сочетаются при построении подготовки ее повторяющиеся и динамические черты, в решающей мере зависит ее эффективность.

В форме циклов строится весь учебно-тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до этапов многолетней спортивной подготовки.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которых строится учебно-тренировочный процесс, различают микро-, мезо -, макроциклы.

Все они составляют неотъемлемую систему рационального построения учебно-тренировочного процесса.

Руководствоваться данным принципом - это значит:

1. Строя тренировку, исходить из необходимости систематического повторения основных элементов ее содержания и вместе с тем последовательно изменять тренировочные задания в соответствии с логикой чередования фаз, этапов и периодов тренировочного процесса;
2. Решая проблемы целесообразного использования средств и методов тренировки, находить им, соответствующее место в структуре тренировочных циклов (ибо любые тренировочные упражнения, средства и методы, как бы они ни были хороши сами по себе теряют эффективность, если они применены не вовремя, не к месту, без учета особенностей фаз, этапов и периодов тренировки;
3. Нормировать и регулировать тренировочные нагрузки применительно к закономерностям смены фаз, этапов и периодов тренировки (уже было показано, что волнообразные изменения в динамике тренировочных нагрузок находятся в определенном соответствии с тренировочными циклами различной продолжительности - микро-, мезо - и макроциклами);
4. Рассматривать любой фрагмент тренировочного процесса в его взаимосвязи с более крупными и менее крупными формами циклической структуры тренировки, учитывая, что структура микроциклов, например, во многом определяется их местом в структуре средних циклов, а структура средних циклов обусловлена, с одной стороны, особенностями составляющих их микроциклов, а с другой - местом в структуре макроцикла и т.д.;
5. При построении различных циклов тренировки следует учитывать как естественные биологические ритмы организма, так и связанные с природными явлениями и некоторые другие, получившие распространение в последние годы.

В этих требованиях выражен общий смысл цикличности.

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности обучающегося. В основе данного принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и взаимообусловленность соревновательной и учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Рациональное построение процесса спортивной подготовки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное осуществление соревновательной борьбы.

Этим принципом особо следует руководствоваться при создании системы поэтапного управления, разработке перспективной программы на относительно длительный период спортивной подготовки.

Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Сущность этого принципа состоит в том, чтобы в процессе многолетней спортивной подготовки учитывалась динамика возрастного развития обучающегося, позволяющая эффективно воздействовать на возрастную динамику способностей, проявляемых в спорте, в направлении, ведущем к спортивному совершенствованию и в то же время не вступающем в противоречие с закономерностями онтогенеза организма человека.

В детско-юношеском возрасте, когда происходит формирование и созревание организма, эффект тренировки существенно зависит от учета особо чувствительных (сенситивных) периодов, которые характеризуются более высокими, чем в иные периоды, темпами развития способностей.

В юношеском возрасте, до полного возрастного созревания основополагающим в подготовке должны быть общая физическая подготовка, формирование у каждого обучающегося всего комплекса физических способностей (силы, быстроты, выносливости и др.).

Многолетний учебно-тренировочный процесс следует строить, ориентируясь на оптимальные возрастные периоды, в границах которых спортсмены добиваются высших спортивных достижений.

Специфические особенности организации и осуществления учебно-тренировочного процесса

Наибольшей эффективности в воспитании квалифицированных спортсменов сегодня можно достичь исключительно с использованием научно обоснованной современной технологии комплексной подготовки квалифицированных спортсменов. Основа повышения спортивной результативности любого спортсмена – учебно-тренировочный процесс, базирующийся на общей теории спорта и теории и методике избранного вида спорта. Но единственное, на что может опираться современная теория спорта – законы развития и адаптации человеческого организма и научно обоснованные педагогические принципы построения учебно-тренировочного процесса и управления учебно-тренировочным процессом.

Некогда Л.П. Матвеев (1965) заявил, что биологический процесс нельзя противопоставлять педагогическому – они едины как по форме, так и по содержанию. Первый из них отображает комплекс адаптационных перестроек в организме спортсмена в ответ на учебно-тренировочную нагрузку, второй – раскрывает сущность самой системы тренировки. В 1976 году Н.Н. Яковлев утверждал, что тренировка – процесс адаптационный, а об управлении учебно-тренировочным процессом сказал: «Чтобы успешно управлять, надо знать механизмы». Но механизмы управления учебно-тренировочным процессом могут быть основаны только на знании педагогических инструментов и умения их использования в спортивной деятельности.

В соответствии с законами адаптации:

1. Организм всегда работает как целостный механизм и «формирует» поведенческие акты – в строгом соответствии с условиями, в которые он поставлен.
2. Системы конкретных двигательных актов «формируются» в результате многократного стандартного повторения конкретных движений.
3. Любая деятельность организма предельно специфична как по внешним ее параметрам, так и по структурно-функциональным характеристикам этой деятельности.
4. Адаптационные изменения, лежащие в основе роста тренированности спортсмена, определяются спецификой осуществляемой им учебно-тренировочной деятельности.

Успешность практической деятельности тренера-преподавателя обусловлена знанием и использованием на практике педагогических принципов и проистекающих из них закономерностей построения спортивной тренировки.

Следует помнить, что помимо общепедагогических принципов в теории и методике спорта существуют специфические принципы, очерчивающие закономерности процесса подготовки квалифицированных спортсменов и вытекающие из этих принципов правила построения учебно-тренировочного процесса. В частности, в спортивной педагогике принят на вооружение принцип максимизации спортивной деятельности, который практиками воспринимается не иначе, как принцип максимизации учебно-тренировочных нагрузок.

В значительной степени популярность в спортивной педагогике данного принципа обусловлена в том числе широко распространенным в среде спортивных педагогов

представлением об адаптации, укладывающимся в «схему» – «стресс – адаптация – дезадаптация – реадаптация».

Абсолютное большинство принципов физического воспитания органично «вписываются» в реально действующие законы адаптации, но даже при поверхностном рассмотрении вступают в противоречия с бытующими представлениями об адаптации!

Однако принцип максимизации спортивной деятельности, вполне соответствующий бытующим представлениям об адаптации, не вписывается в ее реально действующие законы. Согласно широко распространенному мнению, эффект тренировочных нагрузок определяется линейной зависимостью «доза – эффект», а нагрузки, чтобы быть эффективными, должны носить стрессовый характер. На самом деле, даже если иметь в виду только неспецифический компонент адаптационного процесса (величину нагрузки, отраженную в неспецифических реакциях организма эффект тренировочного воздействия носит отнюдь не линейный характер и зависимость «тренировочная нагрузка – тренировочный эффект» гораздо более сложна. Эта зависимость еще более сложна, если учитывать, как это положено, специфические эффекты учебно-тренировочных воздействий, осуществляемых в пространственно-временном континууме каждого учебно-тренировочного занятия.

В соответствии с реально действующими законами адаптации, принцип максимизации спортивной деятельности должен быть заменен на **принцип оптимизации тренировочного процесса**.

При этом должна учитываться не только неспецифическая составляющая учебно-тренировочных нагрузок, но, в первую очередь, их специфика. В связи с этим в спортивную педагогику следует ввести еще один педагогический принцип

– **принцип целенаправленности учебно-тренировочного процесса**, который предопределяет выбор таких средств и методов тренировочного воздействия, которые обеспечивают повышение уровня специальной тренированности обучающегося и напрямую обеспечивают рост спортивного результата.

Применение таких средств и методов учебно-тренировочного воздействия в этом случае принимает характер целесообразности.

Наряду с целенаправленностью учебно-тренировочного процесса и целесообразностью применяемых в нем средств и методов, в подготовке квалифицированных спортсменов должен соблюдаться принцип **сбалансированности учебно-тренировочных нагрузок**.

Именно соблюдение принципа целенаправленности учебно-тренировочного процесса на всех его этапах и принципов целесообразности и сбалансированности учебно-тренировочных нагрузок позволяет решить одну из основных проблем спортивной подготовки – проблему ее оптимизации, обеспечивающей наибольшую эффективность учебно-тренировочного процесса.

Введение в теорию и методику спорта указанных принципов определяет принципиально иные (в противовес общепринятым) закономерности построения учебно-тренировочного процесса и приводит к необходимости выбора более эффективных способов его построения.

Незнание или неприятие реально действующих законов адаптации обуславливает в том числе множественное разнотечение таких понятий, как:

«тренированность» и «спортивная форма».

Опираясь на законы физиологии, «тренированность» – это состояние специфической структурно-функциональной готовности обучающегося к совершению им соревновательной деятельности, которая должна рассматриваться в качестве «количественной» составляющей состояния «спортивная форма».

Из множества известных определений состояния «спортивная форма» в большей степени заслуживают внимания следующие: **«Спортивная форма** – состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, которое приобретает спортсменом в результате соответствующей подготовки на каждой новой ступени спортивного совершенствования» – Л.П. Матвеев (1997);

«Спортивная форма – это состояние оптимальной физической, технической, психологической и тактической подготовки, выражающееся в уровне спортивных результатов,

показанных как в учебно-тренировочных занятиях, так и в условиях соревнований» – А.П. Бондарчук (2005).

Здесь предлагаются следующие определения понятий «спортивная форма» и «пик спортивной формы»:

- **спортивная форма** – состояние функциональной готовности спортсмена к совершению соревновательной деятельности на основе достигнутого на данный момент уровня тренированности; спортивная форма – динамически меняющееся состояние, отражающее характер взаимодействия различных сторон подготовленности спортсмена в демонстрации им спортивного результата;

- **пик спортивной формы** – функциональное состояние, в котором спортсмен способен устойчиво демонстрировать спортивные результаты, соответствующие достигнутому им на данный момент уровню тренированности.

Согласно теории Л.П. Матвеева, ее положениям, годичный цикл подготовки спортсмена делится на определенные периоды. Один из таких периодов -

- **«общеподготовительный».**

По мнению тренерского большинства, данный период призван обеспечить «общую физическую подготовку» спортсменов к выполнению ими специальной работы.

Но!!! - нет и не может быть работы «вообще» и нет и не может быть физической подготовки «вообще»! То есть сам термин «общая физическая подготовка» не имеет права на существование. Выполнение каждой конкретной работы обеспечивается конкретным комплексом структур организма. Именно этот конкретный комплекс и тренируется в процессе выполнения конкретной работы и на тренировку каждого этого комплекса организм расходует свой небеспредельный функционально-структурный запас. Незыблемый закон природы: «Если в одном месте что-то прибавится, то в другом месте обязательно убудет». В науке этот закон более известен как закон сохранения энергии и, согласно этому закону, **чем более «неспецифична» выполняемая спортсменом учебно-тренировочная работа, тем больший ущерб наносится основной спортивной деятельности.**

Самостоятельных «физических качеств» не существует! Тренер-преподаватель всегда имеет дело даже не с комплексом «физических качеств», а с «двигательными характеристиками» выполняемой спортсменом работы. И эти «двигательные характеристики» в реальных движениях человека взаимосвязаны и взаимозависимы. Следует знать, что в спортивной деятельности «физические качества» всегда выступают не самостоятельно, а своими востребованными в этой деятельности долями. И этот комплекс с долевым участием «физических качеств» всегда должен быть направлен на достижение конкретного результата спортивной деятельности. Из сказанного следует: **абсолютные «физические качества» никогда не востребованы в спорте.** Следовательно, в спортивной подготовке необходимо применять средства и методы, обеспечивающие рост специальной, а не «общей» тренированности спортсмена. И эти средства и методы тренер-преподаватель должен выбирать, исходя из специфики спортивной деятельности своих подопечных.

В основе достижения спортсменом максимально возможного (на данный момент развития его организма) уровня тренированности и достижения состояния «спортивной формы» должно лежать построение предельно специфичной функциональной системы конкретного соревновательного двигательного акта (или «набора» двигательных актов – для единоборств, игровых видов спорта и т.п.), что соответствует достижению им состояния адаптированности к физиологически обоснованной учебно-тренировочной нагрузке.

Любые дополнительные, используемые в подготовке спортсмена средства и методы должны работать на достижение спортсменом более высокого спортивного результата.

Следовательно, именно спортивный результат всегда будет основным критерием эффективности использования в спорте тех или иных средств и методов, а метод текущего педагогического контроля за уровнем тренированности атлетов должен быть неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Все сказанное имеет еще большее значение при комплексной организации подготовки квалифицированных спортсменов.

Нельзя просто «обеспечить» спортсменов неограниченным числом средств и методов восстановления и повышения уровня тренированности – необходимость задействования специфических физиологических механизмов для «усвоения» организмом спортсмена каждого из этих средств или методов неизбежно создает дополнительную нагрузку на сам организм и изменяет специфику адаптационных процессов.

Именно с указанных позиций открывается путь для создания эффективных технологий подготовки квалифицированных спортсменов.

При выборе обще-подготовительных упражнений в велосипедном спорте обычно соблюдают следующие требования:

1. На ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;
2. На этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат;
3. При воспитании неспецифической, т.е. общей, выносливости велосипедиста - длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, плавание;
4. При воспитании собственно силовых способностей — упражнения со штангой, заимствованные из тяжелой атлетики, а также упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с различного рода отягощениями и сопротивлением;
5. При воспитании быстроты движений и двигательной реакции — спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры
6. При воспитании координационных способностей — элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

Классификация учебно-тренировочных нагрузок

Проблема нагрузок в системе спортивной подготовки как молодых, так и высококвалифицированных спортсменов занимает одно из центральных мест, так как именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, используемые спортсменом, с теми реакциями организма, которые они вызывают.

Под учебно-тренировочной и соревновательной нагрузкой обычно понимается прибавочная функциональная активность организма относительно уровня покоя или другого исходного состояния, вносимая выполнением упражнения. Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Учебно-тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру воздействия, нагрузки применяющиеся в спорте, подразделяются:

Тренировочные	специфические	
	неспецифические;	
Соревновательные	специфические	
	неспецифические	
По величине	малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные);	
По направленности	способствующие совершенствованию отдельных физических качеств, или их компонентов	аэробные
		анаэробные
	совершенствующие координационную структуру соревновательных движений	
По координационной сложности	Совершенствующие компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.;	
	выполнение в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей	
По психологической напряженности	связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;	
	более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсмена.	

В спортивной практике выделяют **«внешние»** и **«внутренние»** показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.

«Внешние» нагрузки выражают	суммарный объем работы	выражается в часах, объем циклической работы в километрах, числом тренировочных занятий, числом соревновательных стартов.	
	интенсивность	относятся: темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени.	
Раскрыть общие «внешние» показатели можно выделяя ее частные характеристики, например долю средств, направленных на развитие отдельных физических качеств, на решение тактических действий, соотношение общей и специальной физической и технической подготовки.			

«Внутренние» показатели нагрузки	выражают реакцию организма на выполняемую работу.
Здесь наряду с показателями несущими информацию о срочном тренировочном эффекте нагрузки, проявляющемся в изменении состояния функциональных систем непосредственно во время работы и сразу по ее окончании могут использоваться данные о характере и продолжительности периода восстановления.	

«Внешние» и «внутренние» показатели нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления, однако эта взаимосвязь проявляется лишь в определенных пределах, при одном и том же суммарном объеме работы, при одной и той же интенсивности влияние нагрузки на организм спортсмена может быть принципиально различным, выполнение одной и той же работы в разных функциональных состояниях приводит к различным реакциям со стороны отдельных систем организма, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Предметная (большая) нагрузка вызывает у них различную внутреннюю реакцию: у

спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

При больших (предельных) нагрузках у тренированного человека МПК может повышаться до 6 литров в минуту, у нетренированного – не превышает 3л/мин.; сердечный выброс может достигать 44-47 л/мин., систолический объем 200-220мл, тогда как у нетренированных максимальное значение не превышает 20л/мин. и 140-145мл.

У тренированных, по сравнению с нетренированными, проявляется значительно более выраженная реакция симпатoadренальной системы. Все это обеспечивает адаптированному к физическим нагрузкам человеку большую работоспособность, проявляющуюся в большей продолжительности и напряженности работы.

Стандартные (умеренные) нагрузки и предельные нагрузки вызывают неодинаковые по величине и характеру реакции на различных этапах учебно-тренировочного макроцикла. В начале подготовительного периода реакция выражена в большей мере, в конце подготовительного и в соревновательном – меньшая. Прирост специальной тренированности приводит к значительной экономизации функций при выполнении стандартной работы. Большие нагрузки, наоборот, связаны с более выраженными реакциями по мере роста тренированности спортсмена.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть условно разделены: **на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.**

Развивающие нагрузки	большие и значительные нагрузки, которые вызывают высокие изменения в функционировании систем организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию могут быть выражены через 100% и 80% от max. Восстановительный период после них – 48-96 час. и 24-48 час.
Поддерживающие (стабилизирующие) нагрузки	средние нагрузки, воздействующие на организм на 50-60% по отношению к большим и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 час.
Восстановительные нагрузки	малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления не более 6 час.
Однако четких границ между этими показателями не существует, т.к. направленность воздействия на организм во многом зависит от уровня подготовленности и состояния спортсмена.	

Большинство нагрузок обладают комплексным, сопряженным воздействием. Поэтому выбор нагрузки должен быть обоснован наиболее существенными признаками эффективности учебно-тренировочных нагрузок:

1. Специализированность	мера сходства с соревновательным упражнением.
2. Напряженность	преимущественное воздействие на то или иное двигательное качество, при том или ином механизме энергообеспечения.
3. Величина	количественная мера воздействия упражнений на организм спортсмена.

В современной классификации учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии, широко распространенные в практике тренировки. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая — на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы.

Для квалифицированных спортсменов эти зоны имеют следующие характеристики:

1-я зона — аэробная восстановительная	Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140—145 уд./мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40—70% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами (ММВ), которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) аэробного порога (лактат 2 ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме и совершенствует аэробные способности (общую выносливость). Методы упражнения не регламентированы. Объем работы в течение макроцикла в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до 30%.
2-я зона — аэробная развивающая	Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160—175 уд./мин. Лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление кислорода 60—90% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами (ММВ) и быстрыми мышечными волокнами (БМВ) типа «а», которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны — скорости (мощности) анаэробного порога. Вступающие в работу быстрые мышечные волокна типа «а» способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л. Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.
3-я зона — смешанная аэробно- анаэробная	Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180—185 уд./мин, лактат в крови до 8—10 ммоль/л, потребление кислорода 80—100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами (волокнами). У верхней границы зоны — критической скорости (мощности), соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна (единицы) типа «б», которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8—10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга. Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5—2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и аэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в макроцикле в этой зоне - составляет от 5 до 35%.
4-я зона — анаэробно- гликолитическая	Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата в крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180—200 уд./мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путем). Работа выполняется всеми тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10—15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей. Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6—10 мин. Основной метод — интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле - от 2 до 7%.
5-я зона — анаэробно- алактатная	Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15—20 с в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 с к энергообеспечению начинают подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120—150 с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-

силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет - от 1 до 5%.

Классификация учебно-тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими.

Тренировочные нагрузки определяются следующими факторами:

а) характером упражнений;
б) интенсивностью работы при их выполнении;
в) объемом (продолжительностью) работы;
г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношения этих показателей в учебно-тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Классификация и характер физических упражнений

По характеру воздействия все упражнения могут быть подразделены на три основные группы:

Глобального воздействия	Относятся упражнения, при выполнении которых в работе участвует 2/3 общего объема мышц,
С помощью упражнений глобального воздействия решается большинство задач спортивной тренировки, начиная от повышения функциональных возможностей отдельных систем и кончая достижением оптимальной координации двигательной и вегетативных функций в условиях соревновательной деятельности.	
Регионального воздействия	В работе участвует от 1/3 до 2/3 общего объема мышц,
Локального воздействия	В работе участвует до 1/3 всех мышц
Диапазон использования упражнений регионального и локального воздействия значительно уже. Однако, применяя эти упражнения, в ряде случаев можно добиться сдвигов в функциональном состоянии организма, которых нельзя достичь с помощью упражнений глобального воздействия.	
Показатели нагрузки	
Интенсивность нагрузки	Определяет величину и направленность воздействия учебно-тренировочных упражнений на организм спортсмена.
Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.	
Объем работы	В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.
Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений, преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, в километрах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например,	

одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Продолжительность и характер интервалов отдыха	Продолжительность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность.
Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки.	

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов:

1. Полные (ординарные) интервалы	Гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.
2. Напряженные (неполные) интервалы	При которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого недовосстановления работоспособности.
3. «Минимакс»-интервал	Этот наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.
Этот наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.	

Классификация нагрузок по пульсовым значениям:

Уровень нагрузки	Пульсовые значения
1. Малая мощность	до 120 уд/мин;
2. Средняя мощность	120 – 150 уд/мин;
3. Большая мощность	150 – 180 уд/мин;
4. Максимальная мощность	180 – 210 уд/мин

Важно помнить, что если спортсмен пропускает какие-либо ступени учебно-тренировочной пирамиды или нарушает предписываемую ею последовательность учебно-тренировочных акцентов, результат будет менее успешным и может привести к срывам. Сам образ учебно-тренировочной пирамиды помогает представить поэтапное развитие учебно-тренировочного процесса во времени.

Программно-целевой подход к организации учебно-тренировочного процесса в части физической подготовки предъявляет требования к знанию следующих основ:

Требования к основам методики физической подготовки	Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
	Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной).
	Основы методики развития силовых способностей (максимальной силы, скоростносиловых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокINETический, уступающий режимы сокращения мышц.

	Основы методики развития скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции (простой, сложной, рефлекторной), быстроты движений.
	Методические требования к составу средств и методов, используемых для воспитания скоростных качеств в различных видах велосипедного спорта.
	Метод вариативного упражнения.
	Метод упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости.
	Выбор состава средств и методов развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и специфики видов велосипедного спорта.
	Метод активных динамических упражнений, метод «стретчинга», нетрадиционные методы.
	Основы методики развития двигательно-координационных способностей
Уровни проявления двигательно-координационных способностей велосипедиста: внутримышечный, межмышечный, сенсорно-мышечный. Развитие способности перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи. Развитие точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений. Развитие способности сохранять равновесие (балансируют в статических и динамических позах).	

Одним из важнейших факторов поддержания спортивных достижений выступает тактическая зрелость, прямо зависящая от соревновательного опыта спортсмена.

Спортсмены, находящиеся долго в условиях многолетней подготовки, хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам учебно-тренировочного воздействия. Ранее применяющимися вариантами планирования учебно-тренировочного процесса, методами и средствами не удается добиться не только прогресса, но и удержать спортивные результаты на прежнем уровне.

Поэтому следует стремиться к изменению средств и методов тренировки, применению комплексов упражнений, еще не использовавшихся, новых тренажерных устройств, неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий.

Решению этой задачи могут также способствовать существенные колебания учебно-тренировочной нагрузки. Например, на фоне общего уменьшения объема работы в микроцикле эффективным может оказаться планирование ударных микро- и мезоциклов с исключительно высокой учебно-тренировочной нагрузкой.

4.4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Общие положения

Статистические данные отмечают велосипедный спорт как один из наиболее травматических видов спорта. Тенденция постоянного роста скорости на соревнованиях и тренировках требует усиления мер по обеспечению безопасности гонщиков и предотвращению спортивного травматизма

Актуальные проблемы спортивного травматизма у велосипедистов

Травмы в велосипедном спорте могут возникать при различном сочетании внешних и

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

Внешние факторы спортивного травматизма:

1.Неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;
2.Методические ошибки тренера-преподавателя при проведении учебно-тренировочных занятий;
3.Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий;
4.Неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки спортсмена
5.Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении учебно-тренировочных занятий.
6.Неблагоприятные климатические и погодные условия

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относятся:

1.Проведение тренировки с большим числом велосипедистов, превышающим установленные нормы;
2.Проведение занятий без тренера-преподавателя или необходимого сопровождения;
3.Неправильная организация направления движения велосипедиста в процессе выполнения учебно-тренировочных упражнений;
4.Проведение учебно-тренировочных занятий в условиях интенсивного автомобильного движения и др.
5.Проведение учебно-тренировочных занятий по одной программе с обучающимися, имеющими разную степень квалификации и технической подготовленности.
6. Не соответствие уровня подготовленности обучающегося учебно-тренировочному заданию

В велосипедном спорте достаточно часто приходится сталкиваться со случаями получения травм из-за недостаточного овладения техникой езды на велосипеде и плохой тактической подготовленностью.

Недопустимо построение занятий без соблюдения дидактических принципов: постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, доступности и индивидуализации подхода к конкретному спортсмену.

Двигательные задачи должны соответствовать уровню подготовленности спортсмена

Грубейшим нарушением правил профилактики спортивного травматизма является участие велосипедиста в тренировке и тем более в гонках без полноценного медицинского осмотра.

Нарушение правил врачебного контроля приводит к спортивным травмам примерно в 10% случаев. Чаще всего это выражается в несвоевременности и недостаточной тщательности профилактических медицинских осмотров, в возвращении велосипедистов к учебно-тренировочному процессу без предварительного медицинского осмотра, в несоблюдении рекомендаций врача, в недостатках диспансеризации велосипедистов после перенесенных ими травм, заболеваний или функциональных сдвигов.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

1.Наличие врожденных и хронических заболеваний;
2.Состояние утомления и переутомления;
3.Изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Для профилактики внутренних факторов необходимо обеспечить надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля за состоянием спортсмена.

Общие требования к безопасности организации и осуществления учебно-тренировочного процесса.

К учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям допускаются учащиеся Школы, прошедшие инструктаж по охране труда и пожарной безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Каждый спортсмен должен быть застрахован и иметь страховой полис от несчастного случая соответствующего статуса.

Обеспечить надлежащий уровень врачебного и педагогического контроля за состоянием спортсмена (группы спортсменов).

Не допускать к учебно-тренировочным мероприятиям спортсменов без полноценного и своевременного медицинского осмотра, возвращение к учебно-тренировочным занятиям без предварительного медицинского осмотра после полученных травм или перенесенных заболеваний и функциональных сдвигов.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований соблюдать методические принципы построение спортивной тренировки с учетом возрастных и гендерных особенностей развития двигательных качеств.

Использовать здоровье сберегающие технологии спортивной подготовки, не допускать хронического перенапряжения обучающихся.

Все спортивные объекты на которых проводятся учебно-тренировочные занятия должны быть паспортизированы.

Запрещается проводить учебно-тренировочные занятия на автодорогах не соответствующих требованиям безопасности дорожного движения.

Соблюдать разработанные и утвержденные администрацией Учреждения маршруты следования к месту проведения учебно-тренировочных занятий на тех или иных автодорогах.

Спортивные снаряды, тренажеры, спортивное оборудование и иные средства спортивной тренировки должны быть сертифицированы компетентными службами.

Используемые в процессе учебно-тренировочных занятий любые средства спортивной подготовки должны быть исправны и регулярно проходить технический контроль.

Спортивная форма должна соответствовать принятым образцам в виде спорта, обеспечивать удобство и безопасность, соответствовать требованиям санитарно-гигиенических норм в любых климатических и погодных условиях.

При проведении учебно-тренировочных занятий связанных с передвижением на велосипеде, недопустимо их проведение без специальных средств защиты, установленных правилами велосипедного спорта.

Недопустимо построение занятий без соблюдения дидактических принципов: постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, доступности и индивидуализации подхода к обучающимся и др.

Постановка двигательные задачи должна соответствовать уровню подготовленности спортсмена.

Исключить проведение учебно-тренировочных занятий в неблагоприятных санитарно-гигиенических и метеорологических условиях.

Не допускать проведение учебно-тренировочных занятий при плохом естественном или искусственном освещении спортивного зала или велотрека, недостаточной вентиляции, избыточной влажности или сухости воздуха, слишком высокой или низкой температуры.

К учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, проводимым на автомобильных дорогах допускаются лица проходящие спортивную подготовку в Учреждении, прошедшие обучение правилам дорожного движения и сдавшие зачетные испытания.

Обучение правилам дорожного движения проводится в формате теоретических и практических занятий внутри Школы и по двухсторонней договоренности с организациями ДОСААФ.

Учебно-тренировочных занятия связанные с передвижением на велосипеде по улицам и на автодорогах проводятся в соответствии с инструкциями, утвержденными Правительством РФ и органами ГИБДД.

Учебно-тренировочные занятия проводятся строго под контролем тренера-преподавателя и с использованием специализированного транспорта сопровождения.

Транспорт сопровождения обозначается отличительной опознавательной атрибутикой, оборудован проблесковыми маячками и громкоговорящим устройством.

Запрещается проведение учебно-тренировочных занятий без транспортного сопровождения, а также одиночные выезды на автодорогу, за исключением категории тех спортсменов, которые имеют право осуществлять спортивную подготовку по индивидуальным планам. Статус таких спортсменов закрепляется отдельным локальным актом Учреждения.

Категорически запрещается проведение учебно-тренировочных занятий и любое передвижение на велосипеде в ночное время суток.

Передвижение на велосипедах по городу с целью следования от места жительства до места спортивного объекта, откуда начинаются и где заканчиваются учебно-тренировочные занятия, и обратно к месту жительства, спортсменам, не достигшим 16 лет, разрешается только с письменного согласия родителей.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Обучающиеся, проходящее спортивную подготовку, обязаны:

1.Своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
2.Выполнять по согласованию с тренером-преподавателем указания врача;
3.Незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру-преподавателю, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;
4.Соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
5.Соблюдать антидопинговые правила;
6.Предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
7.Не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
8.Соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Несмотря на постоянное совершенствование велосипедов и оборудования, значительное количество травм связано с использованием недоброкачественного инвентаря, плохой его подготовкой или неправильной эксплуатацией.

Необходимо проводить постоянный контроль за техническим состоянием велосипеда и своевременное его техническое обслуживание.

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий

Прежде всего, необходимо строго соблюдать инструкции по охране труда и пожарной безопасности, а также требования обозначенные в предыдущем разделе.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний, лица без медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям не допускаются.

Учебно-тренировочная нагрузка и сложность используемых физических упражнений должна соответствовать уровню физического развития тренирующихся и их подготовленности, с учетом гендерных и возрастных особенностей.

Количественный состав учебно-тренировочной группы на учебно-тренировочном занятии не должен превышать установленных норм, определенных требованиями к комплектованию учебных групп на всех этапах и периодах спортивной подготовки.

Эта норма должна соблюдаться и в случаях объединения учебно-тренировочных групп на одном учебно-тренировочном занятии.

В случае объединения учебных групп на одном учебно-тренировочном занятии разница в

уровне спортивной подготовки не должна превышать двух периодов спортивного стажа.

При проведении учебно-тренировочных занятий в спортивных залах или на спортивных объектах не допускать превышения пропускной возможности этих объектов.

Запрещается проведение учебно-тренировочных занятий с использованием неисправных спортивных снарядов, тренажеров, велосипедов, сопутствующего спортивного инвентаря и иных средств спортивной тренировки.

Запрещается проведение учебно-тренировочных занятий в условия плохой видимости, не достаточного освещения, неблагоприятных температурных и погодных условиях могущих привести к переохлаждению или перегреву организма.

Запрещается проведение учебно-тренировочных занятий в условиях не соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в строгом соответствии с расписанием, с программой спортивной подготовки, с учебным планом, планом-конспектом с тщательно разработанным содержанием учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочные занятия с использованием велосипеда для лиц зачисленных на этап начальной подготовки первого года обучения проводятся строго на закрытых для движения транспорта пространствах (любые территории, площадки, асфальтированные дорожки и т.д. где езда на велосипедах не угрожает окружающим).

Учебно-тренировочные занятия с выездом на автодорогу разрешаются для спортсменов уверенно освоивших навыки владения велосипедом, достигших определенного уровня тренированности, сдавших зачетные требования по правилам дорожного движения.

Учебно-тренировочные занятия на автодорогах проводятся в строгом соответствии с требованиями правил дорожного движения, инструкциями совместно разработанными и утвержденными Минспортом РФ и МВД РФ, с учетом всех нюансов организации транспортного движения, касающихся как интенсивности транспортных потоков, так и загруженности автодорог в недельном и суточном режиме.

При выезде на автодорогу тренер-преподаватель обязан четко и ясно объяснить маршрут следования к месту проведения тренировки и возвращение с тренировки и обозначить все возможные технические сложности передвижения (перекрестки, светофоры, знаки, разметка, и т.д.) а также поставить задачу строго соблюдать требования правил дорожного движения.

Упражнения, используемые для развития физических качеств, технических и тактических навыков должны строго соответствовать уровню физического развития обучающихся, их обученности для исполнения этих упражнений.

Запрещается использование несвойственных технических приемов, которые могут спровоцировать или создать опасную ситуацию на автодороге и привести к падению.

При проведении учебно-тренировочных занятий на велосипеде необходимо использовать систему жестов предупреждающих велосипедистов следующих в пелетоне о возникших опасностях.

Категорически не допускается передвижение тренируемых на автодороге даже на короткое время без прикрытия транспортом сопровождения, при возникновении непредвиденных ситуаций (прокол, поломка и т.д.) тренер-преподаватель обязан принять адекватное решение.

Запрещается езда по встречной полосе, пересечение разделительной средней линии как на прямых участках так и при прохождении открытых и закрытых поворотов, разворот выполняется только на хорошо просматриваемых открытых участках автодороги и в соответствии с ПДД.

На учебно-тренировочных занятиях все участники процесса обязаны строго соблюдать дисциплину, неукоснительно выполнять указания и команды тренера-преподавателя, не отвлекаться и не совершать иных физических действий не относящихся к содержанию тренировки.

При возникновении любых обстоятельств в момент проведения учебно-тренировочного занятия (за исключением угрожающих здоровью) тренер-преподаватель не имеет права отпускать обучающегося раньше, чем закончится тренировка. Обучающийся не имеет права покидать тренировку до ее запланированного окончания.

При проведении учебно-тренировочных занятий на велотреке необходимо строго и неукоснительно соблюдать технику безопасности предписанную условиями эксплуатации объектов данной категории, их техническими параметрами.

Учебно-тренировочные занятия разрешены только на велосипедах предназначенных для этого вида спорта и в соответствующей спортивной форме.

Не допускается проведение спортивных занятий с количеством обучающихся превышающего установленную норму одновременного нахождения спортсменов на полотне трека.

Категорически не допускается одновременное нахождение на полотне трека спортсменов с большой разницей уровня спортивной подготовки.

Запрещается езда по полотну трека по часовой стрелке.

Запрещено проведение учебно-тренировочных занятий на мокром полотне трека.

Не допускается проведение учебно-тренировочных занятий без присутствия штатных медицинских работников Учреждения.

Все участники учебно-тренировочного процесса на велотреке обязаны следовать правилам поведения установленными соответствующими службами объекта.

Техника безопасности при участии в спортивных соревнованиях

Все участники соревнований находясь в не зоны обозначенной для их проведения обязаны строго соблюдать требования и рекомендации техники безопасности обозначенные в предыдущих разделах.

К участию в соревнованиях допускаются лица проходящие спортивную подготовку в Учреждении и аффилированные им для участия в соревнованиях.

Обучающиеся, не прошедшие спортивную подготовку и не имеющие необходимого уровня тренированности к участию в соревнованиях не допускаются.

К участию в соревнованиях допускаются только подготовленные обучающиеся.

Не допускаются к соревнованиям обучающиеся не прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинского допуска.

Участники соревнований обязаны быть застрахованы и иметь страховой документ по статусу соответствующий страховому случаю.

Участники соревнований перед их проведением должны пройти дополнительный

инструктаж по условиям их организации и проведения.

Запрещается включать в соревнования спортсменов имеющих явные признаки переутомления, не завершивших полный оздоровительный цикл после полученных травм или болезни.

Запрещается участие в соревнованиях на неисправном велосипеде или на велосипеде с неисправным оборудованием.

Не допускаются к участию в соревнованиях обучающиеся не соблюдающие требования к спортивной форме и индивидуальным средствам защиты установленные настоящей инструкцией и правилами соревнований.

Участники соревнований должны быть тщательно обучены правилам соревнований и строго им следовать.

Участники соревнований обязаны выполнять указания организаторов соревнований и все команды судейской коллегии.

Начинать соревнования и заканчивать их только по команде ответственного судьи соревнований.

Участники соревнований обязаны не допускать нарушения правил соревнований, во время соревнований выполнять все команды судейской коллегии.

Запрещается во время соревнований применять не дозволенные приемы ведения спортивной борьбы как-то: прямолинейность движения, толчки, удары, зацепы и т.д.

Во время велогонки не нарушать правила дорожного движения, не пересекать осевую линию, не опускать голову, при возникновении опасности пользоваться предупреждающими жестами.

Перед соревнованиями, во время соревнований и после соревнований строго соблюдать режим питания, питьевой режим, санитарно-гигиенические процедуры.

Не допускать участия в любом виде велосипедных и иных соревнованиях без предварительной специальной разминки.

При появлении плохого самочувствия, возникновения боли и других серьезных признаков дискомфорта прекратить соревнования и сообщить об этом в судейскую коллегию.

При возникновении неисправности велосипеда или его основных узлов и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом в судейскую коллегию.

Начинать вновь или продолжать соревнования после инцидента с поломкой только после ее полного устранения и с разрешения судьи соревнований.

На соревнования межрегионального, всероссийского и международного ранга направляются спортсмены прошедшие соревновательный отбор.

Техника безопасности при командировании на учебно-тренировочные мероприятия и соревнования

Командирование как отдельных обучающихся так и команд осуществляется при обязательном письменном согласии родителей спортсменов или лиц заменяющих родителей.

Командированные лица обязаны соблюдать Устав учреждения, регламентированные нормы и традиции Учреждения сложившиеся в результате его многолетней деятельности.

Отъезд, следование к месту проведения мероприятия, проведение мероприятия. возвращение осуществляется в соответствии с законодательством РФ, федеральными законами о спорте, инструкциями предписанными Правительством РФ, с обязательным участием ответственных лиц назначенных Приказом директора Учреждения.

Все участники выездных мероприятий проходят инструктаж в котором ознакамливаются с географическими, климатическими, социальными особенностями региона командирования, традициями, культурой, укладом жизни.

Командируемые лица в указанное время обязаны явиться к месту указанного сбора.

Производить посадку и высадку в транспортное средство только после команды старшего ответственного лица.

Запрещается выходить из транспортного без разрешения ответственного лица, а также перемещения по транспортному средству и иные действия, которые могут привести к опасной ситуации.

При следовании в транспортном средстве беспрекословно выполнять все указания ответственного лица.

На месте проведения командировочных мероприятий строго выполнять установленный распорядок рабочего дня, суточный режим, не допускать нарушения дисциплины.

При участии в учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях выполнять инструкции и требования по техники безопасности изложенные в предыдущих разделах.

Передвигаться к местам проведения мероприятий, размещения, приема пищи, культурных мероприятий и отдыха только организованно и под контролем ответственного лица.

В случае возникновения непредвиденных или угрожающих обстоятельств сообщить в компетентные органы.

Не допускается нарушение общественного порядка, участие в несанкционированных мероприятиях не имеющих отношения к цели командирования.

Запрещается самовольно покидать место расположения команды будь то место соревнования или место проживания.

Запрещается вступать в контакт с незнакомыми лицами и под каким-то предлогом уходить с ними.

При обнаружении посторонних предметов не приближаться к ним, немедленно сообщить руководителю.

Не употреблять алкогольных напитков, допинговых препаратов, не играть в карты и другие азартные игры.

С уважением относится к окружающим, их укладу жизни, культуре и местным традициям.

УСЛОВИЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту»

Адрес Организации: г. Майкоп, ул. Юбилейная 23-А

Площадь территории занимаемой Организацией составляет 1.2 га.

На территории расположены:

- здание Школы площадью 480 кв. метров имеющее помещения для размещения всех административных отделов, вспомогательные помещения, методический отдел, методический кабинет для проведения занятий теоретической подготовки, оснащенный теле-коммуникационными средствами, медицинский кабинет оборудованный в соответствии с приказом Минздравсоцразвития от 09.08. 2010 г., 6 тренажерных залов площадью от 40 до 60 квадратных метров, оснащенных спортивными снарядами, тренажерами и вспомогательными средствами для проведения учебно-тренировочных занятий как по общей, так и по специальной спортивной подготовке, 6 раздевалок, 6 санузлов с туалетными и душевыми комнатами, помещение веломастерской для ремонта велосипедов и спортивного оборудования.

- гараж оборудованный крытыми навесами для стоянки автотранспорта Организации;
- футбольное поле с искусственным покрытием, используемое для проведения учебно-тренировочных занятий разной направленности на открытом воздухе;
- стадион «маунтинбайк-велокросс»
- открытая тренажерная площадка оборудованная уличными тренажерами;
- кольцевая велодорожка для обучения начинающих велосипедистов.

Организация имеет в своей инфраструктуре спортивный комплекс «ВЕЛОТРЕК» с длиной полотна 200 метров, расположенный на территории спортивного комплекса «ОШТЕН».

ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» располагает достаточным количеством легковых транспортных средств для осуществления специализированной спортивной подготовки и обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на автодорогах, а также, необходимым количеством грузопассажирского и пассажирского транспорта для обеспечения соревновательной деятельности.

Финансовое обеспечение деятельности Организации осуществляется в соответствии с государственными субсидиями выделяемыми на выполнение Государственного задания.

Обеспечение участников учебно-тренировочного процесса спортивным инвентарем и спортивной формой осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями Минспорта РФ в следующих параметрах:

- этап начальной подготовки 30 % от необходимого
- тренировочный этап 50 % - 70 % от необходимого
- совершенствования спортивного мастерства 70 % - 90 % от необходимого
- высшего спортивного мастерства 90 % - 100 %

Основные направления образовательной и спортивной деятельности:

Массовый, любительский спорт.

Развитие системы подготовки спортивного резерва.

Спорт высших достижений.

Подготовка и повышение профессионального уровня кадрового потенциала.

Расширение инфраструктуры велосипедного спорта, укрепление материально-технической базы.

Спортивная подготовка в ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» проводится по трем основным дисциплинам велосипедного спорта:

- Велоспорт – шоссе;

- Велоспорт – трек;

- Велоспорт – маунтинбайк.

Подготовка обучающихся включает три подсистемы:

- Подготовку велосипедистов высших разрядов.

- Подготовку спортивных резервов.

- Подготовку в массовых формах физкультурно-спортивной работы.

Подсистема подготовки велосипедистов высших разрядов	высший уровень достижений велосипедистов, формирующий модельные характеристики и комплекс контрольных нормативов, эффективные средства и методы, объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, агитацию и пропаганду велоспорта.
Подсистема подготовки спортивных резервов	полностью ориентирована на спорт высших достижений, так как призвана готовить юных спортсменов по основным модельным характеристикам. Это главный критерий эффективности системы подготовки спортивных резервов. По нему устанавливаются требования к юным велосипедистам на всех этапах многолетней подготовки.
Подсистема массового велоспорта	охватывает широкие слои населения, осуществляется через обязательные занятия в учебных заведениях дополнительного образования детей и в процессе самостоятельных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы для взрослых.

Задачи ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» по осуществлению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

1. Обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Республики Адыгея и спортивных сборных команд Российской Федерации по видам: велоспорт – шоссе; велоспорт – трек; велоспорт – маунтинбайк.
2. Организация и проведение учебно-тренировочных и спортивных мероприятий, в том числе соревнований, на основе разработанных программ спортивной подготовки, финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение, в том числе, обеспечение спортивной экипировкой, спортивным оборудованием и инвентарем;
3. Выполнение работ по обеспечению участия спортсменов ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» в официальных спортивных мероприятиях;
4. Выполнение работ по организации и проведению официальных спортивных мероприятий;
5. Разработка программ спортивной подготовки;
6. Разработка примерных программ для занятий физической культурой и спортом;
7. Составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Проекционная деятельность ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» в формате реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1.Осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
2.Привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, оказание всесторонней помощи общеобразовательным школам в организации методической и спортивно-массовой работы по культивируемым в ДЮСШ видам спорта;
3.Выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом в школах-интернатах спортивного профиля и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва,
4.Обеспечение приобретения учащимися минимума знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организация спортивной подготовки в ГБУ РА «СШОР по велосипедному спорту» осуществляется в соответствии с федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (Федеральный закон), приказом Минспорта России от 30 октября 2015 года №999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ», Приказом Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013г №1125, Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и Уставом Учреждения.

Нормативно-правовая деятельность

Государственная бюджетная организация дополнительного образования Республики Адыгея «Спортивная школа олимпийского резерва по велосипедному спорту» осуществляет свою деятельность в сфере подготовки спортивного резерва на основании лицензии, в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт», федеральными стандартами, Уставом, Регламентом деятельности, локальными актами организации.

Согласно Регламенту, Организация, осуществляет образовательную и спортивную деятельность, реализуя дополнительную образовательную программу спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время, организуя образовательный и учебно-тренировочный процесс в соответствии с групповыми и индивидуальными учебными планами.

Комплектование личного состава обучающихся осуществляется с учетом возрастных и гендерных особенностей, уровнем физического развития, по результатам педагогического и медицинского отбора желающих заниматься велосипедным спортом, демонстрирующим определенные способности к данному виду спорта.

Организация образовательной и спортивной деятельности имеет многоступенчатую структуру и осуществляется в многолетнем режиме.

Структура построения спортивной подготовки

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа:

1.Этап предварительной (начальной) подготовки;	
2.Этап специализированной подготовки	Начальной специализации
	Углубленной специализации
3.Максимальной реализации индивидуальных возможностей (этап совершенствования спортивного мастерства).	
4.Сохранения достижений (этап высшего спортивного мастерства).	
Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок.	

ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» осуществляет непрерывный круглогодичный учебно-тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

1.Обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
2.Непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
3.Повышение качества подготовки спортивного резерва;
4.Увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

Спортивная подготовка в ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» на всех этапах и периодах спортивной подготовки носит поликомпонентный характер, осуществляется с учетом возрастных и гендерных особенностей, спортивного стажа, спортивной подготовленности учащихся, применением адекватных здоровьесберегающих спортивных технологий, в соответствии с государственным заданием и постановочными задачами.

Полный цикл спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки рассчитан на 12 лет и реализуется на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочном этапе – 5 лет;
- этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Построение многолетнего образовательного и учебно-тренировочного процесса

Ступени	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	От 1-го года до 3-х лет
Развивающая	Тренировочный	ТЭ(СС) до 2-х лет	специализация
		ТЭ(СС) свыше 2-х лет	
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	3 года
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Без ограничений

Содержание образовательной и спортивной подготовки ориентированно на:

удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом,
создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Формы организации и осуществления учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочные занятия непосредственно в условиях спортивной школы (спортивная тренировка)
Спортивные мероприятия (тренировочные сборы)
Соревнования и контрольные нормативы
Работу по индивидуальным планам
Медико-биологические и восстановительные мероприятия
Тестирование и контроль, промежуточная и основная аттестация
Инструкторская и судейская практика.

Порядок организации учебно-тренировочного процесса

Требования к построению и организации учебно-тренировочного процесса:

1. Учебно-тренировочный процесс строится на основании годовых, структурных, и цикловых планов;
2. Учебно-тренировочная работа ведется по утвержденным учебным планам;
3. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно план-конспекта поурочных занятий;
4. Мероприятия культурного и воспитательного содержания планируются и проводятся во внеурочное время;
5. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденного расписания, контроль, учет, результаты работы фиксируются в персональном журнале тренера-преподавателя. Итоги годовой результативности «спортсмен, тренер» отображаются РЕЙТИНГОМ.

ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» обеспечивает непрерывный в течение календарного года учебно-тренировочный процесс, планирование которого осуществляется на срок не менее двенадцати месяцев при проведении индивидуальных и групповых занятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса (спортивного сезона) определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс в ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели;

**начало учебно-тренировочного года 01 сентября,
окончание учебно-тренировочного года 31 августа.**

Расписание учебно-тренировочных занятий.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам спортивной подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с соблюдением законодательства по защите персональных данных.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся:

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 астрономических часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом: - разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, в соответствии с программами спортивной подготовки. Максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8 часов утра и заканчиваются не позднее 20 часов. Для спортсменов, начиная с 16-летнего возраста, допускается окончание занятий в 21:00 час.

Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние тренировки могут начинаться с 7:30 часов или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в две смены. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье. В целях выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки занятия на этапах ВСМ, ССМ могут проводиться в праздничные дни.

Число занятий в день в учебных группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяются тренером-преподавателем в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Перерывы между учебно-тренировочными занятиями, не менее 15 минут, для подготовки к следующему учебно-тренировочному занятию.

ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» может применять дистанционные технологии при реализации программ спортивной подготовки. Использование дистанционных технологий не является основанием к исключению проведения учебно-тренировочных и практических занятий, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестаций путем непосредственного взаимодействия работника с занимающимися.

Соотношение объема проведенных учебно-тренировочных и практических занятий с использованием дистанционных технологий или путем непосредственного взаимодействия работника с занимающимися определяется Программой спортивной подготовки по индивидуальным планам как для каждого конкретного спортсмена, так и для группы спортсменов.

Примерный образец расписания учебно-тренировочных занятий

Ф.И.О. тренера	Группа этап	Кол-во об.	Нагрузка неделю	Дни недели, время проведения							Место проведения
				пн.	вт.	ср.	четв	пятн	субб	воскр	

Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема учебно-тренировочной нагрузки, с учетом возрастных особенностей обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий, с учетом возрастных особенностей обучающихся, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Продолжительность занятия (в акад. час.)	2	2	3	3	4	4 и...

Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, разработанным секторами подразделений совместно с организационно-методическим отделом, в соответствии с содержанием дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ГБОУ ДО РА СШОР, одобренным педагогическим советом и утвержденным директором.

Спортивные занятия со спортсменами строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в

значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся.

В зависимости от вышеперечисленных факторов, этапа подготовки, предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочных занятий;

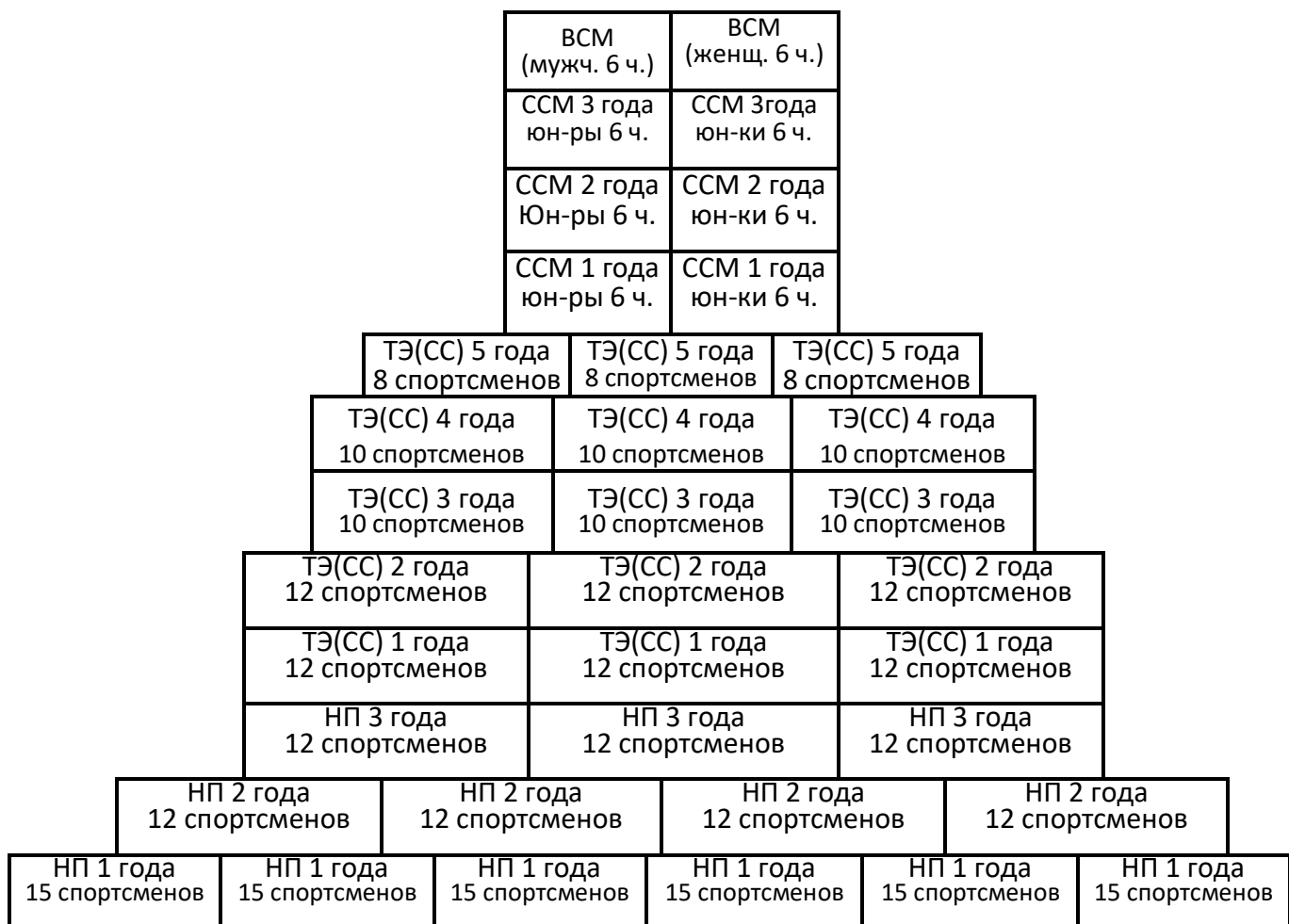
Комплектование личного состава обучающихся осуществляется в соответствии с Государственным заданием, которым установлен численный состав контингента обучающихся до 350 учащихся одновременно в течении одного года.

Основным условием стабильной образовательной и спортивной деятельности ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» в подготовке спортивного резерва является организация высокого уровня селекционной работы на всех этапах и периодах спортивной подготовки, которая обеспечивается спецификой структурного построения школы и формами организационного и методического сопровождения.

Организация спортивной подготовки от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства строится по принципу классической «пирамиды», имеет поступательную последовательную динамику в течении двенадцатилетнего цикла.

Распределение контингента занимающихся по этапам и периодам спортивной подготовки (% к общему числу занимающихся)

ВСМ: 2 - 3%	
ССМ: 8 - 10%	
ТЭ (СС): 35 - 38%	
Начальной подготовки: 50 - 55%	
Свыше 1-го года (НП-2; НП-3)	(28 - 30%)
До 1-го года (НП-1)	(22 - 25%)



Пирамидальная структура комплектования этапов и периодов спортивной подготовки

Количество тренировочных групп на этапах подготовки			Количество спортсменов на этапах подготовки	
Этап начальной подготовки	13		174	
Тренировочный этап	15		156	
Этап спортивного совершенствования	6		36	
Этап высшего спортивного мастерства	2		12	
ИТОГО		36	378	

Требования к комплектованию количественного состава учебно - тренировочных групп и уровню спортивной подготовки обучающихся, для зачисления на этапы и периоды спортивной подготовки

Этапы спортивно й подготовк и	Период	Количество человек в группе			Уровень спортивной подготовки	
		Минимум.	Максим	Оптим	Требования к результатам спортивной подготовке на конец учебного года	
НП	До года	Устанавлива ется организацией	20	16	Нормативы по ОФП I, III юношеский разряд	
	Свыше года		20	12	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд	
Т(СС)	Начальной специализации		12	10	1-йгод	I юношеский разряд
					2-й год	III спортивный разряд
	Углубленной специализации		12	10	3-й год	II спортивный разряд
		4-й год			I спортивный разряд	
		5-й год			I спортивный разряд - КМС	
Требования при зачислении на этап спортивной подготовки						
ССМ	Весь период	3	10	6	1-йгод	КМС
					2-й год	I Подтвердить КМС
					3-й год	КМС - МС
ВСМ	Весь период	2	8	4	МС - МСМК	

Условия комплектования и перевода по этапам и периодам спортивной подготовки

Контингент лиц для прохождения спортивной подготовки в ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» комплектуется из числа учащихся общеобразовательных школ, профтехучилищ, средних специальных и высших учебных заведений.

ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» осуществляет учебно-тренировочный процесс на этапах: - начальной подготовки, учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Порядок приема лиц в организацию, осуществляется в соответствии с приказом Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» (зарегистрирован Минюстом России 18.10.2013, регистрационный № 30221), Уставом Организации, регламентом деятельности, локальными актами.

Прием лиц в Организацию на этап начальной спортивной подготовки проводится до 15 октября текущего года, при наличии вакансий – в круглогодичном ежедневном режиме.

Учебно-тренировочные группы комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную спортивную подготовку и выполнивших приемные нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением аттестационной комиссии на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей

общей и специальной физической подготовки.

Зачисление учащихся в группы начальной подготовки ГБОУ ДО РА СШОР производится по заявлению поступающего при согласии родителей, с письменного разрешения врача-педиатра поликлиники по месту жительства или врача общеобразовательной школы.

Выпускниками спортивной школы являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам ГБОУ ДО РА СШОР выдается карта спортсмена с указанием уровня их физических качеств и рекомендациями по дальнейшему спортивному совершенствованию.

Зачисление и выпуск учащихся оформляется приказом директора спортивной школы.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ
Возраст	С 9-ти лет	С 11-ти лет	С 14-ти лет	С 16-ти лет

Перевод на последующие этапы и периоды спортивной подготовки в Организации производится на основании общего плана комплектации на новый учебный год при условии выполнения **программных требований** и выполнения, конкретно установленных, для перевода на следующий этап условий, касающихся уровня спортивной квалификации, выполнение параметров основной и промежуточной аттестации, учета результатов соревнований, отсутствие медицинских противопоказаний.

Выполнение нормативов является основным критерием для перевода лиц проходящих спортивную подготовку на следующий этап или период спортивной подготовки.

Аттестация лиц проходящих спортивную подготовку в Организации подразделяется на **промежуточную, основную и итоговую**, которая включает нормативы специальной физической подготовки и результаты соревновательной деятельности.

Нормативы по общей физической подготовке не являются основанием для перевода на этапах: - тренировочном углубленной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, на этих этапах основанием для перевода учитываются только критерии нормативов по специальной физической подготовке и требования ЕВСК.

Формы организации труда тренеров-преподавателей

Основной формой организации образовательной и спортивной работы является **бригадный метод организации труда тренеров-преподавателей**.

В структуре ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» четыре подразделения (бригады специалистов) ведущих спортивную подготовку по программе спортивной подготовки:

Отделение № 1	девушки, юниорки;
Отделение № 2	юноши, юниоры;
Отделение № 3	юноши, юниоры;

В отделениях сформированы сектора из специалистов Организации по реализации спортивных программ на этапах: НП, ТЭ (СС), ССМ и ВСМ.

Задачи деятельности спортивных подразделений:

1.Локализировать естественный отсев и повысить процент сохранности контингента учащихся.
2.Создать условия для более объективного селективного отбора и, тем самым, обеспечить его более высокий уровень на последующих этапах.
3.Обеспечить непрерывный, конвейерный приток учащихся на этап начальной подготовки
4.Предоставить возможность специалистам, не выходя из рамок программного материала, реализовать свои интересы и творческий потенциал.
5.Сформировать условия профессионального роста специалистов на условиях конвейерной ротации их деятельности на каждом этапе подготовки.
6.В режиме деятельности подразделений в формате коллегиального взаимодействия выработать единый подход и требования к постановке и реализации задач спортивной подготовки.
7. Сформировать условия для объективного контроля и своевременной корректировки деятельности ГБУ РА СШОР в реализации программы спортивной подготовки полученной путем сравнительного анализа результатов деятельности подразделений.

Структура организационно-методического сопровождения учебно-тренировочного процесса

1.Отдел по учебно-воспитательной работе;
2.Отдел по спортивной работе;
3.Отдел по организационно-методической работы;
4.Педагог-психолог;
5.Отдел материально-технического обеспечения.
6.Медцинский кабинет .

Задачи организационного и методического сопровождения учебно-тренировочного процесса

участие в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала спортсменов;
разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программы спортивной подготовки, реализуемой в ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту;
подготовка экспертных заключений по результатам реализации спортивной программы в ГБОУ ДО РА СШОР;
сопровождение экспериментальной деятельности в рамках специализированного подразделения ГБОУ ДО РА СШОР — спортивно-тренировочного центра (СТЦГБУ РА СШОР);
нормативно-правовое регулирование подготовки спортивного резерва в ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту;
мониторинг и аналитика деятельности ГБОУ ДО РА СШОР;
повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих спортивную подготовку;
разработка методических рекомендаций по совершенствованию деятельности тренеров-преподавателей, специалистов осуществляющих спортивную подготовку;

консультирование спортсменов и лиц, осуществляющих спортивную подготовку;
координация организационно-методической работы по подготовке спортивного резерва;
Организация и проведение спортивных мероприятий, контрольных испытаний, тестирования.

Требования к специалистам ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н, в том числе следующим требованиям:

на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Тренеры-преподаватели проходят переподготовку по повышению квалификации не реже одного раза в пять лет в соответствии с графиком установленным в организации. Переподготовку ежегодно проводит Московский институт физической культуры по согласованию с Федерацией велосипедного спорта России.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерско-педагогического состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к планированию работы лиц, осуществляющих спортивную подготовку

1. Учебно-тренировочный процесс строится на основании годовых, структурных, и цикловых планов;
2. Учебно-тренировочная работа ведется по утвержденным учебным планам;
3. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно план-конспекта поурочных занятий;
4. Мероприятия культурного и воспитательного содержания планируются и проводятся во внеурочное время;
5. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденного расписания, контроль, учет, результаты работы фиксируются в персональном журнале тренера-преподавателя. Итоги годовой результативности «спортсмен, тренер» отображаются РЕЙТИНГОМ.

Нормирование труда тренеров-преподавателей, под которым понимается установление соотношения затрат труда к заработной плате работников (далее - тарифицирование), проводится в соответствии с локальными нормативными актами ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» с учетом следующих особенностей:

-тарифицирование тренеров-преподавателей составляется ежегодно, не позднее, чем за две недели до начала календарного года;

-нормирование труда тренеров-преподавателей производится с использованием следующих методов:

а) по выработке рабочего времени, затраченного работником на реализацию программы спортивной подготовки в соответствии с табелем учета рабочего времени («почасовой» метод);
б) по количеству спортсменов на каждом этапе (периоде) подготовки в группе закрепленной за работником в соответствии с тарификацией («подушный» или «подушевой» метод);
в) по количеству групп на каждом этапе (периоде) подготовки («групповой» метод) при условии наполняемости групп не ниже минимального в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
г) по результатам спортивных достижений спортсменов за определенный период подготовки («рейтинговый» метод).

Тарифицирование тренеров-преподавателей, участвующих в реализации программ с несколькими группами обучающихся, может осуществляться с применением разных методов по каждой группе.

Распределение (закрепление) работников, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится в соответствии с планом комплектования ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту», тарификационными списками работников, локальными нормативными актами организации, при этом используя:

бригадный метод работы	работа по реализации программы более чем одним специалистом, непосредственно, осуществляющим учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом спортсменов, закрепленным персонально за каждым специалистом
одновременная работа двух и более работников	реализующих программу с одним и тем же контингентом спортсменов, закрепленным одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики решаемых задач, либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки. Тарифицирование указанных работников осуществляется с учетом их одновременной работы со спортсменами.

Тарифицирование указанных работников осуществляется с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы, с последующим распределением фонда оплаты труда по коэффициенту трудового участия каждого конкретного специалиста (норме отработанных часов) и вкладе в выполнение установленных для бригады норм и показателей результативности работы.

В рабочее время лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в зависимости от занимаемой должности включаются;

работа со спортсменами;
научная, творческая и исследовательская работа;
методическая, подготовительная, организационная, диагностическая работа; ведение мониторинга;
работа, предусмотренная планами физкультурно-оздоровительных, спортивных, творческих и иных мероприятий, проводимых со спортсменами;
участие в работе органов управления организации.

Должностные обязанности лиц, осуществляющих спортивную подготовку, определяются трудовыми договорами (дополнительными соглашениями к трудовому договору) и должностными инструкциями, разработанными в соответствии с требованиями профессиональных стандартов.

Режим труда и отдыха в ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту осуществляющей спортивную подготовку, определяется правилами внутреннего трудового распорядка, коллективным договором, трудовым договором (дополнительным соглашением к трудовому договору).

Продолжительность рабочего времени для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, устанавливается исходя из продолжительности рабочего времени не более 40 часов в неделю.

Рекомендуемая норма часов работы тренера-преподавателя за ставку нормируемой части заработной платы (нормируемая часть работы тренера-преподавателя) устанавливается в размере 24 часов в неделю.

Норма часов педагогической работы за ставку заработной платы устанавливается в астрономических часах, включая установленные короткие перерывы между занятиями продолжительностью 15 - 20 минут.

Тренеру-преподавателю, выполняющему с его письменного согласия работу сверх установленной нормы часов за ставку заработной платы, производится дополнительная оплата за фактически отработанное время.

Тренеру-преподавателю, выполняющему с его письменного согласия работу ниже установленной нормы часов за ставку заработной платы, оплата производится пропорционально фактическому объему выполненной тренерской работы.

Локальные нормативные правовые акты ГБОУ ДО РА СШОР, по вопросам определения учебно-тренировочной нагрузки работников, а также ее изменения принимаются с учетом мнения педагогического совета школы.

Под тренерской нагрузкой понимается работа тренера-преподавателя, выполняемая во взаимодействии со спортсменами по видам деятельности, установленным планом или программой спортивной подготовки (индивидуальным планом подготовки), текущий контроль их выполнения.

Объем тренерской нагрузки определяется ежегодно на дату начала учебно-тренировочного периода (спортивного сезона) и устанавливается распорядительным актом организации.

Объем тренерской нагрузки оговаривается в трудовом договоре (дополнительном соглашении к трудовому договору).

Объем тренерской нагрузки, установленный на дату начала учебно-тренировочного периода (спортивного сезона), не может быть изменен в текущем году (учебно-тренировочном периоде, спортивном сезоне) по инициативе работодателя, за исключением необходимости его снижения, в связи с уменьшением количества часов по планам, графикам спортивной подготовки, сокращением количества спортсменов, групп.

При определении объема тренерской нагрузки на следующий год (учебно-тренировочный период, спортивный сезон) обеспечивается преимущество в подготовке спортсменов, что предполагает не допущение ее изменения в сторону снижения, за исключением необходимости его снижения, в связи с уменьшением количества часов по планам, графикам спортивной подготовки, сокращением количества спортсменов, групп.

Об изменении объема тренерской нагрузки (увеличения или снижения), а также о причинах, вызвавших необходимость таких изменений, администрация ГБОУ ДО РА СШОР обязана уведомить тренера-преподавателя в письменной форме не позднее, чем за два месяца до осуществления предполагаемых изменений, за исключением случаев, когда изменение объема тренерской нагрузки осуществляется по соглашению сторон трудового договора.

ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» обеспечивает тренер-преподавателя, не имеющего возможность выполнить объем тренерской нагрузки по причине транспортной удаленности места работы от места своего жительства, иной работой, в количестве часов, установленных нормами труда.

В организации сформированы и действуют профильные комиссии:

- аттестационная комиссия;
- приемно-переводная комиссия;
- апелляционная комиссия
- комиссия внутреннего контроля

Функции и полномочия комиссий определены и закреплены локальными актами Организации.

Контроль за реализацией дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и ее качеством осуществляется комиссией внутреннего контроля.

Внутренний контроль проводится с целью обеспечения необходимого качества и эффективности процессов образования и спортивной подготовки и соблюдения работниками организации своих должностных обязанностей в соответствии с предметом деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Задачи внутреннего контроля:

1. Установление соответствия содержания учебно-тренировочных мероприятий возрасту занимающихся, этапу подготовки спортсменов, планам подготовки и программе спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе
2. Выработка рекомендаций для дальнейшего планирования учебно-тренировочных мероприятий;
3. Совершенствование методического обеспечения процесса спортивной подготовки;
4. Своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психику спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических требований к обеспечению и осуществлению учебно-тренировочного процесса;
5. Оценка уровня профессиональной компетентности тренеров-преподавателей;
6. Оценка уровня подготовленности спортсменов и их физического состояния;
7. Выявление, обобщение и распространение наиболее эффективного опыта организации и осуществления спортивной подготовки.

Мероприятия по внутреннему контролю осуществляются в соответствии с утвержденным планом.

Полномочия по общей организации, координации, утверждению плана контрольной деятельности на календарный год, принятию решений относительно итогов проведения внутреннего контроля возлагается на руководителя организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Периодичность проведения внутреннего контроля определяется планом контрольной деятельности.

Внутренний контроль вправе осуществляться до начала учебно-тренировочных мероприятий, в процессе их проведения, а также после завершения учебно-тренировочных мероприятий.

Полномочия работников, привлеченных к осуществлению внутреннего контроля (далее – проверяющие), определяются локальным нормативным правовым актом организации, который должен предусматривать следующие полномочия:

1. На основании плана контрольной деятельности посещать учебно-тренировочные мероприятия в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, утвержденным руководителем организации;
2. Запрашивать у тренеров-преподавателей рабочую документацию (перспективный план спортивной подготовки спортсмена (команды), годовой план-график спортивной тренировки спортсмена (команды), индивидуальный план подготовки спортсмена, рабочий план проведения учебно-тренировочных занятий, план-конспект учебно-тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям (командный, индивидуальный), журналы групповых занятий);
3. Получать от тренеров-преподавателей письменные объяснения по нарушениям (недостаткам), выявленным в ходе проведения контрольных мероприятий;
4. Проводить анкетирование, тестирование участников учебно-тренировочного процесса;
5. Вносить предложения по исправлению выявленных в процессе внутреннего контроля нарушений и пресечению противоправных действий;

Полномочия по ведению учетной и отчетной документации по контрольной деятельности осуществляет работник, возглавляющий структурное подразделение организации, осуществляющее функции по методическому обеспечению деятельности организации.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ - Приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Перечень информационного обеспечения

Список библиографических источников

1. Абсалямов Т.М. Планирование, контроль и управление подготовкой спортсменов высокого класса в циклических видах спорта: Плавание, гребля на байдарках и каноэ, велоспорт // Научные труды 1996 года/ВНИИФК. М., 1997. С. 4-27
2. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера М.: Физкультура и спорт, 1971. 312 с
4. Верхошанский Ю.В. Закономерности процесса становления спортивного мастерства // Теор. и практ. физ. культ., 1966, 11, 1821.
5. Верхошанский Ю.В. Закономерности функциональной специализации организма в ходе становления спортивного мастерства // Теор. и практ. физ. Культ., 1970, 6, 4-9. 10.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: ФиС, 1985
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС, 1988.
8. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле. // Теор. и практ. физ. культ. 1991, 2, 24-31.
9. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. // Теор. и практ. физ. культ. 1993, 8, 21-28.
10. Верхошанский Ю.В. и др. Модель динамики состояния спортсмена в годичном цикле и ее роль в управлении тренировочным процессом. // Теор. и практ. физ. культ., 1982, 1, 14-19.
- Верхошанский Ю.В., Виру А.А. Некоторые закономерности долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам // физиология человека, 1987, т.13, 5, 811-818.
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
12. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.
13. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.
14. Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.
15. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.

- 16.Ердаков С.В. Тренировка велосипедистов шоссейников. /С.В. Ердаков, В.А. Капитонов, В.В. Михайлов М.: Физкультура и спорт, 1990 175с
- 17.Минченко В.Г. Структура и особенности построения многолетней подготовки велосипедистов // Теория и практика физ. культуры. 1998. N 2. С. 5-8
- 18.Михайлов В.В., Минченко В.Г. Распределение тренировочной нагрузки в годичных циклах подготовки спортсменов // Теор. и практ. физ. культ. 1988, 3, 23-26
- 19.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие М.: Издательский центр «Академия», 2001-480 с
- 20.Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка спортсменов. С-Паук им. П.Ф. Лесгафта - СПб., 2004-77с
- 21.Киселев, Ю.Я. Психологические проблемы передсоревновательной подготовки спортсменов // Педагогические аспекты передсоревновательной подготовки спортсменов Сборник научных трудов Л.: Изд-во ЛНИИФКа, 1982 -С.30-42
- 22.Курамшин Ю.В., Двейрина О.А., Аксенов В.П. Подготовка спортсмена в процессе тренировки // В кн. Теория и методика физической культуры: Учебник /Под.ред. проф. Ю.В. Курамшина.М.: Советский спорт, 2003 356-389с
- 23.Захаров А.А. Велосипедный спорт: анализ прошлого и прицелы на будущее // Теория и практика физ. культуры: Тренер : Журнал в журнале 2003. N 1 С. 28-31
- 24.Захаров А.А. Модель поэтапного построения процесса многолетней подготовки велосипедистов в условиях профессионализации спорта // Современный олимпийский спорт и спорт для всех М., 2003. Т. 3. с. 168-169.
- 25.Булатов П.П., Кавецкий А.В. Подготовка высококвалифицированных велосипедистов к спринтерским гонкам на треке в годичном цикле тренировки // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы Минск, 2004. С. 2-27
- 26.Бессериль Р.К. Комплексная оценка специальной работоспособности юных велосипедистов в процессе многолетней подготовки // Теория и практика физ. культуры. 1995. N 7. С. 55-57.
- 27.Бахвалов В.А., Романин А.И. Психологическая подготовка велогонщика. М.: Физкультура и спорт, 1983. 64 с.
- 28.Андрис Э.Р., Давыденко С.Л. Повышение спортивной работоспособности велосипедистов методом концентрированных силовых упражнений: Тез. докл. Всесоюз. конф. "Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных спортсменов".М., 1989, 9
- 29.Братковский, В.К. Управление процессом совершенствования техники педалирования квалифицированных велосипедистов в период преодолеваемого утомления в занятиях различной направленности: Автореф. дис. канд. пед. наук/ В.К. Братковский, Киев, 1983.24с.
- 30.Бессериль, Рамirez Карлос Динамика соревновательных нагрузок в процессе подготовки велосипедистов шоссейников в возрасте 15-16 лет: Автореф. дис. канд.пед.наук/Р.К. Бессериль.М.,1993.19 с
- 31.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ин-тов физ. культ. Москва, 1977.
- 32.Мелленберг Г.В., Сайдхужин Г.Р. Региональные двигательные принципы повышения качества циклического тренировочного процесса с направленностью на развитие выносливости // Теор. и практ. физ. культ. 1991, 4, 23-34.
- 33.Подейко В.В. и др. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных велосипедистов шоссейников на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям // Теор. и практ. физ. культ. 1990, 4. 18-21
- 34.Полищук Д.А. и др. Оптимизация управления процессом спортивной тренировки велосипедистов на основе изучения структуры соревновательной деятельности // Теор. и практ. физ. культ. 1990, 4, 32-38.
- 35.Совершенствование системы управления подготовкой спортсменов высшей

квалификации. Принципы построения тренировки в годичном цикле. Сост. и научн. ред. Ю.В. Верхошанский М., 1980

36. Теория и методика физического воспитания (под общ. ред. А.Д. Новикова и Л.П. Матвеева). М., ФиС, 1970. 73. Теория спорта, (под ред. В.Н. Платонова). Киев, 1987

37. Ноур А.М., Левин Р.Я. Распределение скоростно-силовых упражнений в подготовительном периоде тренировки квалифицированных велосипедистов-шоссейников // Тез. докл. Всесоюз. конф. "Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных спортсменов". М., 1989, 67

Перечень Интернет-ресурсов

- 1) www.consultant.ru (**КонсультантПлюс**):
- 2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (**Минспорта РФ**):
- 3) <http://www.minsport.gov.ru/sport/high> **Всероссийский реестр видов спорта**
- 4) <http://bmsi.ru> (Библиотека международной спортивной информации)
- 5) <http://www.elibrary.ru/> Научная электронная библиотека (г. Москва)
- 6) <http://www.libsport.ru/> Российская спортивная энциклопедия
- 7) <http://www.teoriya.ru/> Научный портал «Теория. RU/»
- 8) <http://www.teoriya.ru/journals/>. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
- 9) <http://www.teoriya.ru/fkvot/> Научно-методический журнал «Физическая культура, образование, воспитание, тренировка.»
- 10) <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»