

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ  
ШКОЛ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
И ШКОЛ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

# ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ

Гонки на шоссе

ПРОГРАММА

*Допущено Федеральным агентством  
по физической культуре и спорту*



Москва 2005

УДК 796/799  
ББК 5.721.7  
В27

*Программу разработал*

*Захаров А.Л.* - заведующий кафедрой теории и методики велосипедного спорта и триатлона РГУФК, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации

*Рецензент:*

*Капитонов В.А.* - кандидат педагогических наук, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, Федерация велосипедного спорта России

В27 Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст] / А. А. Захаров - М: Советский спорт, 2005 -160 с.-1500 экз.

ISBN 5-9718-0027-2

УДК 796/799  
ББК 75.721.7

ISBN 5-9718-0027-2

© Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005  
© Захаров А.А., 2005  
© Оформление. ОАО «Издательство "Советский спорт"», 2005  
/released by carver/

# ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по велосипедному спорту (гонки на шоссе) для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) разработана на основе нормативных документов, утвержденных Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту:

- «Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР)» (1987);
- «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» № 96-ИТ от 25 января 1995 г.;
- «Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР», утвержденный Госкомспортом России № 390 от 28 июня 2001 г.

Программа содержит современные научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации спортивной подготовки велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе. Данная программа разработана в соответствии с требованиями к спортивной подготовке в группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных группах (УТГ), группах спортивного совершенствования (ГСС) и группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ), реализуемой в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

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

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

**I. Вводная часть** включает в себя краткую общую характеристику системы подготовки велосипедиста. Рассматриваются основные компоненты системы спортивной подготовки велосипедиста, а также цели, задачи и основные принципы, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Отдельный раздел посвящен общим положениям, определяющим построение многолетней подготовки велосипедиста. В заключительном разделе представлена модель многолетней подготовки велосипедиста.

**II. Нормативная часть** программы включает в себя материалы, регламентирующие деятельность спортивной школы, раскрывающие и организующие содержание подготовки учащихся спортивной 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 тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов по годам обучения; приемные и контрольно-переводные нормативы; состав и соотношение основных средств подготовки конкретных возрастных контингентов занимающихся.

**III. Методическая часть** программы включает в себя пять разделов. В них рассматриваются 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.

**IV. Программный материал** имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть учащиеся в процессе обучения в спортивной школе, а практический раздел - программный материал, определяющий содержание физической, технической, тактической и психической подготовки велосипедистов. В отдельном разделе представлен программный материал по

инструкторской и судейской практике.

В данной программе, в отличие от ранее изданной (1977), представлена целостная модель построения системы многолетней подготовки велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе. В основу построения программы положена идея комплексного подхода к решению задач подготовки велосипедистов за счет использования в единой системе всех организационно-методических форм практикуемых в системе спортивных школ Российской Федерации. В программе впервые представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа является основным государственным документом по организации и проведению спортивной подготовки в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва и школах высшего спортивного мастерства по велосипедному спорту (гонки на шоссе). Построение и содержание программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей учащихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. В процессе реализации программного материала должны учитываться различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств.

# I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Подготовку спортсмена в велосипедном спорте необходимо рассматривать как целостную систему. В вводной части программы представлена общая характеристика системы подготовки велосипедиста и базовых теоретических положений, определяющих построение многолетней подготовки велосипедиста.

## ***1.1. ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ***

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

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему соревнований;
- систему тренировки;
- систему факторов повышения эффективности 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.

*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 гонщика, 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 гонщика в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической 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 гонщика. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки велосипедиста является *система спортивной тренировки*. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение велосипедистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в велосипедном спорте требует направленного использования *факторов повышения эффективности 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 гонщика. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

## ***1.2. 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 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 принципы.

### **1.2.1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ**

**Направленность к высшим достижениям** является главенствующим положением, определяющим структуру и содержание всей системы спортивной подготовки велосипедиста. Направленность к высшим достижениям оптимизирует все основные компоненты подготовки в велосипедном спорте: состав тренировочных средств и методов, параметры соревновательной деятельности, структуру и содержание тренировочного процесса, режим жизни, применение средств восстановления и другие факторы.

Направленность к высшим достижениям определяет постепенность увеличения и тенденцию тренировочного процесса к использованию максимальных нагрузок с учетом временных закономерностей становления спортивного мастерства. Без увеличения нагрузки нельзя рассчитывать на устойчивое повышение уровня подготовленности спортсмена, а тем более достижение уровня высших спортивных результатов. Объем и интенсивность физических упражнений, стимулирующих адаптационные перестройки в организме велосипедиста, должны иметь тенденцию к постепенному увеличению в процессе многолетней подготовки. Главным условием, определяющим особенности реагирования систем организма на возрастающую нагрузку, является величина прироста воздействия нагрузки во времени.

Возможность повышения нагрузок имеет свой индивидуальный предел мобилизации адаптационных резервов организма. В связи с этим стратегия многолетней подготовки должна строиться с учетом того, чтобы на уровень максимальных параметров нагрузок гонщик вышел в соответствии с уровнем индивидуального биологического развития в оптимальной фазе этапа

высших достижений.

Направленность к высшим достижениям во многом определяет процесс постоянного улучшения конструкции велосипедов, специального оборудования, спортивной формы и других факторов, которые существенным образом влияют на результативность тренировочной и соревновательной деятельности в велосипедном спорте.

**Единство общей и специальной подготовки** отражает связь и взаимообусловленность различных по степени специализированности средств и методов подготовки. В процессе построения многолетней подготовки необходимо учитывать задачи общего развития организма и укрепления здоровья велосипедиста, а также задачи специализированного развития тех функциональных систем организма спортсмена, которые определяют достижения в данном виде велосипедного спорта. На начальных этапах многолетней подготовки в детском и юношеском возрасте значительное внимание уделяется общей (базовой) подготовке. В дальнейшем происходит постепенное увеличение доли специализированных средств в общем объеме тренировочных воздействий.

**Углубленная спортивная специализация и индивидуализация** - главное условие эффективной подготовки, имеющей направленность к высшим достижениям. Заключается в соответствии параметров и структуры тренировочных и соревновательных воздействий, требованиям соревновательной деятельности в данном виде велосипедного спорта. Постепенная реализация этого подхода в процессе многолетней подготовки позволяет обеспечить достижение высших спортивных результатов.

Углубленная спортивная специализация имеет свою специфику реализации в масштабе отдельных циклов подготовки. На первых этапах подготовки параметры соревновательной деятельности воспроизводятся фрагментарно (в рамках выполнения отдельных соревновательных действий или их сочетаний). По мере роста подготовленности все более значительное место в подготовке велосипедиста занимают упражнения, возможно целостно воспроизводящие параметры соревновательной деятельности. Благодаря такой последовательности преодолевается противоречие между несоответствием исходного уровня подготовленности гонщика и планируемым спортивным результатом в данном цикле подготовки.

При этом сами параметры соревновательной деятельности постоянно изменяются от одного тренировочного цикла к другому, приближаясь к требованиям целевой соревновательной деятельности на уровне высших достижений.

Каждому виду велосипедного спорта присуща своя, специализированная структура функциональной подготовленности. При этом установлено, что у гонщиков высшей квалификации часто выделяется несколько доминирующих показателей подготовленности при относительно среднем уровне развития других составляющих. Эта особенность структуры подготовленности придает важное значение принципу индивидуализации в подготовке велосипедистов. Наибольший эффект подготовки достигается при построении и реализации тренировочных программ, ориентированных на максимальное развитие индивидуальных задатков гонщика.

**Цикличность процесса подготовки** предполагает систематическое воспроизведение относительно законченных структурных единиц тренировочного и соревновательного процесса. Периодические процессы наблюдаются на всех уровнях организации живых систем. Циклический характер построения подготовки сочетается с волнообразной динамикой нагрузок, которая реализуется в различных циклах подготовки, позволяя избежать противоречий между нагрузками различной преимущественной направленности, объемом и интенсивностью тренировочной работы, процессами утомления и восстановления и т.п.

Основы принципа цикличности могут быть выражены в следующих методических положениях:

- при построении тренировки следует исходить из необходимости систематического повторения ее элементов и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса;
- рассматривать любой элемент тренировочного процесса в его взаимосвязи с более и менее крупными составляющими тренировочного процесса;
- выбор тренировочных средств, характер и величину нагрузок осуществлять в соответствии с требованиями закономерно чередующихся этапов и периодов тренировки,

находя их соответствующее место в структуре тренировочных циклов.

**Непрерывность процесса подготовки** отражает одно из основных условий адаптации организма человека, составляющих основу построения процесса спортивной подготовки. Все формы тренировочных и соревновательных воздействий, а также дополнительные средства подготовки велосипедиста должны быть объединены в единую систему, обеспечивающую преемственность тренировочных эффектов применяемых нагрузок с учетом целевой направленности всей подготовки. Воздействие каждой нагрузки должно начинаться на фоне сохраняющегося следового эффекта предыдущего воздействия. Если интервалы отдыха чрезмерно увеличены и состояние спортсмена каждый раз возвращается к исходному уровню, то есть исчезает «адаптационный след» предыдущего воздействия, прогрессирующего повышения подготовленности велосипедиста добиться невозможно.

Принцип непрерывности предполагает систематичность тренировочных воздействий на протяжении длительного периода времени. Подготовка велосипедиста должна строиться как многолетний и круглогодичный процесс, все компоненты которого взаимосвязаны, взаимообусловлены и подчинены единой цели достижения высших спортивных результатов.

### ***1.3. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПОСТРОЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ 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.

#### **1.3.1. 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.

На рис. 1.3.1 представлены обобщенные показатели возраста велосипедистов-профессионалов, в котором они становились победителями наиболее значимых соревнований в велосипедном спорте. Распространенное мнение о тенденции к всеобщему омоложению спортсменов в велосипедном спорте является необоснованным.

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.



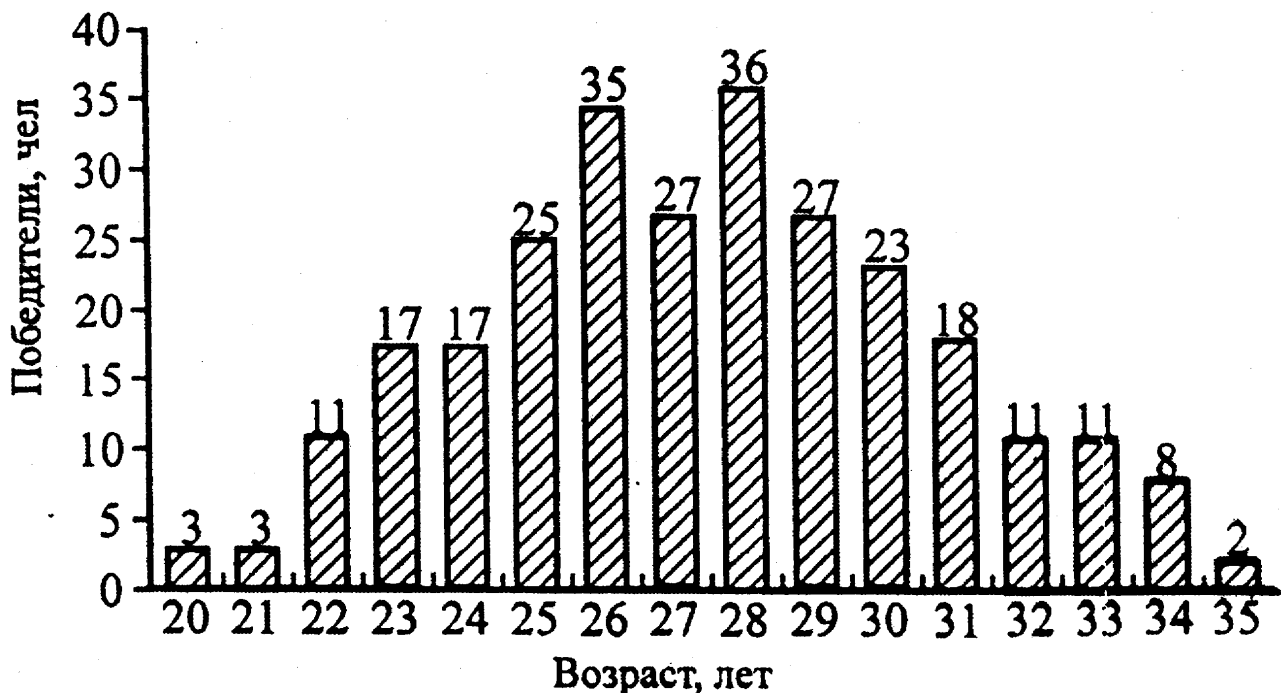


Рис. 1.3.1. Обобщенные показатели возраста велосипедистов-профессионалов, которые выигрывали большие туры («Вуэльта Испании», «Джиро Италия», «Тур де Франс») и чемпионаты мира за всю историю их проведения (по С.В. Ермакову)

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.

### **1.3.2. 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.

### **1.3.3. ДИНАМИКА НАГРУЗОК В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Одним из главных условий, определяющих прогресс спортивных результатов в процессе многолетней подготовки, является постепенное повышение 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 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. На рис. 1.3.3 представлена динамика параметров специальной физической подготовки (общий километраж за год) в процессе многолетней подготовки (гонки на шоссе).

Первые годы многолетней подготовки характеризуются преимущественно увеличением объема 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 гонщиков 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 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%.

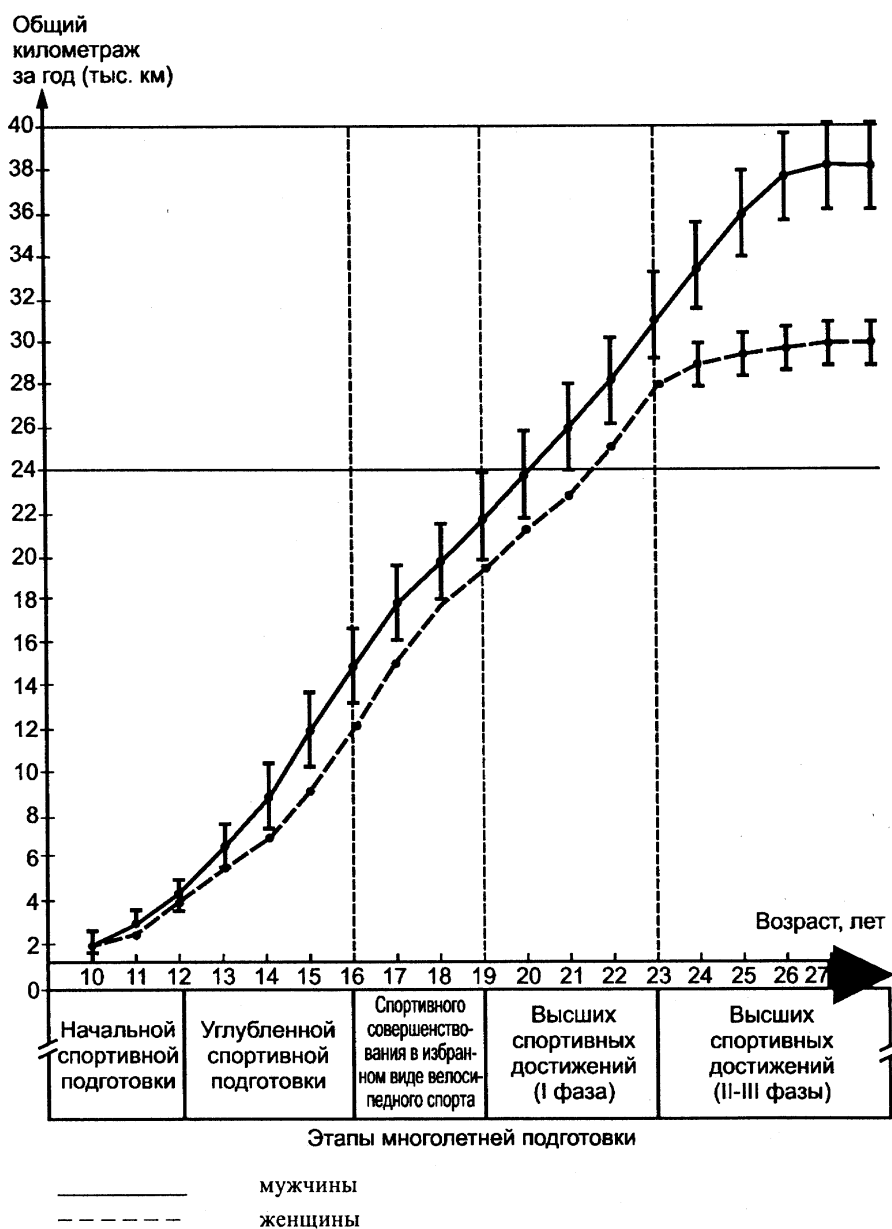


Рис. 1.3.3. Динамика параметров специальной физической подготовки (общий километраж за год) в процессе многолетней подготовки (гонки на шоссе)

### 1.3.4. ПРЕИМУЩЕСТВЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ

Каждое 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.

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 тренировочных средств и методов в процессе многолетней подготовки гонщика.

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 тренировочных средств и методов подготовки. Планируя многолетнюю подготовку, тренер 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 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 однобокая техническая и функциональная подготовленность, психические срывы.

#### ***1.4. МОДЕЛЬ ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТА***

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

I этап - предварительная подготовка;

II этап - начальная спортивная подготовка;

III этап - углубленная спортивная подготовка;

IV этап - спортивное совершенствование;

V этап - высшие спортивные достижения (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 тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью 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 на рис. 1.4. 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 лишь частично реализуется в условиях спортивных школ (I фаза этапа высших достижений).

Сроки становления спортивного мастерства (годы) с учетом спортивных разрядов и званий (ЕВСК)

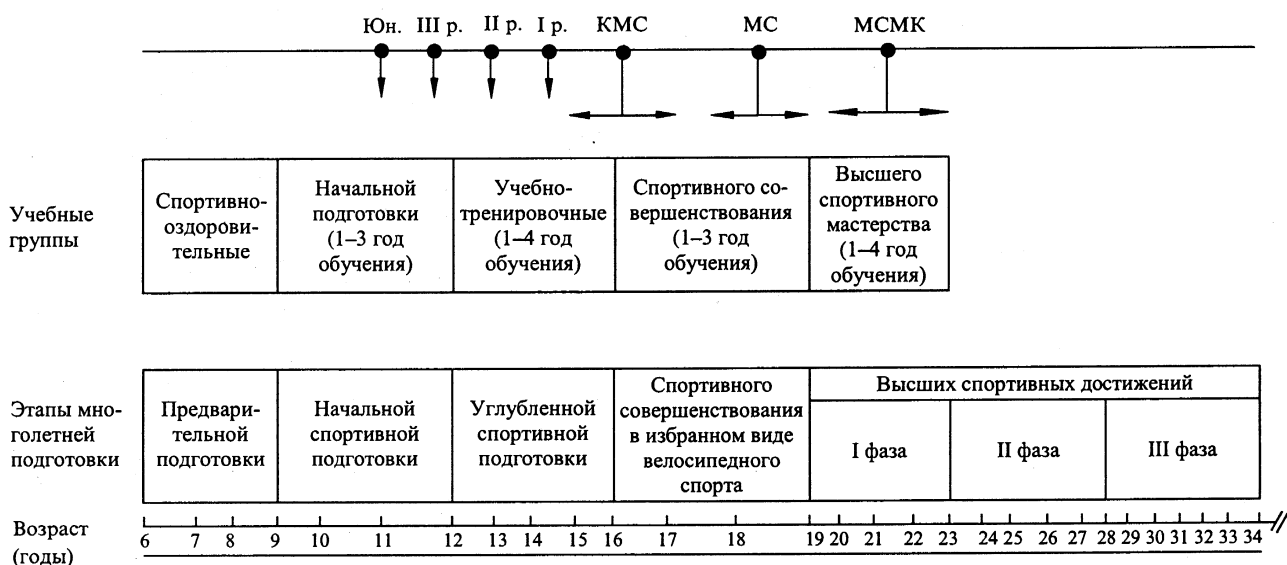


Рис. 1.4. Модель структуры многолетней подготовки велосипедистов с учетом сроков становления спортивного мастерства

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание учебно-тренировочного процесса в учреждениях спортивной направленности (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) по велосипедному спорту (гонки на шоссе). Нормативная часть программы разработана в соответствии с «Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ»(1995), и «Типовым планом-проспектом учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)»(2001).

Спортивная школа организует работу с учащимися 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 и зависит от специфики вида 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 учащихся.

Расписание 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 спортивных школ, имеющих отделение велосипедного спорта (гонки на шоссе), комплектуются следующие учебные группы спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительные (1-4 года обучения);
- начальной подготовки (1-3 года обучения);
- учебно-тренировочные (1-4 года обучения);
- спортивного совершенствования (1-3 года обучения);
- высшего спортивного мастерства (1-4 года обучения).

### ***2.1. УСЛОВИЯ КОМПЛЕКТОВАНИЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ***

Условия комплектования учебных групп по годам обучения в спортивной школе представлены в таблице 2.1.1. Возраст занимающихся для зачисления в спортивную школу и перевода по годам 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 6—17 лет. Решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель спортивной школы при наличии разрешения органов здравоохранения. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся, 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 отделения велосипедного спорта (гонки на шоссе) - 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

норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

Учитывая практические условия проведения 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.

**Таблица 2.1.1**

**Условия комплектования учебных групп по годам обучения в спортивной школе**

Год обучения	Возраст учащихся (лет)	Уровень спортивной квалификации и учащихся по окончании учебного года	Количество учащихся в учебной группе (чел.)	Количество тренировочных дней в неделю	Общее количество учебных часов в годичном цикле (ч) (муж./жен.)	Критерии оценки, условия комплектования и перевода учащихся спортивной школы по годам обучения
<i>Группы начальной подготовки (1-3 года обучения)</i>						
1-й год	10	III юношеский разряд	12	3	280 / 270	1. Состояние здоровья и уровень физического развития. 2. Освоение элементов начальной технической подготовки. 3. Выполнение норм ОФП. 4. Освоение должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки.
2-й год	11	II юношеский разряд	12	3	439 / 424	5. Выполнение требований к теоретическому и практическому освоению «Правил дорожного движения велосипедиста».
3-й год	12	I юношеский разряд	12	4	593 / 573	6. Освоение теоретического раздела программы. 7. Уровень мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов.
<i>Учебно-тренировочные группы (1-4 года обучения)</i>						
1-й год	13	III разряд	10	4	697 / 642	1. Состояние здоровья, динамика физического развития и функциональной подготовленности по годам обучения. 2. Освоение элементов базовой технической подготовки.
2-й год	14	II разряд	8	5	782 / 715	3. Выполнение норм ОФП. 4. Освоение должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки.
3-й год	15	I разряд	8	5	965 / 863	5. Выполнение норм специализированной подготовленности по годам обучения. 6. Освоение теоретического раздела программы.
4-й год	16	КМС	8	5	1080 / 944	7. Способность к проявлению волевых качеств и уровень мотивации к достижениям в велосипедном спорте.



### Окончание таблицы 2.1.1

Год обучения	Возраст учащихся (лет)	Уровень спортивной квалификации и учащихся по окончании учебного года	Количество учащихся в учебной группе (чел.)	Количество тренировочных дней в неделю	Общее количество учебных часов в годичном цикле (ч) (муж./жен.)	Критерии оценки, условия комплектования и перевода учащихся спортивной школы по годам обучения
<i>Группы спортивного совершенствования (1-3 года обучения)</i>						
1-й год	17	КМС	6	6	1177/1033	1. Соответствие уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам велосипедистов данной возрастной категории. 2. Освоение должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения. 3. Динамика становления спортивного мастерства по годам обучения (выполнение норм ЕВСК). 4. Освоение теоретических разделов программы. 5. Устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности. 6. Уровень мотивации к высшим достижениям в велосипедном спорте.
2-й год	18	МС	6	6	1221 /1083	
3-й год	19	МС	5	6	1302/1183	
<i>Группы высшего спортивного мастерства (1-4 года обучения)</i>						
1-й год	20	МС	5	6	1345/1229	1. Соответствие уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам велосипедистов данной возрастной категории. 2. Освоение должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения. 3. Динамика становления спортивного мастерства по годам обучения (выполнение норм ЕВСК). 4. Освоение теоретических разделов программы. 5. Устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности. 6. Уровень мотивации к высшим достижениям в велосипедном спорте.
2-й год	21	МС-МСМК	4	6	1396/1289	
3-й год	22	МСМК	4	6	1441 /1332	
4-й год	23	МСМК	4	6	1512/1385	

#### Примечания.

1. Перевод учащихся по годам обучения осуществляется при условии выполнения (подтверждения) квалификационного норматива ЕВСК и положительной динамики спортивно-технических показателей.

2. 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.

3. Общее количество учебных часов в годичном цикле подготовки учащихся представлено с учетом объема самостоятельных занятий.

При рекомендации к продолжению обучения в учебно-тренировочных группах следует обратить внимание на уровень мотивации учащихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в велосипедном спорте.

В учебно-тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые учащиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

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 норм общей физической и специализированной подготовленности;

- освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

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

Перевод учащихся спортивных школ по годам 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;

- устойчивом уровне мотивации к высшим достижениям в избранном виде велосипедного спорта.

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

## ***2.2. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ***

Примерный план распределения учебных часов по годам обучения в спортивной школе представлен в таблице 2.2.1(а,б). При его разработке за основу был принят 52-недельный режим учебно-тренировочной работы учащихся в условиях спортивной школы и самостоятельных занятий по индивидуальным планам и на период их активного отдыха. Учитывая современные организационно-методические условия подготовки и тенденции к постепенному увеличению доли централизованной подготовки, в таблице 2.2.2 представлены формы (зимний и летний спортивно-оздоровительный лагерь, учебно-тренировочные сборы и участие в соревнованиях) и объем централизованной подготовки, рекомендованные на различных этапах многолетней подготовки велосипедиста.

## ***2.3. ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ***

При построении современной системы многолетней подготовки велосипедистов особое значение уделяется параметрам соревновательной деятельности. В таблице 2.3.1 представлены ориентировочные показатели соревновательной деятельности велосипедистов по годам обучения. Рекомендованные параметры соревновательной деятельности разработаны на основе сложившейся многолетней соревновательной практики отечественных и зарубежных велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе.

Следует учитывать, что впервые в программе предусмотрено определенное количество соревнований технической направленности. Этому компоненту подготовки придается существенное значение в системе контроля за уровнем освоения юными велосипедистами базовых элементов техники велосипедного спорта. Наряду с этим, при расчете параметров соревновательной деятельности велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе, рекомендуется придерживаться определенного объема соревновательной деятельности в режиме многодневных гонок.

**Таблица 2.2.1 (а)**

**Примерный план распределения учебных часов по годам обучения в спортивной школе (мужчины)**

№ н/п	Разделы подготовки	Учебные группы						
		начальной подготовки			учебно-тренировочные			
		Годы обучения						
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Теоретическая подготовка	12	15	18	21	24	24	24
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	117	148	198	224	234	260	234
3.	Специальная подготовка (СП)	71	158	218	250	288	399	483
	<i>в том числе:</i>							
4.	специальная физическая подготовка	43	118	166	188	216	317	391
5.	техническая и тактическая подготовка	28	40	52	62	72	82	92
6.	Психическая подготовка	18	26	36	42	48	56	62
7.	Соревновательная подготовка	12	22	26	38	46	58	85
8.	Педагогический и врачебный контроль (включая самоконтроль)	24	32	46	54	62	68	74
9.	Техническое обслуживание велосипедов	18	30	43	50	60	78	94
10.	Приемные и переводные испытания	8	8	8	12	12	12	12
11.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	8	10	12
	<b>Общее количество учебных часов в год *</b>	<b>280</b>	<b>439</b>	<b>593</b>	<b>697</b>	<b>782</b>	<b>965</b>	<b>1080</b>

\* С учетом количества учебных часов, отводимых на самостоятельную подготовку учащихся.

**Окончание табл. 2.2.1 (а)**

№ п/п	Разделы подготовки	Учебные группы						
		спортивного совершенствования			высшего спортивного мастерства			
		Годы обучения						
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Теоретическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	212	204	202	198	186	174	167
3.	Специальная подготовка (СП)	554	582	606	642	677	712	728
	<i>в том числе:</i>							
4.	специальная физическая подготовка	454	474	492	522	557	592	608
5.	техническая и тактическая подготовка	100	108	114	120	120	120	120
6.	Психическая подготовка	64	67	70	72	72	72	72
7.	Соревновательная подготовка	110	122	171	200	224	241	297
8.	Педагогический и врачебный контроль (включая самоконтроль)	80	82	85	90	90	90	90
9.	Техническое обслуживание велосипедов	105	110	114	119	123	128	134
10.	Приемные и переводные испытания	14	14	14	-	-	-	-
11.	Инструкторская и судейская практика	14	16	16	-	-	-	-
	<b>Общее количество учебных часов в год *</b>	<b>1177</b>	<b>1221</b>	<b>1302</b>	<b>1345</b>	<b>1396</b>	<b>1441</b>	<b>1512</b>

\* С учетом количества учебных часов, отводимых на самостоятельную подготовку учащихся.

**Таблица 2.2.1 (б)**

**Примерный план распределения учебных часов по годам обучения в спортивной школе (женщины)**

№ п/п	Разделы подготовки	Учебные группы						
		начальной подготовки			учебно-тренировочные			
		Годы обучения						
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Теоретическая подготовка	12	15	18	21	24	24	24
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	112	141	188	205	216	236	218
3.	Специальная подготовка (СП)	68	154	214	228	259	349	418
	<i>в том числе:</i>							
4.	специальная физическая подготовка	41	116	166	172	195	277	338
5.	техническая и тактическая подготовка	27	38	48	56	64	72	80
6.	Психическая подготовка	18	26	36	42	48	56	62
7.	Соревновательная подготовка	10	18	21	26	30	36	40
8.	Педагогический и врачебный контроль (включая самоконтроль)	24	32	46	54	62	68	74
9.	Техническое обслуживание велосипедов	18	30	42	48	56	72	84
10.	Приемные и переводные испытания	8	8	8	12	12	12	12
И.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	8	10	12
	<b>Общее количество учебных часов в год *</b>	<b>270</b>	<b>424</b>	<b>573</b>	<b>642</b>	<b>715</b>	<b>863</b>	<b>944</b>

\* С учетом количества учебных часов, отводимых на самостоятельную подготовку учащихся.

**Окончание табл. 2.2.1 (б)**

№ н/п	Разделы подготовки	Учебные группы						
		спортивного совершенствования			высшего спортивного мастерства			
		Годы обучения						
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Теоретическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	194	177	177	163	163	155	155
3.	Специальная подготовка (СП)	494	541	601	650	688	714	751
	<i>в том числе:</i>							
4.	специальная физическая подготовка	406	447	501	544	580	604	641
5.	техническая и тактическая подготовка	88	94	100	106	108	110	110
6.	Психическая подготовка	64	67	70	72	72	72	72
7.	Соревновательная подготовка	54	62	92	120	138	157	169
8.	Педагогический и врачебный контроль (включая самоконтроль)	80	82	85	90	90	90	90
9.	Техническое обслуживание велосипедов	95	100	104	110	114	120	124
10.	Приемные и переводные испытания	14	14	14	-	-	-	-
И.	Инструкторская и судейская практика	14	16	16	-	-	-	-
	<b>Общее количество учебных часов в год *</b>	<b>1033</b>	<b>1083</b>	<b>1183</b>	<b>1229</b>	<b>1289</b>	<b>1332</b>	<b>1385</b>

\* С учетом количества учебных часов, отводимых на самостоятельную подготовку учащихся.

**Таблица 2.2.2**

**Формы и объем централизованной подготовки на различных этапах многолетней подготовки велосипедиста**

Формы централизованной подготовки	Этап начальной спортивной подготовки			Этап углубленной спортивной подготовки				Этап спортивного совершенствования			Этап высших спортивных достижений			
	Возраст (лет)													
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Спортивный лагерь: <i>летний</i> <i>зимний</i>		X	X	X	X	X	X							
			X	X	X	X	X							
			X	X	X	X	X	X						
Учебно-тренировочные сборы (УТС) и участие в соревнованиях						X	X	X	X	X	X	X	X	X
							X	X	X	X	X	X	X	X
								X	X	X	X	X	X	X
									X	X	X	X	X	X
										X	X	X	X	X
											X	X	X	X
												X	X	X
													X	X
														X
Объем централизованной подготовки (месяцы)	-	1	2,5	2,5	2,5	3,5	4,5	5,5	6	7	8	9	10	10

**Таблица 2.3.1**

**Показатели соревновательной деятельности по годам обучения**

Показатели соревновательной деятельности	Учебные группы													
	начальной подготовки			учебно-тренировочные				спортивного совершенствования			высшего спортивного мастерства			
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
<i>Мужчины</i>														
Общий соревновательный километраж (км)	36	80	170	700	940	1275	2950	3965	4535	6490	7800	8850	9670	12220
Количество соревновательных дней в годичном цикле подготовки	8	12	18	26	35	44	53	62	69	75	81	85	89	97
Общее количество дней соревнований в гонках на шоссе	-	3	6	14	23	36	48	58	65	72	76	82	86	94
Общее количество соревнований технической направленности	6	6	6	4	4	2	2	-	-	-	-	-	-	-
Общее количество многодневных гонок	-	-	-	-	1	2-3	3-4	3-4	4-5	5-6	5-6	6-7	6-7	7-8
<i>из них:</i>														
4-дневных	-	-	-	-	1	2-3	3-4	2-3	2-3	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
6-дневных	-	-	-	-	-	-	-	1	2-3	3-4	2-3	2-3	1-2	1-2
9-дневных	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1-2	1-2	1-2	2
12-дневных и более	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1-2	1-2	2
Общее количество соревнований в дисциплинах: кросс/МТБ	2	3	6	8	8	6	6	4	4	3	3	3	3	3

**Окончание табл. 2.3.1**

Показатели соревновательной деятельности	Учебные группы													
	начальной подготовки			учебно-тренировочные				спортивного совершенствования			высшего спортивного мастерства			
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
<i>Женщины</i>														
Общий соревновательный километраж (км)	28	68	150	250	400	560	1005	1635	2055	3145	4045	4845	5525	6115
Количество соревновательных дней в годичном цикле подготовки	8	12	18	24	28	32	36	44	50	58	64	68	72	76
Общее количество дней соревнований в гонках на шоссе	-	3	8	12	16	22	26	38	46	54	60	64	68	72
Общее количество соревнований технической направленности	6	6	6	6	6	4	4	2	2	-	-	-	-	-
Общее количество многодневных гонок	-	-	-	-	-	1	1-2	2	2-3	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
<i>из них:</i>														
4-дневных	-	-	-	-	-	1	1-2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
6-дневных	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3
9-дневных и более	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1-2	1-2	1-2	1-2
Общее количество соревнований в дисциплинах: кросс/МТБ	2	3	4	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4

**2.4. ПРИМЕРНАЯ МОДЕЛЬ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

В качестве примера планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки в таблицах 2.4.1 -2.4.14 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, специализирующихся в гонках на шоссе.

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.

**Таблица 2.4.1**

**Примерная модель распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы начальной подготовки - 1-й год обучения, мальчики 10 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	12	12	12	12	12	12	12	-	-	12	12	12	120
Общее количество тренировочных дней	12	12	12	12	12	10	10	-	-	10	10	12	112
Количество тренировочных занятий из них:	12	12	12	12	12	10	10	-	-	10	10	12	112
ОФП	10	10	10	8	6	4	4	-	-	4	4	8	68
СП	2	2	2	4	6	6	6	-	-	6	6	4	44
Общее количество дней соревнований	-	-	-	-	-	2	2	-	-	2	2	-	8
Общий объем подготовки (ч) из них:	17	19	19	19	21	21	21	-	-	20	21	22	200
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	-	-	-	3	3	-	-	3	3	-	12
нагрузок ОФП (ч)	14	16	16	13	11	8	8	-	-	8	9	14	117
нагрузок СП (ч)	3	3	3	6	10	10	10	-	-	9	9	8	71
Общий объем СП (км) из них:	8	8	8	40	120	138	150	-	-	138	150	80	840
соревновательных нагрузок (км)	-	-	-	-	-	8	10	-	-	8	10	-	36
тренировочных нагрузок (км)	8	8	8	40	120	130	140	-	-	130	140	80	804

**Окончание табл. 2.4.1**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы начальной подготовки - 1-й год обучения, девочки 10 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	12	12	12	12	12	12	12	-	-	12	12	12	120
Общее количество тренировочных дней	12	12	12	12	12	10	10	-	-	10	10	12	112
Количество тренировочных занятий из них:	12	12	12	12	12	10	10	-	-	10	10	12	112
ОФП	10	10	10	8	6	4	4	-	-	4	4	8	68
СП	2	2	2	4	6	6	6	-	-	6	6	4	44
Общее количество дней соревнований	-	-	-	-	-	2	2	-	-	2	2	-	8
Общий объем подготовки (ч) из них:	16	18	18	19	20	19	20	-	-	19	21	20	190
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	-	-	-	2	3	-	-	2	3	-	10
нагрузок ОФП (ч)	13	15	15	13	11	8	8	-	-	8	9	12	112
нагрузок СП (ч)	3	3	3	6	9	9	9	-	-	9	9	8	68
Общий объем СП (км) из них:	8	8	8	34	100	108	128	-	-	122	128	70	714
соревновательных нагрузок (км)	-	-	-	-	-	6	8	-	-	6	8	-	28
тренировочных нагрузок (км)	8	8	8	34	100	102	120	-	-	116	120	70	686

**Таблица 2.4.2**

**Примерная модель распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы начальной подготовки - 2-й год обучения, мальчики 11 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	13	15	13	13	13	14	15	21	-	14	14	13	158
Общее количество тренировочных дней	13	15	13	13	12	12	13	18	-	13	12	12	146
Количество тренировочных занятий <i>из них:</i>	13	15	13	13	12	12	13	32	-	13	12	12	160
ОФП	9	11	9	8	6	4	4	14	-	5	5	6	81
СП	4	4	4	5	6	8	9	18	-	8	7	6	79
Общее количество дней соревнований	-	-	-	-	1	2	2	3	-	1	2	1	12
Общий объем подготовки (ч) <i>из них:</i>	24	28	23	25	27	30	33	58	(8*)	27	28	25	328
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	-	-	2	3	4	6	-	2	4	1	22
нагрузок ОФП (ч)	16	20	15	15	13	9	9	20	(8*)	9	10	12	148
нагрузок СП (ч)	8	8	8	10	12	18	20	32	-	16	14	12	158
Общий объем СП (км) <i>из них:</i>	40	40	40	120	184	280	316	520	-	244	226	190	2200
соревновательных нагрузок (км)	-	-	-	-	4	10	16	20	-	4	16	10	80
тренировочных нагрузок (км)	40	40	40	120	180	270	300	500	-	240	210	180	2120

\* В форме самостоятельных занятий в период летних каникул.

**Окончание табл. 2.4.2**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы начальной подготовки - 2-й год обучения, девочки 11 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	13	15	13	13	13	14	15	21	-	14	14	13	158
Общее количество тренировочных дней	13	15	13	13	12	12	13	18	-	13	12	12	146
Количество тренировочных занятий <i>из них:</i>	13	15	13	13	12	12	13	32	-	13	12	12	160
ОФП	9	11	9	8	6	4	4	14	-	5	5	6	81
СП	4	4	4	5	6	8	9	18	-	8	7	6	79
Общее количество дней соревнований	-	-	-	-	1	2	2	3	-	1	2	1	12
Общий объем подготовки (ч) <i>из них:</i>	24	26	22	24	26	28	31	53	(8*)	27	27	25	313
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	-	-	2	2	3	5	-	2	3	1	18
нагрузок ОФП (ч)	16	18	14	14	12	9	9	18	(8*)	9	10	12	141
нагрузок СП (ч)	8	8	8	10	12	17	19	30	-	16	14	12	154
Общий объем СП (км) <i>из них:</i>	30	30	30	90	154	248	276	458	-	200	182	150	1848
соревновательных нагрузок (км)	-	-	-	-	4	8	12	18	-	4	12	10	68
тренировочных нагрузок (км)	30	30	30	90	150	240	264	440	-	196	170	140	1780

\* В форме самостоятельных занятий в период летних каникул.



**Таблица 2.4.3**

**Примерная модель распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы начальной подготовки - 3-й год обучения, мальчики 12 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	15	21	14	15	15	15	16	23	24	15	16	14	203
Общее количество тренировочных дней	15	21	14	15	14	13	13	20	21	13	14	13	186
Количество тренировочных занятий <i>из них:</i>	15	25	14	15	14	13	13	33	36	13	14	13	218
ОФП	10	20	9	8	5	4	4	14	15	5	6	7	107
СП	5	5	5	7	9	9	9	19	21	8	8	6	111
Общее количество дней соревнований	-	-	-	-	1	2	3	3	4	2	2	1	18
Общий объем подготовки (ч) <i>из них:</i>	30	42	29	30	32	32	33	62	64	30	31	27	442
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	-	-	2	3	4	5	6	3	2	1	26
нагрузок ОФП (ч)	22	34	21	18	12	9	9	21	20	9	11	12	198
нагрузок СП (ч)	8	8	8	12	18	20	20	36	38	18	18	14	218
Общий объем СП (км) <i>из них:</i>	60	60	60	200	305	365	410	670	720	315	285	220	3670
соревновательных нагрузок (км)	-	-	-	-	5	15	30	30	40	15	25	10	170
тренировочных нагрузок (км)	60	60	60	200	300	350	380	640	680	300	260	210	3500

**Окончание табл. 2.4.3**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы начальной подготовки — 3-й год обучения, девочки 12 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	15	21	14	15	15	15	16	23	23	15	16	14	202
Общее количество тренировочных дней	15	21	14	15	14	13	13	20	19	13	14	13	184
Количество тренировочных занятий <i>из них:</i>	15	23	14	15	14	13	13	33	34	13	14	13	214
ОФП	10	18	9	8	5	4	4	14	14	5	6	7	104
СП	5	5	5	7	9	9	9	19	20	8	8	6	110
Общее количество дней соревнований	-	-	-	-	1	2	3	3	4	2	2	1	18
Общий объем подготовки (ч) <i>из них:</i>	28	38	27	29	32	31	32	58	59	31	31	27	423
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	-	-	2	2	3	4	4	3	2	1	21
нагрузок ОФП (ч)	20	30	19	17	12	9	9	20	19	10	11	12	188
нагрузок СП (ч)	8	8	8	12	18	20	20	34	36	18	18	14	214
Общий объем СП (км) <i>из них:</i>	40	40	40	120	270	330	370	600	650	280	260	170	3170
соревновательных нагрузок (км)	-	-	-	-	5	15	22	25	32	16	25	10	150
тренировочных нагрузок (км)	40	40	40	120	265	315	348	575	618	264	235	160	3020

**Таблица 2.4.4**

**Примерная модель распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Учебно-тренировочные группы — 1-й год обучения, мальчики 13 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	17	23	17	17	17	18	18	26	26	17	17	15	228
Общее количество тренировочных дней	17	23	17	17	15	14	14	22	22	14	14	13	202
Количество тренировочных занятий <i>из них:</i>	17	28	17	17	15	14	14	35	36	14	14	13	234
ОФП	12	20	12	8	6	4	4	14	13	5	6	7	111
СП	5	8	5	9	9	10	10	21	23	9	8	6	123
Общее количество дней соревнований	-	-	-	-	2	4	4	4	4	3	3	2	26
Общий объем подготовки (ч) <i>из них:</i>	36	52	36	36	37	37	37	67	70	36	36	32	512
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	-	-	3	5	6	6	7	4	4	3	38
нагрузок ОФП (ч)	28	40	28	20	14	10	10	18	18	12	12	14	224
нагрузок СП (ч)	8	12	8	16	20	22	21	43	45	20	20	15	250
Общий объем СП (км) <i>из них:</i>	75	120	90	320	500	540	550	1040	1095	510	420	320	5580
соревновательных нагрузок (км)	-	-	-	-	30	100	120	140	150	80	60	20	700
тренировочных нагрузок (км)	75	120	90	320	470	440	430	900	945	430	360	300	4880

**Окончание табл. 2.4.4**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Учебно-тренировочные группы - 1-й год обучения, девочки 13 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	17	23	17	17	17	17	18	24	24	17	17	15	221
Общее количество тренировочных дней	17	23	17	17	15	14	14	20	20	14	14	13	198
Количество тренировочных занятий <i>из них:</i>	17	26	17	17	15	14	14	32	33	14	14	13	226
ОФП	12	18	12	8	6	4	4	12	12	5	6	7	106
СП	5	8	5	9	9	10	10	20	21	9	8	6	120
Общее количество дней соревнований	-	-	-	-	2	3	4	4	4	3	3	2	24
Общий объем подготовки (ч) <i>из них:</i>	32	45	30	33	33	33	33	62	64	32	32	30	459
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	-	-	2	4	4	4	5	3	2	2	26
нагрузок ОФП (ч)	24	34	22	18	14	10	10	18	18	11	12	14	205
нагрузок СП (ч)	8	11	8	15	17	19	19	40	41	18	18	14	228
Общий объем СП (км) <i>из них:</i>	50	85	60	250	310	415	430	840	870	400	320	260	4290
соревновательных нагрузок (км)	-	-	-	-	10	30	40	45	55	30	30	10	250
тренировочных нагрузок (км)	50	85	60	250	300	385	390	795	815	370	290	250	4040

**Таблица 2.4.5**

**Примерная модель распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Учебно-тренировочные группы - 2-й год обучения, мальчики 14 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	18	24	18	19	20	21	21	26	26	19	20	15	249
Общее количество тренировочных дней	18	24	18	19	17	16	15	21	20	15	16	13	214
Количество тренировочных занятий <i>из них:</i>	18	30	18	19	17	16	15	38	38	15	16	13	255
ОФП	12	22	12	8	6	4	4	12	12	4	6	7	111
СП	6	8	6	11	11	12	11	26	26	11	10	6	144
Общее количество дней соревнований	-	-	-	-	3	5	6	5	6	4	4	2	35
Общий объем подготовки (ч) <i>из них:</i>	40	56	40	40	41	42	43	77	77	40	39	33	568
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	-	-	4	9	8	7	7	4	5	2	46
нагрузок ОФП (ч)	30	44	30	20	12	10	10	18	18	12	14	16	234
нагрузок СП (ч)	10	12	10	20	25	23	25	52	52	24	20	15	288
Общий объем СП (км) <i>из них:</i>	180	240	180	475	675	720	820	1530	1610	720	480	370	8000
соревновательных нагрузок (км)	-	-	-	-	50	120	160	180	210	120	80	20	940
тренировочных нагрузок (км)	180	240	180	475	625	600	660	1350	1400	600	400	350	7060

**Окончание табл. 2.4.5**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Учебно-тренировочные группы - 2-й год обучения, девочки 14 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	21	24	18	19	19	19	19	25	25	19	18	15	241
Общее количество тренировочных дней	21	24	18	19	17	16	14	20	20	15	16	13	213
Количество тренировочных занятий <i>из них:</i>	18	29	18	19	17	16	14	37	37	15	16	13	249
ОФП	12	21	12	8	6	4	4	12	12	4	6	7	108
СП	6	8	6	11	11	12	10	25	25	11	10	6	141
Общее количество дней соревнований	-	-	-	-	2	3	5	5	5	4	2	2	28
Общий объем подготовки (ч) <i>из них:</i>	36	50	34	35	39	37	39	68	71	36	30	30	505
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	-	-	3	4	4	5	6	3	3	2	30
нагрузок ОФП (ч)	28	38	26	18	14	10	10	18	18	10	12	14	216
нагрузок СП (ч)	8	12	8	17	22	23	25	45	47	23	15	14	259
Общий объем СП (км) <i>из них:</i>	150	180	150	380	530	600	660	1100	1150	580	380	290	6175
соревновательных нагрузок (км)	-	-	-	-	20	55	75	80	85	45	30	10	400
тренировочных нагрузок (км)	150	180	150	380	510	545	585	1020	1065	535	350	280	5775

**Таблица 2.4.6**

**Примерная модель распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Учебно-тренировочные группы — 3-й год обучения, юноши 15 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	24	25	23	25	24	24	26	26	27	23	23	17	284
Общее количество тренировочных дней	24	25	23	23	20	22	21	20	20	21	18	17	240
Количество тренировочных занятий <i>из них:</i>	24	34	23	34	24	22	21	40	38	21	18	14	308
ОФП	15	24	13	10	6	4	4	12	12	4	5	6	116
СП	8	10	10	24	18	18	17	24	24	17	13	8	194
Общее количество дней соревнований	-	-	-	2	4	6	6	6	7	5	5	3	44
Общий объем подготовки (ч) <i>из них:</i>	46	68	48	77	66	58	60	81	79	48	50	36	717
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	-	3	5	8	8	9	9	6	6	4	58
нагрузок ОФП (ч)	36	56	36	22	16	10	10	16	16	12	14	16	260
нагрузок СП (ч)	10	12	12	52	45	40	42	56	54	30	30	16	399
Общий объем СП (км) <i>из них:</i>	200	250	250	1340	1250	1235	1300	1650	1640	930	880	400	11325
соревновательных нагрузок (км)	-	-	-	40	100	185	200	200	240	150	120	40	1275
тренировочных нагрузок (км)	200	250	250	1300	1150	1050	1100	1450	1400	780	760	360	10050

**Окончание табл. 2.4.6**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Учебно-тренировочные группы - 3-й год обучения, девушки 15 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	23	24	21	24	23	23	23	26	26	23	22	16	274
Общее количество тренировочных дней	23	24	21	23	20	19	18	21	21	21	19	14	244
Количество тренировочных занятий <i>из них:</i>	23	31	21	34	24	20	20	36	36	20	19	14	298
ОФП	15	23	12	10	6	4	4	12	12	4	5	6	113
СП	8	8	9	24	18	16	16	24	24	16	14	8	185
Общее количество дней соревнований	-	-	-	1	3	4	5	5	5	4	3	2	32
Общий объем подготовки (ч) <i>из них:</i>	44	60	43	63	56	47	53	72	70	40	42	31	621
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	-	1	3	5	6	6	6	4	3	2	36
нагрузок ОФП (ч)	34	48	31	20	14	10	10	16	16	10	12	15	236
нагрузок СП (ч)	10	12	12	42	39	32	37	50	48	26	27	14	349
Общий объем СП (км) <i>из них:</i>	200	250	250	1020	930	950	985	1220	1250	700	670	310	8735
соревновательных нагрузок (км)	-	-	-	20	35	80	100	40	110	70	40	15	560
тренировочных нагрузок (км)	200	250	250	1000	895	770	885	1180	1140	630	630	295	8175

**Таблица 2.4.7**

**Примерная модель распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Учебно-тренировочные группы - 4-й год обучения, юноши 16 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	25	26	23	26	26	25	26	27	27	25	25	17	298
Общее количество тренировочных дней	25	26	25	23	19	18	18	21	19	19	20	14	247
Количество тренировочных занятий <i>из них:</i>	25	38	36	34	28	22	22	31	29	22	20	14	321
ОФП	15	18	8	8	4	4	4	10	6	4	4	6	91
СП	10	20	28	26	24	18	18	21	23	18	16	8	230
Общее количество дней соревнований	-	-	-	3	7	7	8	6	8	6	5	3	53
Общий объем подготовки (ч) <i>из них:</i>	52	74	70	77	83	62	62	81	86	59	56	40	802
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	-	4	12	12	14	8	14	9	8	4	85
нагрузок ОФП (ч)	38	59	22	17	11	10	10	15	14	10	10	18	234
нагрузок СП (ч)	14	15	48	56	60	40	40	58	58	40	36	18	483
Общий объем СП (км) <i>из них:</i>	260	300	1200	1560	2020	1520	1620	1860	2120	1440	1250	460	15610
соревновательных нагрузок (км)	-	-	-	110	420	420	520	260	520	340	300	60	2950
тренировочных нагрузок (км)	260	300	1200	1450	1600	1100	1100	1600	1600	1100	950	400	12660

**Окончание табл. 2.4.7**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Учебно-тренировочные группы — 4-й год обучения, девушки 16 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	24	25	23	25	25	25	26	26	26	25	24	16	290
Общее количество тренировочных дней	24	25	23	23	22	20	21	21	20	20	21	14	254
Количество тренировочных занятий <i>из них:</i>	24	32	32	33	30	22	21	34	28	22	21	14	313
ОФП	14	16	8	8	6	4	4	10	6	4	5	6	91
СП	10	16	24	25	24	18	17	24	22	18	16	8	222
Общее количество дней соревнований	-	-	-	2	3	5	5	5	6	5	3	2	36
Общий объем подготовки (ч) <i>из них:</i>	46	67	54	62	68	60	58	65	68	50	46	32	676
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	-	2	4	5	7	5	7	4	4	2	40
нагрузок ОФП (ч)	36	52	20	16	10	10	10	14	14	10	10	16	218
нагрузок СП (ч)	10	15	34	44	54	45	41	46	47	36	32	14	418
Общий объем СП (км) <i>из них:</i>	185	215	850	1120	1450	1250	1200	1280	1360	1040	900	330	11180
соревновательных нагрузок (км)	-	-	-	35	110	125	175	115	185	125	110	25	1005
тренировочных нагрузок (км)	185	215	850	1085	1340	1125	1025	1165	1175	915	790	305	10175

**Таблица 2.4.8**

**Примерная модель распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы спортивного совершенствования — 1-й год обучения, юниоры 17 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	25	27	25	27	27	27	26	27	27	24	25	17	304
Общее количество тренировочных дней	25	27	22	20	19	20	16	22	19	19	18	14	243
Количество тренировочных занятий <i>из них:</i>	28	38	36	31	28	24	23	31	28	23	22	14	326
ОФП	16	10	8	6	4	4	-	8	4	-	4	6	70
СП	12	28	28	25	24	20	23	23	24	23	18	8	256
Общее количество дней соревнований	-	-	3	7	8	7	9	5	8	5	7	3	62
Общий объем подготовки (ч) <i>из них:</i>	66	86	88	87	86	73	71	71	80	66	62	40	876
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	3	12	14	13	15	8	16	10	15	4	110
нагрузок ОФП (ч)	50	30	23	15	12	10	6	18	12	6	12	18	212
нагрузок СП (ч)	16	56	62	60	60	50	50	45	52	50	35	18	554
Общий объем СП (км) <i>из них:</i>	320	1500	1800	1900	2100	1900	1890	1520	2030	1800	1510	525	18925
соревновательных нагрузок (км)	-	-	100	400	510	500	540	300	580	400	560	75	3965
тренировочных нагрузок (км)	320	1500	1700	1600	1600	1400	1350	1250	1450	1400	950	450	14970

**Окончание табл. 2.4.8**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы спортивного совершенствования - 1-й год обучения, юниорки 17 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	25	26	24	26	26	26	26	26	27	26	24	16	298
Общее количество тренировочных дней	25	26	23	23	21	20	18	21	21	21	21	14	254
Количество тренировочных занятий <i>из них:</i>	28	36	36	30	29	24	23	28	26	23	22	14	319
ОФП	16	10	9	6	5	4	-	8	4	-	4	6	72
СП	12	26	27	24	24	20	23	20	22	23	18	8	247
Общее количество дней соревнований	-	-	1	3	5	6	8	5	6	5	3	2	44
Общий объем подготовки (ч) <i>из них:</i>	56	73	74	66	71	64	61	67	67	57	54	32	742
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	2	5	7	7	7	5	7	5	7	2	54
нагрузок ОФП (ч)	44	28	21	12	12	10	6	15	12	6	12	16	194
нагрузок СП (ч)	12	45	51	49	52	47	48	47	48	46	35	14	494
Общий объем СП (км) <i>из них:</i>	200	1110	1300	1400	1500	1400	1420	1330	1450	1320	1120	360	13910
соревновательных нагрузок (км)	-	-	40	160	205	220	215	150	230	160	225	30	1635
тренировочных нагрузок (км)	200	1110	1260	1240	1295	1180	1205	1180	1220	1160	895	330	12275

**Таблица 2.4.9**

**Примерная модель распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы спортивного совершенствования - 2-й год обучения, юниоры 18 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	25	27	26	28	27	27	26	27	27	26	26	17	309
Общее количество тренировочных дней	25	27	23	20	18	19	16	22	18	20	18	14	240
Количество тренировочных занятий из них:	33	40	38	31	28	25	23	32	26	23	22	14	335
ОФП	18	10	8	6	4	4	-	8	4	-	4	6	72
СП	15	30	30	25	24	21	23	24	22	23	18	8	263
Общее количество дней соревнований	-	-	3	8	9	8	10	5	9	6	8/4	3	69
Общий объем подготовки (ч) из них:	68	90	88	90	88	77	76	76	83	71	63	38	908
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	3	14	16	14	17	8	18	12	16	4	122
нагрузок ОФП (ч)	52	28	21	15	12	8	6	18	10	6	12	16	204
нагрузок СП (ч)	16	62	64	61	60	55	53	50	55	53	35	18	582
Общий объем СП (км) из них:	320	1700	1850	2180	2250	2070	2115	1775	2200	1900	1600	525	20485
соревновательных нагрузок (км)	-	-	100	500	600	520	640	400	650	400	650	75	4535
тренировочных нагрузок (км)	320	1700	1750	1680	1650	1550	1475	1375	1550	1500	950	450	15950

**Окончание табл. 2.4.9**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы спортивного совершенствования - 2-й год обучения, юниорки 18 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	26	27	25	27	27	27	26	26	27	26	26	16	306
Общее количество тренировочных дней	26	27	24	24	21	19	18	20	19	21	23	14	256
Количество тренировочных занятий из них:	29	38	37	30	30	21	23	28	26	23	22	14	321
ОФП	17	10	9	6	4	-	-	8	4	-	4	6	68
СП	12	28	28	24	26	21	23	20	22	23	18	8	253
Общее количество дней соревнований	-	-	1	3	6	8	8	6	8	5	3	2	50
Общий объем подготовки (ч) из них:	52	76	74	76	75	66	67	67	76	61	57	33	780
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	2	7	8	8	8	5	9	5	8	2	62
нагрузок ОФП (ч)	40	24	18	12	10	6	6	15	12	6	12	16	177
нагрузок СП (ч)	12	52	54	57	57	52	53	47	55	50	37	15	541
Общий объем СП (км) из них:	225	1300	1410	1650	1720	1580	1620	1360	1680	1450	1225	400	15620
соревновательных нагрузок (км)	-	-	45	225	270	270	275	180	295	180	280	35	2055
тренировочных нагрузок (км)	225	1300	1365	1425	1450	1310	1345	1180	1385	1270	945	365	13565

**Таблица 2.4.10**

**Примерная модель распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы спортивного совершенствования — 3-й год обучения, мужчины 19 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	25	27	26	28	27	28	27	27	28	27	27	17	314
Общее количество тренировочных дней	25	27	23	20	16	20	14	22	18	21	19	14	239
Количество тренировочных занятий из них:	36	42	40	30	28	25	21	32	26	24	22	14	340
ОФП	20	10	8	4	4	4	-	8	4	-	4	6	72
СП	16	32	32	26	24	21	21	24	22	24	18	8	268
Общее количество дней соревнований	-	-	3	8	11	8	13	5	10	6	8/4	3	75
Общий объем подготовки (ч) из них:	72	94	94	94	94	81	83	84	94	77	71	41	979
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	4	16	26	15	27	12	28	15	23	5	171
нагрузок ОФП (ч)	54	28	20	12	10	8	6	18	10	6	12	18	202
нагрузок СП (ч)	18	66	70	66	58	58	50	54	56	56	36	18	606
Общий объем СП (км) из них:	360	1860	2160	2450	2670	2230	2475	1950	2660	2110	1900	550	23375
соревновательных нагрузок (км)	-	-	160	600	1020	580	1050	450	1080	560	900	90	6490
тренировочных нагрузок (км)	360	1860	2000	1850	1650	1650	1425	1500	1580	1550	1000	460	16885

**Окончание табл. 2.4.10**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы спортивного совершенствования - 3-й год обучения, женщины 19 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	26	27	26	27	27	27	27	27	27	27	26	16	310
Общее количество тренировочных дней	26	27	24	23	21	19	17	21	18	19	23	14	252
Количество тренировочных занятий из них:	29	40	39	26	28	21	21	30	26	24	22	14	320
ОФП	17	10	9	6	4	-	8	4	4	-	4	6	68
СП	12	30	30	26	24	21	21	22	22	24	18	8	252
Общее количество дней соревнований	-	-	2	4	6	8	10	6	9	8	3	2	58
Общий объем подготовки (ч) из них:	55	81	83	83	86	71	77	74	88	67	68	37	870
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	3	8	14	10	15	7	15	9	8	3	92
нагрузок ОФП (ч)	40	24	18	12	10	6	6	15	12	6	12	16	177
нагрузок СП (ч)	15	57	62	63	62	55	56	52	61	52	48	18	601
Общий объем СП (км) из них:	270	1480	1720	1950	2130	1780	1980	1580	2120	1680	1520	440	18650
соревновательных нагрузок (км)	-	-	105	290	495	360	505	230	515	320	280	45	3145
тренировочных нагрузок (км)	270	1480	1615	1660	1635	1420	1475	1350	1605	1360	1240	395	15505



**Таблица 2.4.11**

**Примерная модель распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы высшего спортивного мастерства - 1-й год обучения, мужчины 20 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	25	28	26	28	28	28	28	27	28	27	28	17	318
Общее количество тренировочных дней	25	28	22	20	17	20	14	22	18	21	16	14	237
Количество тренировочных занятий из них:	38	44	42	31	27	28	21	32	25	24	22	14	348
ОФП	18	10	8	4	4	4	-	8	4	-	4	6	70
СП	20	34	34	27	23	24	21	24	21	24	18	8	278
Общее количество дней соревнований	-	-	4	8	11	8	14	5	10	6	12	3	81
Общий объем подготовки (ч) из них:	86	102	100	100	96	91	90	84	98	78	74	41	1040
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	6	20	29	21	34	12	30	16	27	5	200
нагрузок ОФП (ч)	46	28	20	12	10	10	6	18	12	6	12	18	198
нагрузок СП (ч)	40	74	74	68	57	60	50	54	56	56	35	18	642
Общий объем СП (км) из них:	1120	2100	2340	2750	2790	2540	2765	2050	2780	2250	2000	550	26035
соревновательных нагрузок (км)	-	-	240	800	1140	840	1340	450	1200	650	1050	90	7800
тренировочных нагрузок (км)	1120	2100	2100	1950	1650	1700	1425	1600	1580	1600	950	460	18235

**Окончание табл. 2.4.11**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы высшего спортивного мастерства - 1-й год обучения, женщины 20 лет</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	26	27	26	28	27	28	27	28	28	27	26	16	314
Общее количество тренировочных дней	26	27	24	23	19	20	17	20	19	19	22	14	250
Количество тренировочных занятий из них:	31	42	40	30	23	24	21	30	25	24	22	14	326
ОФП	15	10	8	4	-	-	-	8	4	-	4	6	59
СП	16	32	32	26	23	24	21	22	21	24	18	8	267
Общее количество дней соревнований	-	-	2	5	8	8	10	8	9	8	4	2	64
Общий объем подготовки (ч) из них:	72	89	87	92	87	79	85	75	91	71	68	37	933
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	4	13	17	12	20	8	17	15	11	3	120
нагрузок ОФП (ч)	36	24	16	10	6	6	6	15	12	6	10	16	163
нагрузок СП (ч)	36	65	67	69	64	61	59	52	62	50	47	18	650
Общий объем СП (км) из них:	910	1710	1900	2240	2275	2070	2250	1670	2250	1825	1630	460	21190
соревновательных нагрузок (км)	-	-	125	405	580	430	680	280	610	510	380	45	4045
тренировочных нагрузок (км)	910	1710	1775	1835	1695	1640	1570	1390	1640	1315	1250	415	17145

**Таблица 2.4.12**

**Примерная модель распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы высшего спортивного мастерства - 2-й год обучения, мужчины 21 год</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	26	28	26	29	28	28	28	27	29	28	28	17	322
Общее количество тренировочных дней	26	28	22	20	17	18	14	21	19	22	16	14	237
Количество тренировочных занятий из них:	39	45	42	32	27	25	21	32	25	24	22	14	348
ОФП	18	10	8	4	-	-	-	8	4	-	4	6	62
СП	21	35	34	28	27	25	21	24	21	24	18	8	286
Общее количество дней соревнований	-	-	4	9	11	10	14	6	10	6	12	3	85
Общий объем подготовки (ч) из них:	89	105	103	104	103	94	97	87	98	83	83	41	1087
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	7	24	29	26	36	14	29	17	37	5	224
нагрузок ОФП (ч)	45	29	20	10	6	6	6	18	12	6	10	18	186
нагрузок СП (ч)	44	76	76	70	68	62	55	55	57	60	36	18	677
Общий объем СП (км) из них:	1250	2200	2480	2950	3090	2830	3020	2190	2850	2400	2480	590	28330
соревновательных нагрузок (км)	-	-	280	950	1140	1050	1420	540	1200	700	1480	90	8850
тренировочных нагрузок (км)	1250	2200	2200	2000	1950	1780	1600	1650	1650	1700	1000	500	19480

**Окончание табл. 2.4.12**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы высшего спортивного мастерства - 2-й год обучения, женщины 21 год</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	26	27	26	28	27	28	27	28	28	28	27	16	316
Общее количество тренировочных дней	26	27	24	22	19	20	15	20	18	20	23	14	248
Количество тренировочных занятий из них:	33	42	40	30	27	25	21	30	25	24	23	14	334
ОФП	18	10	8	4	-	-	-	8	4	-	4	6	59
СП	18	32	32	26	27	25	21	22	21	24	19	8	275
Общее количество дней соревнований	-	-	2	6	8	8	12	8	10	8	4	2	68
Общий объем подготовки (ч) из них:	80	91	90	95	94	87	91	78	93	75	78	37	989
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	4	15	18	16	22	8	18	11	23	3	138
нагрузок ОФП (ч)	36	24	16	10	6	6	6	15	12	6	10	16	163
нагрузок СП (ч)	44	67	70	70	70	65	63	55	63	58	45	18	688
Общий объем СП (км) из них:	1025	1800	2035	2420	2530	2320	2475	1800	2350	1950	2025	480	23210
соревновательных нагрузок (км)	-	-	150	520	625	575	775	300	660	380	810	50	4845
тренировочных нагрузок (км)	1025	1800	1885	1900	1905	1745	1700	1500	1690	1570	1215	430	18365

**Таблица 2.4.13**

**Примерная модель распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы высшего спортивного мастерства - 3-й год обучения, мужчины 22 года</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	26	28	27	29	28	28	28	28	29	28	28	17	324
Общее количество тренировочных дней	26	28	22	20	16	18	14	22	17	22	16	14	235
Количество тренировочных занятий из них:	42	45	45	32	28	26	21	32	25	24	22	14	356
ОФП	16	10	8	4	-	-	-	8	4	-	4	6	60
СП	26	35	37	28	28	26	21	24	21	24	18	8	296
Общее количество дней соревнований	-	-	5	9	12	10	14	6	12	6	12	3	89
Общий объем подготовки (ч) из них:	96	108	107	110	108	99	98	89	104	86	83	39	1127
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	9	26	32	29	36	14	34	18	38	5	241
нагрузок ОФП (ч)	40	28	18	12	6	6	6	17	12	6	7	16	174
нагрузок СП (ч)	56	80	80	72	70	64	56	58	58	62	38	18	712
Общий объем СП (км) из них:	1650	2320	2710	3150	3330	3030	3050	2240	3080	2550	2620	590	30320
соревновательных нагрузок (км)	-	-	380	1050	1320	1180	1420	540	1380	750	1560	90	9670
тренировочных нагрузок (км)	1650	2320	2330	2100	2010	1850	1630	1700	1700	1800	1060	500	20650

**Окончание табл. 2.4.13**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы высшего спортивного мастерства - 3-й год обучения, женщины 22 года</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	27	28	26	28	27	28	27	28	28	28	27	16	318
Общее количество тренировочных дней	27	28	24	22	17	19	15	20	18	19	21	14	244
Количество тренировочных занятий из них:	38	42	42	30	28	25	21	30	25	24	21	14	340
ОФП	14	10	8	4	-	-	-	8	4	-	-	6	54
СП	24	32	34	26	28	25	21	22	21	24	21	8	286
Общее количество дней соревнований	-	-	2	6	10	9	12	8	10	9	6	2	74
Общий объем подготовки (ч) из них:	90	93	95	105	99	90	90	79	96	78	78	39	1032
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	5	17	20	19	23	9	23	12	26	3	157
нагрузок ОФП (ч)	34	24	16	16	6	6	6	15	10	6	6	16	155
нагрузок СП (ч)	56	69	74	72	73	65	61	55	63	60	46	20	714
Общий объем СП (км) из них:	1350	1900	2225	2580	2730	2475	2500	1840	2525	2090	2150	540	24905
соревновательных нагрузок (км)	-	-	200	605	730	680	820	315	795	430	900	50	5525
тренировочных нагрузок (км)	1350	1900	2025	1975	2000	1795	1680	1525	1730	1660	1250	490	19380

**Таблица 2.4.14**

**Примерная модель распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы высшего спортивного мастерства - 4-й год обучения, мужчины 23 года</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	27	28	27	29	28	29	28	28	29	28	28	16	325
Общее количество тренировочных дней	27	28	22	20	16	19	10	22	17	22	12	13	228
Количество тренировочных занятий из них:	40	45	44	36	28	28	20	36	24	24	21	16	362
ОФП	16	10	8	4	-	-	-	6	-	-	-	6	50
СП	24	35	36	32	28	28	20	30	24	24	21	10	312
Общее количество дней соревнований	-	-	5	9	12	10	18	6	12	6	16	3	97
Общий объем подготовки (ч) из них:	98	113	116	122	116	111	101	101	91	91	87	45	1192
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	8	30	45	55	40	20	25	35	35	4	297
нагрузок ОФП (ч)	40	28	18	12	6	6	6	16	6	6	7	16	167
нагрузок СП (ч)	58	85	90	80	65	50	55	65	60	50	45	25	728
Общий объем СП (км) из них:	1700	2500	2970	3580	3740	3750	3250	2800	2800	2950	2700	730	33470
соревновательных нагрузок (км)	-	-	320	1230	1840	2300	1650	800	1050	1500	1450	80	12220
тренировочных нагрузок (км)	1700	2500	2650	2350	1900	1450	1600	2000	1750	1450	1250	650	21250

**Окончание табл. 2.4.14**

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла											Всего за год	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		XI
<i>Группы высшего спортивного мастерства - 4-й год обучения, женщины 23 года</i>													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	27	28	26	28	27	28	27	28	28	28	27	16	318
Общее количество тренировочных дней	27	28	24	22	17	19	15	20	16	19	21	14	242
Количество тренировочных занятий из них:	36	39	39	36	29	26	25	34	24	23	21	16	350
ОФП	14	10	8	4	-	-	8	4	-	-	-	6	54
СП	20	29	31	32	29	26	25	26	24	23	21	10	296
Общее количество дней соревнований	-	-	2	6	10	9	12	8	12	9	6	2	76
Общий объем подготовки (ч) из них:	92	96	99	107	104	102	92	92	85	84	79	43	1075
соревновательных нагрузок (ч)	-	-	5	17	25	31	23	11	14	20	20	3	169
нагрузок ОФП (ч)	34	24	16	10	6	6	6	15	10	6	6	16	155
нагрузок СП (ч)	58	72	78	80	73	65	63	66	61	58	53	24	751
Общий объем СП (км) из них:	1410	1990	2370	2850	2940	2950	2590	2250	2230	2350	2200	580	26710
соревновательных нагрузок (км)	-	-	200	610	910	1140	820	400	520	745	720	50	6115
тренировочных нагрузок (км)	1410	1990	2170	2240	2030	1810	1770	1850	1710	1605	1480	530	20595

## **2.5. ПРИЕМНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке по годам обучения в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах представлены в таблице 2.5.1 (а,б). Для тестирования уровня общей физической подготовленности рекомендовано использовать 15 контрольных упражнений. Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности велосипедистов на начальных этапах многолетней подготовки. Контроль за уровнем освоения элементов базовой технической подготовленности рекомендуется осуществлять на основе специально разработанной формы в таблице 2.5.2. Модельные характеристики уровня специальной физической подготовленности велосипедистов высокой квалификации представлены в таблице 2.5.3.

## **2.6. СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ (ОФП) И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ (СП) ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической и специализированной подготовки. Эта тенденция по годам обучения в спортивной школе представлена в таблице 2.6.1.

## **2.7. СОСТАВ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ДИНАМИКА ИХ ПРИМЕНЕНИЯ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но изменяется и состав тренировочных средств. Состав средств общей физической подготовки и динамика их применения по годам обучения представлены в таблице 2.7.1. Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп: упражнения циклического характера; стретчинг и упражнения в составе разминки; упражнения силового и скоростно-силового характера, спортивные игры, подвижные игры.

- Для определения уровня базовой технической подготовленности велосипедистам предлагается последовательно выполнить комплекс тестовых заданий. На каждый элемент техники предлагается тестовое задание, которое может включать в себя выполнение нескольких упражнений.

- Для выполнения тестового задания велосипедисту дается три попытки (по своему желанию спортсмен может ограничиться одной попыткой).

- Техника выполнения тестовых заданий оценивается экспертом (группой экспертов) по результатам лучшей попытки из трех. Общая оценка уровня технической подготовленности дается на основе суммы баллов, набранных по итогам выполнения всех тестовых заданий.

- Процедура тестирования по всему комплексу заданий проводится в течение одного дня.

- Учащиеся, получившие оценку «неудовлетворительно» по одному из базовых элементов техники, получают общую оценку «неудовлетворительно».

- Общая оценка уровня технической подготовленности оценивается по следующей таблице:

**Критерии оценки уровня базовой технической подготовленности велосипедистов в баллах**

Уровень базовой технической подготовленности велосипедиста	Общее количество баллов
Высокий	60-56
Выше среднего	55-51
Средний	50-46
Ниже среднего	45-41
Низкий	40-36

**Таблица 2.5.1 (а)****Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке по годам обучения в группах начальной подготовки (1-3-го годов обучения)**

№ н/п	Контрольные упражнения (тесты), (единицы измерения)	Группы начальной подготовки (1-3-го годов обучения)					
		1-й год обучения (10 лет)		2-й год обучения (11 лет)		3-й год обучения (12 лет)	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.	Бег 60 м (с)	10,5	10,8	10,3	10,6	10,1	10,3
2.	Прыжок в длину с места (см)	160	154	166	158	173	162
3.	Время реакции (с)	0,16	0,18	0,15	0,16	0,15	0,16
4.	Становая сила (кг)	58	52	65	58	73	64
5.	Сила ног (кг)	66	60	76	64	92	78
6.	Сила кисти - правая/левая (кг)	20/18	16/15	22/20	18/17	26/24	21/20
7.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	6	12	8	15	10
8.	Приседания (кол-во раз)	75	60	100	90	130	110
9.	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	35	25	55	40	70	55
10.	Поднимание ног из положения лежа (кол-во раз)	16	14	20	18	24	21
11.	12-минутный бег (м)	б/у дистанции	б/у дистанции	2200	2100	2400	2250
12.	Вис на согнутых руках (с)	14	12	18	16	23	20
13.	Оценка функции статического равновесия (с)	12	12	20	24	26	32
14.	Оценка функции динамического равновесия (см)	30	32	22	24	18	18
15.	Наклон вперед из положения стоя (см)	5	6	5	6	6	8

**Таблица 2.5.1 (б)****Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке по годам обучения в учебно-тренировочных группах (1-4-го годов обучения)**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты) (единицы измерения)	Учебно-тренировочные группы (1-4го годов обучения)							
		1-й год обучения (13 лет)		2-й год обучения (14 лет)		3-й год обучения (15 лет)		4-й год обучения (16 лет)	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м (с)	9,8	10,1	9,4	10,0	9,1	9,8	8,8	9,6
2.	Прыжок в длину с места (см)	185	170	192	174	200	180	210	186
3.	Время реакции (с)	0,14	0,15	0,14	0,15	0,14	0,15	0,13	0,14
4.	Становая сила (кг)	90	70	110	80	130	98	150	115
5.	Сила ног (кг)	120	86	140	103	150	115	165	130
6.	Сила кисти - правая/левая (кг)	32/30	25/24	36/32	27/25	39/37	28/26	42/40	30/28
7.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	21	13	26	15	30	18	34	21
8.	Приседания (кол-во раз)	150	125	170	140	185	155	210	175
9.	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	90	65	105	75	110	80	115	85
10.	Поднимание ног из положения лежа (кол-во раз)	28	23	32	25	36	28	40	32
11.	12-минутный бег (м)	2600	2350	2750	2450	2900	2500	3000	2550
12.	Вис на согнутых руках (с)	27	23	31	25	35	27	40	30
13.	Оценка функции статического равновесия (с)	32	40	38	46	46	52	56	54
14.	Оценка функции динамического равновесия (см)	15	12	13	11	11	10	10	10
15.	Наклон вперед из положения стоя (см)	5	7	5	7	5	7	5	7

**Таблица 2.5.2**

**Форма для контроля уровня базовой технической подготовленности велосипедиста**

№ п/п	Оцениваемые элементы техники	Оценка в баллах			
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
		Упражнение выполнено правильно и уверенно	Упражнение выполнено с незначительными ошибками, ведущими к неточному выполнению деталей техники	Упражнение выполнено с ошибками, ведущими к незначительному искажению основ техники	Упражнение не выполнено или выполнено с грубыми ошибками, ведущими к искажению основ техники
1.	<b>Техника посадки:</b> • сидя в седле (высокая, средняя, низкая) • стоя над седлом				
2.	<b>Техника педалирования:</b> • сидя в седле (с круговым, импульсным и инерционным приложением усилий в цикле педалирования) • стоя над седлом (с продольным и поперечным переносом центра тяжести)				
3.	<b>Техника торможения и остановки:</b> • техника прерывистого способа приложения усилий при торможении (импульсное, ступенчатое торможение) • техника непрерывного приложения усилий при торможении (плавное, резкое торможение)				
4.	<b>Техника равномерного движения по дистанции</b>				
5.	<b>Техника подбора и переключения передаточных соотношений:</b> • расчет величины передаточного соотношения; • техника переключения передаточных соотношений				
6.	<b>Техника старта и стартового разгона:</b> • стартовый разгон (с ассистентом и без ассистента) • темповое ускорение • рывок («спурт») • бросок велосипеда на линию финиша				
7.	<b>Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика:</b> • техника езды в «уступе» • техника смены в командной гонке • техника смены при езде в колонну по два (в разные стороны, в одну сторону)				
8.	<b>Техника прохождения поворотов:</b> • техника разворота на шоссе • техника прохождения простых поворотов (с постоянным радиусом кривизны) • техника прохождения сложных поворотов (с комбинированными радиусами кривизны, S-образные)				
9.	Техника преодоления подъемов и спусков				
10.	<b>Техника преодоления препятствий:</b> • объезд препятствия • переезд через препятствие • преодоление препятствия прыжком				
11.	Техника прямолинейного движения				
12.	<b>Техника контактного взаимодействия:</b> • техника контактного противоборства • техника ускоряющего динамического взаимодействия и буксировки				

**Таблица 2.5.3**

**Модельные характеристики уровня специальной физической подготовленности (СФП) велосипедистов высокой квалификации (по Д.А. Полищуку, 1997)**

Компонент физической подготовленности велосипедиста	Характеристика тестового упражнения	Модельные характеристики уровня СФП	
		Мужчины	Женщины
Быстрота	15-секундное ускорение на велоэргометре без нагрузки с ходу (количество оборотов)	52-56	46-50
Скоростной компонент скоростной силы	15-секундное ускорение на велоэргометре с нагрузкой 3 кг с ходу (количество оборотов)	45-49	36-40
Силовой компонент скоростной силы	15-секундное ускорение на велоэргометре с нагрузкой 6 кг с места (количество оборотов)	38-42	30-33
Максимальная сила	Суммарное изометрическое усилие мышц нижних конечностей (кг)	600-650	350-450
Силовая выносливость	60-секундная работа на велоэргометре с нагрузкой 5 кг с места (количество оборотов)	120-130	100-115
Специальная выносливость	Максимальная длительность работы на велоэргометре с нагрузкой, соответствующей уровню критической мощности (мин)	20-30	15-20
Выносливость к аэробной работе	15-минутная работа на велоэргометре с нагрузкой 2,5 кг и частотой педалирования 100 об/мин (пульсовая стоимость работы, кгм/уд)	8,00-10,00	6,00-7,00
	5 км с места индивидуальная гонка на время (мин, с)	6.30-6.40	6.50-7.00
	20 км с места индивидуальная гонка на время (мин, с)	27.00-27.30	29.30-30.00

**Таблица 2.6.1**

**Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специализированной подготовки (СП) по годам обучения (%)**

Тренировочные средства подготовки	Учебные группы													
	начальной подготовки			учебно-тренировочные				спортивного совершенствования			высшего спортивного мастерства			
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Средства общей физической подготовки (ОФП)	55	50	45	40	35	32,5	30	27,5	25	22,5	20	17,5	15	15
Средства специальной подготовки (СП)	45	50	55	60	65	67,5	70	72,5	75	77,5	80	82,5	85	85

**Таблица 2.7.1**

**Примерный состав средств общей физической подготовки (ОФП) и динамика их применения по годам обучения**

Состав средств общей физической подготовки (ОФП)	Учебные группы														
	начальной подготовки				учебно-тренировочные				спортивного совершенствования			высшего спортивного мастерства			
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	
<i>Мужчины</i>															
Общий объем средств ОФП в годичном цикле подготовки (ч) в том числе:	117	148	198	224	234	260	234	212	204	202	198	186	174	167	
Упражнения циклического характера (бег, лыжи, плавание и др.)	35	47	62	88	91	101	78	70	62	57	50	48	40	38	
Стретчинг, упражнения в составе разминки	28	32	40	48	52	56	60	64	68	74	78	80	80	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	52	42	40	37	
Спортивные игры (баскетбол, футбол и др.)	18	24	32	35	27	31	26	20	20	19	18	16	14	12	
Подвижные игры	18	17	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
<i>Женщины</i>															
Общий объем средств ОФП в годичном цикле подготовки (ч) в том числе:	112	141	188	205	216	236	218	194	177	177	163	163	155	155	
Упражнения циклического характера (бег, лыжи, плавание и др.)	34	44	60	80	85	90	74	62	54	52	40	38	35	35	
Стретчинг, упражнения в составе разминки	26	31	37	44	47	52	54	59	61	63	65	67	68	68	
Упражнения силового и скоростно-силового характера (штанга, прыжковые упр., упр. на тренажерах и др.)	17	27	45	49	56	68	68	55	46	46	44	44	40	40	
Спортивные игры (баскетбол, футбол и др.)	17	22	30	32	28	26	22	18	16	16	14	14	12	12	
Подвижные игры	18	17	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	



## **2.8. СОСТАВ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ И ДИНАМИКА ИХ ПРИМЕНЕНИЯ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

Состав специализированных тренировочных средств подготовки и динамика их применения представлены в таблице 2.8.1. Состав специализированных тренировочных средств, классифицирован с учетом зон относительной интенсивности, получившей в практике велосипедного спорта значительное распространение. Определяющее физиологическое значение для выделения границ зон интенсивности нагрузок имеет установление индивидуального для каждого велосипедиста уровня порога анаэробного обмена.

**Таблица 2.8.1**

**Состав специализированных тренировочных средств подготовки и динамика их применения по годам обучения**

Состав специализированных тренировочных средств	Учебные группы													
	начальной подготовки			учебно-тренировочные				спортивного совершенствования			высшего спортивного мастерства			
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
<i>Мужчины</i>														
Общий объем специализированных тренировочных средств в годичном цикле подготовки (км)	804	2120	3500	4760	7060	10050	12660	14970	15950	16885	18235	19480	20650	21250
Распределение объема специализированных тренировочных средств по зонам интенсивности <i>в том числе:</i>														
I зона - ЧСС < 130 уд/мин	370	965	1575	2095	3000	4120	5064	5838	6061	6246	6562	6915	7225	7225
II зона - ЧСС 130-150 уд/мин	322	827	1330	1761	2542	3518	4304	4940	5183	5742	5742	5941	6095	6163
III зона - ЧСС 151-170 уд/мин	80	244	455	690	1130	1758	2342	2919	3190	4010	4010	4480	4956	5312
IV зона - ЧСС > 170 уд/мин	32	85	140	214	388	653	950	1272	1515	1914	1914	2143	2374	2550
Объем специализированных тренировочных средств силовой направленности (км)	65	210	420	610	950	1360	1750	2125	2300	2500	2750	3000	3350	3600
<i>Женщины</i>														
Общий объем специализированных тренировочных средств в годичном цикле подготовки (км)	686	1780	3020	4040	5775	8175	10175	12275	13565	15505	17145	18365	19380	20595
Распределение объема специализированных тренировочных средств по зонам интенсивности в <i>том числе:</i>														
I зона - ЧСС < 130 уд/мин	315	810	1360	1775	2450	3350	4020	4665	5020	5580	6000	6335	6590	7000
II зона - ЧСС 130-150 уд/мин	275	695	1150	1455	2020	2780	3440	4125	4475	5025	5485	5710	5910	6175
III зона - ЧСС 151-170 уд/мин	72	215	405	645	1010	1555	2035	2575	2985	3565	4115	4590	5000	5350
IV зона - ЧСС > 170 уд/мин	24	60	105	165	295	490	680	910	1085	1335	1545	1730	1880	2070
Объем специализированных тренировочных средств силовой направленности (км)	55	170	350	500	740	1080	1380	1720	1950	2300	2590	2830	3040	3300

## **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **3.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **3.1.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (6-9 ЛЕТ) (спортивно-оздоровительные группы 1-4 года обучения)**

В спортивно-оздоровительных группах в качестве основных должны решаться задачи: укрепления здоровья детей; обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоническое формирование растущего организма; обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, метание, плавание и др.), в том числе базовых для последующих занятий велосипедным спортом. Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки, сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

В процессе предварительной подготовки не следует спешить с узкой спортивной специализацией. Правильным будет предоставление начинающему велосипедисту возможности попробовать свои силы в различных дисциплинах велосипедного спорта и только после этого определить вид будущей специализации. Идеальной формой организации тренировки на предварительном этапе является группа общей физической подготовки с преимущественным использованием разнообразных упражнений на велосипеде. Перед учащимся ребенком не должна ставиться задача добиться спортивных результатов, тем более в каком-то конкретном виде велосипедного спорта.

Ретроспективный анализ подготовки многих выдающихся спортсменов в разных видах спорта свидетельствует, что занятия в течение первых двух-трех лет носили у них выраженный оздоровительный характер на основе широкого использования элементов различных видов спорта, при этом предпочтение отдавалось игровому методу. У многих выдающихся велосипедистов этап предварительной подготовки был связан с регулярными занятиями другим видом спорта.

Специалисты по детскому и юношескому спорту настоятельно подчеркивают, что игровой метод наиболее оправдан в работе с юными спортсменами и что эффективность этой работы тесно связана с постоянным поиском путей создания на тренировочных занятиях положительного эмоционального фона.

Воспитание двигательных качеств на данном этапе должно строиться в строгом соответствии с психофизиологическим состоянием ребенка и носить разносторонний характер. Особое внимание следует уделить содействию развития быстроты и координационных качеств, которые служат основой для овладения сложными в двигательном отношении действиями на последующих этапах многолетней спортивной подготовки. Дети должны овладеть умением дозировать свои усилия, подчинять движение определенному ритму, избегать лишних движений и т.п.

На этапе предварительной подготовки еще не сложилась характерная для последующих этапов структура годичного цикла. Основу подготовки составляет длительный подготовительный период, состоящий из относительно стандартных микроциклов, содержание которых может изменяться в зависимости от сезонных и погодных условий. Для подготовки многих выдающихся велосипедистов в первые годы занятий характерны продолжительные периоды отдыха и перемены видов двигательной активности, которые составляют часто 2-3 и более месяцев. Недельный микроцикл состоит обычно из трех тренировочных занятий продолжительностью по 45-60 мин каждое. Суммарный объем работы за год обычно не превышает 250 часов. Продолжительность этапа предварительной подготовки обычно составляет 3-4 года и зависит от возраста начала занятий спортом. Если ребенок начал заниматься велосипедным спортом опережая установленные программой сроки, то предварительная подготовка может увеличиваться до четырех лет, если с некоторым отставанием от установленных сроков, то этап соответственно может сократиться до 1-1,5 лет, но при обязательном условии выполнения поставленных на нем задач подготовки.

### **3.1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (9-12 ЛЕТ) (группы начальной подготовки 1-3 года обучения)**

Начальная спортивная подготовка велосипедиста осуществляется обычно в условиях детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ). Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного велосипедиста. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств гонщика-велосипедиста.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного велосипедиста на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным (*лат. pubertas*) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных велосипедистов должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание скорости, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого велосипедистам различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной спортивной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных велосипедистов. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается от 55 до 45%. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники велосипедного спорта. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих велосипедистов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде велосипедного спорта.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годичного цикла, как правило, подчинены учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных велосипедистов в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий

в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период. Объем тренировочной работы за месячный мезоцикл пребывания в спортивном лагере может составить 70-85 часов. В сравнении с обычным месячным объемом 35-50 часов (3-4 тренировочных занятия в неделю) в течение учебного года это составляет более чем двукратное увеличение объема тренировочных нагрузок. Однако такое значительное увеличение нагрузки представляется методически оправданным и не противоречащим принципу постепенности.

Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.

Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе или клубе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных велосипедистов является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники велосипедиста. Соревнования проводятся по упрощенной программе на укороченные дистанции. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации учащихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в велосипедном спорте.

Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает к третьему году обучения до 600 часов.

### **3.1.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПА УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (12-16 ЛЕТ) (учебно-тренировочные группы 1-4 года обучения)**

Этап углубленной спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности велосипедиста. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП (см. табл. 2.6.1).

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке велосипедиста. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде велосипедного спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создает предпосылки для углубленного воспитания специальной выносливости - способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жестких» временных режимах. В качестве эффективного средства подготовки постепенно начинают использоваться серийные старты, следующие друг за другом с небольшим восстановительным интервалом и 4-дневные (многодневные) гонки.

К началу этапа углубленной спортивной подготовки основы техники велосипедного спорта должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности велосипедиста. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки велосипедист активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Переход к этапу углубленной спортивной подготовки у многих велосипедистов связан с началом подготовки в условиях специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮ-ШОР) или училищ олимпийского резерва (УОР). Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия, то есть порядка 8-12 тренировочных занятий в недельном микроцикле. Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов, который в динамике по годам подготовки увеличивается от 650 до 1080 часов в год. При этом объем специализированных тренировочных воздействий (общий километраж) составляет к концу этапа порядка 45% к общему объему на этапе высших достижений.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы.

Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами. Количество соревнований (гонок) составляет 40-60% от этапа высших достижений. Велосипедисты выступают в различных видах гонок (на шоссе, треке, кроссе) и на различных дистанциях.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что велосипедист, завершая подготовку на этапе углубленной спортивной подготовки, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта» ЕВСК.

#### **3.1.4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА (16-19 ЛЕТ) (группы спортивного совершенствования 1-3 года обучения)**

В начале этапа, как правило, окончательно определяется вид будущей специализации гонщика. Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде велосипедного спорта. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

На этапе спортивного совершенствования в избранном виде велосипедного спорта объем учебных часов постепенно возрастает до 1300 часов в год у мужчин и 1200 часов у женщин. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению и постепенно достигает уровня 77,5% и более от общего объема. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности в избранном виде велосипедного спорта. Количественные параметры объема специализированных нагрузок (общий километраж за год) не должны превышать 60-70% относительно последующего этапа высших достижений. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма спортсмена, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности.

В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам

велосипедистов данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения в спортивной школе. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала гонщика в условиях специфической соревновательной деятельности.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки. Существенная роль в подготовке гонщиков, избравших своей специализацией гонки на шоссе, должна придаваться подготовке к участию в многодневных гонках. Целесообразно в годичном цикле планировать не менее 3-4 многодневных гонок протяженностью 6-9 этапов для мужчин и 3-4 многодневных гонок протяженностью 4-6 этапов для женщин.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе спортивного совершенствования гонщик должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК в гонках на шоссе.

### **3.1.5. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПА ВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ (19-23 ГОДА) (группы высшего спортивного мастерства 1-4 года обучения)**

Как следует из названия, цель этапа - достижение высших (индивидуально максимальных) результатов в избранном виде велосипедного спорта. Предельно высокие требования к различным компонентам подготовки велосипедистов на этапе высших достижений требуют соответствующих организационных и материально-технических условий. Поэтому подготовка гонщиков на этом этапе, как правило, осуществляется в профессиональных клубах, школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), центрах олимпийской подготовки (ЦОП), национальных сборных командах.

Подготовка спортсмена в системе спортивных школ, в основном связана с занятиями в ШВСМ, что совпадает с границами первой фазы периода высших достижений.

На этапе высших достижений общий объем учебных часов достигает максимальных параметров 1500 часов в год у мужчин и 1400 часов у женщин, а в отдельных случаях и более. Значительно возрастает доля специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и приближается к предельным показателям (85%).

Увеличивается число «ударных» микроциклов, в том числе с концентрированными нагрузками одной направленности. Общее число занятий в недельном микроцикле может достигать 15-18, из которых 4-5 с большими нагрузками.

Подготовка в годичном цикле строится на основе двух или трех макроциклов. Сокращается длительность подготовительного периода и увеличивается соревновательный период до 7-8 месяцев в году. Соответственно, увеличивается число соревновательных дней, которое составляет 95-100 дней в годичном цикле. Широко используются многодневные гонки или серийные старты, следующие друг за другом с небольшим восстановительным интервалом. Продолжительность многодневных гонок (количество этапов и протяженность самих этапов) должна постепенно увеличиваться. Соревновательный календарь гонщиков данной возрастной категории должен включать не менее 3-4 многодневных гонок протяженностью 9-12 этапов для мужчин и 3-4 многодневных гонок протяженностью 6-9 этапов для женщин. Характерным признаком этапа высших достижений является наличие предсоревновательного мезоцикла, планируемого непосредственно перед главными соревнованиями года.

Принципиально важной методической задачей на этом этапе является максимальное использование тренирующего потенциала средств и методов, способных мобилизовать скрытые резервы роста спортивных результатов гонщика.

Специалисты в различных видах велосипедного спорта отмечают стабилизацию количественных показателей и видят резервы для дальнейшего роста результатов на этапе высших достижений в совершенствовании качественных характеристик подготовки (повышение процента интенсивных нагрузок, нахождение оптимального соотношения в применении различных средств и методов подготовки, применение средств, способствующих повышению эффективности тренировочных и соревновательных воздействий, и т.п.). На этапе

высших достижений широко используется подготовка в условиях среднегорья, различные средства восстановления и средства, обеспечивающие благоприятную адаптацию организма к предельным нагрузкам. Значительный эффект дает применение тренажерных устройств, позволяющих значительно повысить эффективность силовой подготовки, совместив ее с техническим совершенствованием велосипедистов.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства гонщик должен выполнить норму ЕВСК «Мастер спорта международного класса» в избранном виде велосипедного спорта, что и является нормативным условием завершения подготовки на данном этапе.

### **3.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

#### **3.2.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ, СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ И ФОРМЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Для ведения учебно-тренировочного процесса спортивная школа по велосипедному спорту (отделение велосипедный спорт - гонки на шоссе) должна 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, кроссовые;
- запасные части к велосипедам;
- 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 тренировочных занятий и соревнований на шоссе.

**Вспомогательное оборудование:**

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения велосипедов и спортивного инвентаря;
- оборудование для транспортировки велосипедов.

**Оборудование для проведения теоретических занятий:**

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

#### **3.2.2. ТРЕБОВАНИЯ ГОСТ «ВЕЛОСИПЕДЫ»**

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 детско-юношеских спортивных школ должны использоваться только

велосипеды, имеющие сертификат качества в соответствии с требованиями ГОСТ Р 52111-2003 «Велосипеды».

### **Таблица 3.2.2.1**

**Рекомендации к использованию велосипедов с учетом их класса и групп спортивной подготовки**

<b>Группы спортивной подготовки</b>	<b>Рекомендуемый класс велосипеда (минимально допустимый)</b>	<b>Рекомендации к использованию велосипедов</b>
Начальной подготовки	Второй	Тренировочные занятия, соревнования
Учебно-тренировочная	Второй	Тренировочные занятия
	Первый	Тренировочные занятия, соревнования
Спортивного совершенствования	Первый	Тренировочные занятия
	Высший	Тренировочные занятия, соревнования
Высшего спортивного мастерства	Высший	Тренировочные занятия, соревнования

## **3.3. ВРАЧЕБНЫЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Врачебный и педагогический контроль - необходимое условие управления процессом подготовки велосипедиста. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического и врачебного контроля.

Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований. Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований. Оперативный контроль позволяет получить информацию о реакции организма на конкретную нагрузку в ходе тренировочного занятия или соревнования.

### **3.3.1. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Врачебный контроль - обязательное условие занятий велосипедным спортом.

В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям велосипедным спортом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся велосипедным спортом, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.85 г. №1672).

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

- здоровых спортсменов;
- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);
- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;
- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

В группы начальной подготовки принимаются дети с учетом минимального возраста



зачисления в спортивные школы, желающие заниматься велосипедным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

В учебно-тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с учебно-тренировочных групп подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья велосипедиста проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок. Программа врачебного обследования спортсменов высокой квалификации составляется с учетом специфики велосипедного спорта и основных параметров подготовки (задачи по этапам подготовки, характер тренировочных и соревновательных нагрузок и др.).

Существенное влияние на двигательные возможности велосипедиста оказывает телосложение. Осуществляя систематический контроль за телосложением (в частности, составом тела велосипедиста), тренер получает возможность оценить как естественные процессы биологического развития организма гонщика, так и эффективность предлагаемых тренировочных программ. Полученные данные важны для выработки рекомендации по методике тренировки и режиму питания. Кроме того, результаты антропометрических и морфофункциональных измерений рассматриваются специалистами как значимый фактор в процессе отбора и уточнения спортивной специализации велосипедиста в процессе многолетней подготовки.

### 3.3.2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Эффективность управления процессом подготовки спортсмена в велосипедном спорте во многом обусловлена использованием адекватных средств и методов педагогического контроля. Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля в велосипедном спорте являются:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль уровня подготовленности гонщика.

В практике велосипедного спорта, достаточно широко применяется *комплексный контроль*, под которым следует понимать контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех трех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях. Практические процедуры контроля (тестирования) могут осуществляться специалистами различного профиля. Однако окончательное решение, определяющее структуру и содержание последующей подготовки, всегда остается за педагогом-тренером.

**Контроль соревновательной деятельности.** Является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена в велосипедном спорте. Соревновательная деятельность - интегральная характеристика подготовленности гонщика, результат функционирования всей системы спортивной подготовки велосипедиста в избранном виде гонок. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия.

Однако спортивный результат - сложное многокомпонентное явление, поэтому контроль, построенный только на анализе динамики результатов гонок, позволяет получить лишь обобщенное представление об эффективности процесса подготовки. Следовательно, наряду с анализом спортивных результатов целесообразно использовать контроль за отдельными, наиболее информативными компонентами соревновательной деятельности. Необходимым условием контроля является наличие модели соревновательной деятельности в данном виде гонок.

Контроль соревновательной деятельности велосипедиста осуществляется по следующим

основным направлениям:

- контроль за структурой и характером технико-тактических действий в условиях соревнований;
- контроль за параметрами (объем, интенсивность, характер распределения в циклах подготовки) соревновательных нагрузок.

В основе контроля за соревновательной деятельностью лежит деление дистанции гонки на составные части (отрезки) с последующей регистрацией наиболее информативных параметров соревновательной деятельности на этих отрезках.

**Контроль тренировочной деятельности.** Основная составляющая педагогического контроля тренировочной деятельности - контроль параметров тренировочных нагрузок, состав тренировочных средств и методов подготовки. Параметры нагрузок должны соответствовать основным разделам тренировочного процесса: физической, технической, тактической и психической подготовке. Поскольку на каждом структурном уровне спортивной подготовки тренировочные воздействия направлены на достижение специфических целей, решение специфических задач, то и контроль тренировочных воздействий должен быть неразрывно связан с этими структурными уровнями. Следует различать контроль нагрузок в структуре отдельного тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годичного цикла подготовки.

#### **Контроль уровня подготовленности гонщика.**

*Контроль физической подготовленности.* В процессе контроля за физическими качествами и способностями велосипедистов рекомендуется разделить используемые тесты на две группы:

- *неспецифические*, при выполнении которых имеются существенные отличия в кинематической, динамической и координационной структуре по сравнению с соревновательным упражнением; результаты в этих тестовых упражнениях достаточно информативны для контроля за общим уровнем развития физических качеств и способностей велосипедиста;

- *специфические*, предусматривающие выполнение упражнения с кинематической, динамической и координационной структурой, сильно приближенной к характеристикам выполнения соревновательного упражнения.

В специальной литературе приводится значительное количество тестов для диагностики уровня физической подготовленности велосипедиста. Однако вне комплексной системы эти тесты дают ограниченное представление о динамике физической подготовленности, поэтому могут быть использованы только в рамках текущего и оперативного контроля. При составлении программы этапного контроля общей физической подготовленности следует использовать не отдельные тесты, а комплексную систему тестов. Вариант тестовой программы контроля уровня общей физической подготовленности и нормативных показателей подготовленности в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах представлен в таблице 2.5.1 и 2.5.2 (см. раздел 2.5). Для оценки общего уровня развития физических качеств предлагается использовать следующие тестовые упражнения:

- бег на 60 м, прыжок в длину с места, время реакции (оценка скоростных и скоростно-силовых способностей);
- становая сила, сила ног, сила кисти, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, поднятие туловища из положения лежа, поднятие ног из положения лежа, вис на согнутых руках (оценка общей силовой подготовленности);
- тест 12-минутного бега (оценка аэробной выносливости);
- наклон вперед из положения стоя (оценка гибкости);
- стойка на одной ноге (оценка функции статического равновесия); прохождение 15-метровой прямой с закрытыми глазами (оценка функции динамического равновесия);

При организации процедуры тестирования необходимо придерживаться определенных методических требований, позволяющих обеспечить относительно стандартные условия выполнения контрольных упражнений.

При определении критериев для контроля за уровнем специальной физической подготовленности следует ориентироваться на модельные характеристики, разработанные специалистами с учетом требований к СФП велосипедистов высокой квалификации (см. табл. 2.5.3).

При контроле выносливости велосипедистов применяются различные типы тестирующих физических нагрузок, которые по величине могут быть стандартными или максимальными (предельными). При выполнении тестов со стандартной нагрузкой ограничивается количество и мощность выполняемой работы. Наибольшее распространение имеет тестирование на велоэргометре с фиксированными параметрами работы (велоэргометрия). Тесты с максимальными физическими нагрузками основаны на выполнении специализированной работы «до отказа».

В качестве теста, характеризующего специальную выносливость велосипедиста, целесообразно использовать упражнение, моделирующее режим соревновательной деятельности. Для контроля специальной выносливости эффективны тесты, проводимые в естественных условиях, обеспечивающих максимальное приближение к режиму соревновательной деятельности в данном виде велосипедного спорта.

Доступным для самого широкого использования в массовой практике велосипедного спорта является тест К. Купера (К. Cooper, 1989), позволяющий судить об уровне аэробных возможностей велосипедиста. Тест проводится в естественных условиях и не требует какого-либо специального оборудования. Велосипедисту дается задание преодолеть как можно большее расстояние за 12 минут. Фиксируется пройденное расстояние. Желательно для тестирования использовать стандартную трассу. В этом случае появляется возможность более объективно оценивать уровень выносливости велосипедиста в динамике тренировочного процесса.

Достаточно информативным является тест  $PWC_{170}$ , который может проводиться как в лабораторных условиях (велоэргометрический вариант теста), так и в естественных условиях тренировки велосипедистов. Линейный характер взаимосвязи между пульсом и интенсивностью физической нагрузки, при котором частота сердечных сокращений не превышает 170 уд./мин, позволяет определить физическую работоспособность на основе анализа величин мощности или скорости передвижения велосипедиста. Скорость движения велосипедиста при пульсе 170 уд/мин определяется графическим или расчетным способом по формуле:

$$PWC_{170} = V_1 + (V_2 - V_1) \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1},$$

где  $PWC_{170}$  - физическая работоспособность, выражаемая в величинах скорости (м/с) при пульсе 170 уд./мин;  $f_1$  и  $f_2$  - частота сердечных сокращений во время первой и второй нагрузок;  $V_1$  и  $V_2$  - скорость (м/с), зафиксированная во время первой и второй нагрузок.

В естественных условиях в качестве тестирующих нагрузок используются два заезда со ступенчато возрастающей скоростью. В первом велосипедист проезжает дистанцию с относительно невысокой интенсивностью равной примерно 25% от максимально возможной для данного спортсмена. Расчетные данные для определения длины дистанции, скорости и времени прохождения по отрезкам дистанции представлены в табл. 3.3.2.1. Отдых между первой и второй специфическими нагрузками - 5 мин. Вторая тестирующая нагрузка выполняется с большей, чем при первой нагрузке, скоростью (примерно 75% от максимально доступной для данного велосипедиста). Скорость движения на дистанции второго заезда должна поддерживаться относительно постоянной. Оценку уровня физической работоспособности по тесту  $PWC_{170}$  у велосипедистов разной квалификации можно сделать на основе данных, представленных в табл. 3.3.2.2.

Широкое практическое применение, в том числе в подготовке велосипедистов высокой квалификации, получил тест Ф. Конкони (F. Conconi et al., 1982), позволяющий определить скорости езды на уровне анаэробного (пульсового) порога (АнП) в естественных условиях. Методика его проведения заключается в следующем: после разминки продолжительностью 15-20 мин велосипедисту предлагается проехать несколько отрезков с постепенным увеличением скорости на каждом последующем отрезке. В каждом скоростном режиме надо работать не менее одной минуты, затем переходить к следующему скоростному режиму. Длина отрезка должна быть стандартной на протяжении всего тестирования. Предпочтительно проводить тестирование на кольцевом равнинном участке шоссе, дорожке стадиона или на полотне трека. Протяженность отрезка выбирается индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности велосипедиста. В конце каждого отрезка (круга) необходимо фиксировать скорость велосипедиста и показатель его частоты сердечных сокращений (ЧСС). Когда испытуемый не

может поддерживать заданный скоростной режим в течение минуты, тест прекращается.

Результаты многочисленных исследований выявили линейную зависимость между скоростью велосипедиста и ЧСС до определенного момента, когда происходит перелом кривой. Проекция этой точки на шкалу скорости в графике «скорость - ЧСС» принимается за показатель скорости анаэробного порога (АнП). Для повышения надежности теста рекомендуется одновременно с показателями ЧСС регистрировать показатели лактата крови.

**Таблица 3.3.2.1.**

**Расчетные данные для определения длины дистанции, скорости и времени прохождения по отрезкам дистанции (по З.Б. Белоцерковскому, 1996)**

Спортивная квалификация велосипедиста	Длина дистанции (м)	Скорость локомоций (м/с)	Время прохождения каждые 100 м дистанции (с)
III - II разряды	1300	5,0	20
I разряд	1600	6,0	17
КМС, МС	1900	7,0	14

**Таблица 3.3.2.2**

**Оценка уровня физической работоспособности по тесту PWC<sub>170</sub> у велосипедистов различной спортивной квалификации (по З.Б. Белоцерковскому, 1996)**

Спортивная квалификация	Оценка уровня физической работоспособности по тесту PWC <sub>170</sub> (м/с)				
	Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
III разряд	<6,49	6,50-6,99	7,00-7,99	8,00-8,49	>8,50
II разряд	<7,49	7,50-7,99	8,00-8,99	9,00-9,49	>9,50
I разряд	<8,49	8,50-8,99	9,00-9,99	10,00-10,49	> 10,50
Кандидат в мастера спорта (КМС)	<9,49	9,50-9,99	10,00-10,99	11,00-11,49	> 11,50
Мастер спорта (МС)	< 10,49	10,50-10,99	11,00-11,99	12,00-12,49	> 12,50
Мастер спорта международного класса (МСМК)	< 11,49	11,50-11,99	12,00-12,99	13,00-13,49	> 13,50

Тест может быть проведен на велоэргометре, в тренажерном зале на инерционном станке и в естественных условиях (трек, шоссе). Тест позволяет определить текущий уровень подготовленности, сравнить его с прежним состоянием гонщика и данными, полученными на других велосипедистах.

На основе данных телеметрии можно рекомендовать целый ряд пульсовых характеристик, позволяющих оценивать функциональное состояние велосипедиста: пульсовая стоимость метра пути; максимальная и средняя ЧСС выполняемой работы; среднее значение ЧСС на 5-й минуте восстановления; градиент нарастания пульса в процессе непрерывной нагрузки и др.

Для оценки выносливости наряду с показателями соревновательной деятельности и специальных тестов широко используют показатели, отражающие деятельность функциональных систем организма велосипедиста.

Контроль функционального состояния организма в условиях оперативного контроля осуществляется с помощью специальных биохимических экспресс-методов, позволяющих непосредственно в ходе тренировочного процесса получать данные анализа (мочи, крови). Эти показатели существенно повышают информативность контроля.

В практике велосипедного спорта подвижность в суставах оценивается в ходе тренировочного процесса при выполнении упражнений, направленных на развитие гибкости. Особое внимание, как правило, уделяется подвижности позвоночного столба, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов, поскольку существует взаимосвязь между этими показателями и эффективностью спортивной техники (посадкой гонщика, техникой педалирования).

Решающее значение для контроля за уровнем специальной гибкости имеет оценка выполнения упражнений в условиях специфической деятельности. Оценка суставных углов в положении низкой посадки, измерение амплитуды голеностопного сустава в процессе педалирования с различным темпом и развиваемым усилием на фоне значительного утомления наиболее отчетливо выявляет дефицит активной гибкости гонщика.

*Контроль технической подготовленности и координационных способностей.* На этапе начальной подготовки систематическое внимание необходимо уделять контролю за выполнением базовых элементов техники велосипедного спорта. В качестве относительного показателя уровня технической подготовленности начинающего велосипедиста можно рекомендовать форму, представленную в таблице 2.5.2. На этапах углубленной спортивной подготовки и спортивного совершенствования на первый план выходит контроль за такими параметрами техники, как способность применять изученный элемент техники в различных вариативных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности; повышение экономичности техники, способности эффективно решать технические задачи на фоне значительного утомления и др.

В основе контроля технической подготовленности и координационных способностей лежат различные по сложности и неожиданно предлагаемые задания, требующие от велосипедиста быстрого реагирования и формирования рациональной структуры движений для эффективного решения двигательной задачи.

Контроль способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений осуществляется на основе тестов, обеспечивающих повышенные требования к деятельности анализаторов в отношении точности динамических и пространственно-временных параметров движений (темп, величина развиваемых усилий). Контроль способности к ориентированию в пространстве строится на основе двигательных заданий, требующих оперативной оценки сложившейся ситуации и реакции на нее рациональными действиями.

Достаточно эффективным методом комплексного контроля может быть прохождение специальной тестовой трассы, предъявляющей повышенные требования к различным видам координационных способностей. Контроль уровня технической подготовленности должен осуществляться при различных функциональных состояниях организма в условиях компенсируемого и явного утомления.

*Контроль тактической подготовленности.* Контроль тактической подготовленности велосипедиста осуществляется, как правило, в условиях соревнований, поэтому включает в себя ряд параметров, используемых в процессе контроля соревновательной деятельности.

Для контроля за уровнем тактической подготовленности применяются следующие показатели: объем, разносторонность, эффективность и экономичность тактики.

*Объем тактики* представляет собой зарегистрированное число тактических действий и вариантов, которые применялись гонщиком (командой) в ходе соревнований.

*Разносторонность тактики* характеризует, насколько разнообразны эти действия в условиях соревновательной деятельности.

*Эффективность тактики* позволяет оценить, насколько применяемые в соревнованиях тактические действия обеспечивают достижение соревновательной цели (победы в заезде, удержания достигнутого дистанционного преимущества и др.).

*Экономичность тактики* характеризует соотношение результата применения того или иного тактического варианта и энергетических затрат на достижение этого результата.

Для объективности оценки тактики соревновательной деятельности широко применяется видеоаппаратура, регистрируются временные параметры прохождения соревновательной дистанции, стенографируется структура тактических действий в ходе гонки. По стенограмме рассчитываются показатели и определяется «тактический профиль» гонки.

*Контроль психической подготовленности.* Контроль за состоянием психологической подготовленности велосипедистов проводится на основании данных об основных свойствах личности. Только длительный комплексный подход к изучению личности гонщика может привести тренера к объективной характеристике уровня его психической подготовленности.

Наиболее значимыми свойствами личности для достижения высоких результатов в велосипедном спорте являются:

- уровень мотивации достижений в велосипедном спорте;
- склонность к соперничеству (соревновательность);
- темперамент;
- волевой контроль;
- способность к переносимости стресса.

Для обеспечения эффективности педагогического контроля за психической

подготовленностью велосипедистов рекомендуется регулярное включение психодиагностического тестирования в программу этапного и текущего контроля. Методики, применяемые для тестирования, должны быть стандартизированы и унифицированы применительно к тому или иному виду велосипедного спорта. Диагностика в рамках оперативного и текущего контроля позволяет тренеру уловить малейшие колебания психического состояния велосипедиста и команды. Оценивая колебания уровня индивидуальных личностных качеств в различные периоды подготовки, можно судить о динамике психического состояния гонщика в процессе выполнения предельных по величине тренировочных нагрузок, прогнозировать его соревновательную надежность и поведение в экстремальных условиях главных соревнований.

### **3.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

#### **3.4.1. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ**

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

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

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

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

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

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

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

### **3.4.2. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ, СРЕДСТВА И ФОРМЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

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

Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки велосипедиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными велосипедистами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными гонками и т.д.

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

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

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный велосипедист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть

им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в велосипедном спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных велосипедистов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного велосипедиста от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером



внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

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

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

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

Воспитание волевых качеств велосипедиста - одна из важнейших задач деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Первостепенная задача волевой подготовки - приучение велосипедиста, специализирующегося в гонках на шоссе, тренироваться и участвовать в соревнованиях в сложных условиях. Специфика этого вида велосипедного спорта предполагает, что гонщик должен быть способен преодолеть многие километры дистанции, например, под дождем или в условиях изнуряющей жары, ветра, затяжных подъемов. Нужно постоянно уделять внимание воспитанию у велосипедистов волевых способностей, позволяющих вести спортивную борьбу в гонке, несмотря на наступающую усталость. Систематические занятия и выступления в различных видах гонок, в различных условиях - наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у велосипедистов.

В процессе многолетней подготовки велосипедиста вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния велосипедиста. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера, чем наказание.

Практика учебно-тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного велосипедного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что

доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

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

В целях повышения эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными велосипедистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

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

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

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

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

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

### ***3.5. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА***

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:***

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

К *неправильной организации учебно-тренировочных занятий* относятся: проведение тренировочного занятия с большим числом велосипедистов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера или необходимого сопровождения;
- неправильная организация направления движения гонщиков в процессе выполнения тренировочных упражнений;
- проведение занятий в условиях интенсивного автомобильного движения и др.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

К *ошибкам в методике учебно-тренировочных занятий* следует отнести, в частности, проведение их по одной программе с велосипедистами, имеющими разную степень квалификации и технической подготовленности.

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 занимающимся и др. Двигательные задачи, не соответствующие уровню подготовленности гонщика - одна из главных причин получения травм велосипедистами.

Очень часто приводит к падению неправильная посадка на велосипеде. Особенно опасна потеря гонщиком обзора вследствие чрезмерного опускания головы. Этот технический недостаток, к сожалению, часто приводит к очень серьезным травмам и даже гибели велосипедистов в результате столкновения с другими спортсменами, пешеходами или автотранспортом на трассе.

Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям велосипедистов. Вероятность получения травмы значительно увеличивается, когда спортсмен находится в состоянии глубокого утомления или эмоционального напряжения. Особое значение этот фактор имеет в процессе подготовки юных велосипедистов.

*Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время тренировочных занятий и соревнований* составляют примерно около одной трети от общего количества травм. Несоблюдение правил дорожного движения, установленных правил при проведении занятий на треке и других требований, направленных на обеспечение безопасности занимающихся велосипедным спортом, очень часто становится причиной травм и несчастных случаев, приводящих в отдельных случаях к гибели спортсменов. Например, неоправданным

техническим приемом, к которому прибегают гонщики для сокращения дистанции, является прохождение левого закрытого поворота по внутренней стороне шоссе, рискуя столкнуться со встречным автотранспортом.

Наибольшее количество падений и травм во время гонок с общим стартом участников (групповые гонки, гонки-критериум) происходит из-за грубого нарушения гонщиками правила прямолинейности движения.

К отдельной группе факторов, обуславливающих получение травм, можно отнести *неудовлетворительное состояние мест занятий, трасс, велосипедов и экипировки гонщиков*. Низкое качество покрытия шоссе становится причиной падений и травм. Несмотря на постоянное совершенствование велосипедов и оборудования, значительное количество травм связано с использованием недоброкачественного инвентаря, плохой его подготовкой или неправильной эксплуатацией.

Среди этого рода причин «лидирует» плохая приклейка однострубок и падения, связанные с дефектом шин. Очень опасны поломки передней вилки, выноса руля, трубы руля, шатунов, осей педалей, подседельного штыря. Тяжелые травмы могут получить гонщики при падении, ударяясь о незащищенные пробкой края трубы руля.

Избежать этих дефектов может помочь только постоянный контроль за техническим состоянием велосипеда и своевременное его техническое обслуживание.

Существенной мерой профилактики травматизма в велосипедном спорте является обязательное использование шлема. По данным статистики, более чем 75% смертельных случаев с велосипедистами вызваны повреждением головы и три четверти травм, приведших к постоянной инвалидности, обусловлены повреждением мозга при травмах головы (Л. Майкели, М. Дженкинс, 1997).

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

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

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

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

#### ***Внутренние факторы спортивного травматизма:***

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

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля за состоянием гонщика. 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 тренировочному процессу без предварительного медицинского осмотра, в несоблюдении рекомендаций врача, в недостатках диспансеризации велосипедистов после перенесенных ими травм, заболеваний или функциональных сдвигов. Хронические перенапряжения во время тренировок создают «предрасположение» к травме, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического характера.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

## IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### 4.1. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 4.1.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### *Методика физической подготовки велосипедиста.*

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 гонщика 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).

##### *Программный материал*

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 воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц.

Основы методики воспитания 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 и др.

Основы методики воспитания гибкости. Выбор состава средств и методов воспитания гибкости с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и специфики видов

велосипедного спорта. Метод активных динамических упражнений, метод «стретчинга», нетрадиционные методы.

Основы методики воспитания двигательных-координационных способностей. Уровни проявления двигательных-координационных способностей велосипедиста: внутримышечный, межмышечный, сенсорно-мышечный. Воспитание способности перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи. Воспитание точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений. Воспитание способности сохранять равновесие (балансировать в статических и динамических позах).

#### 4.1.2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### *Методика технической подготовки велосипедиста*

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

*Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия.* Готовность к обучению принято характеризовать тремя основными критериями.

1. Физическая готовность. Решение двигательной задачи требует определенного уровня развития физических качеств. Поэтому перед началом обучения следует выяснить уровень физических качеств обучаемых. Для этого начинающему велосипедисту предлагается выполнить несколько контрольных тестовых упражнений, дающих представление об уровне развития данного физического качества. Если уровень физической подготовленности недостаточен для освоения запрограммированных двигательных действий, следует спланировать необходимый период предварительной физической подготовки или скорректировать двигательную задачу.

2. Двигательная готовность. Продолжительность овладения новым двигательным действием зависит от тех двигательных умений и навыков, которыми располагает обучаемый. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться соответствующий новый двигательный навык. Например, навык техники езды на колесе в условиях шоссе существенно облегчает задачи обучения технике езды в командной гонке на треке. Если же двигательный опыт обучаемого недостаточен, то тренер должен предложить такие подводящие упражнения, которые будут доступны обучаемому, позволят сформировать необходимые двигательные представления. Такая предварительная подготовка должна быть спланирована заранее на основе анализа двигательного опыта обучаемого по отношению к особенностям структуры двигательного действия, намеченного к изучению.

3. Психическая готовность. Ее основой является мотивация спортсмена к 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.

*Этапы обучения технике двигательного действия.* В процессе технической подготовки велосипедиста, направленной на обучение конкретному двигательному действию, выделяют три взаимосвязанных этапа, каждый из которых отличается специфическими задачами и особенностями методики:

I этап - ознакомление и начальное разучивание техники;

II этап - детализированное (углубленное) разучивание техники;

III этап - совершенствование техники.

Каждому этапу соответствует определенный уровень овладения двигательным действием.

### ***Ознакомление и начальное разучивание техники***

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

В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;

- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;

- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;

- сформировать общий ритм двигательного действия.

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

Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения. Тренер должен обратить внимание обучаемого именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. Это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности покрытия трассы, свойства конструкции велосипеда, величина передаточного соотношения и т.п. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют «основными опорными точками», а их совокупность, составляющая программу действия, получила название «ориентировочная основа действия» (П.Я. Гальперин 1965; Н.Ф. Талызина, 1975; М.М. Боген, 1985).

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

Основой для успешного построения движения является правильная постановка смысловой задачи. Например, в качестве смысловой основы «кругового» педалирования обучаемым рекомендуется предложить следующую словесную формулу: «стопа равномерно, мягко и мощно проводит педаль по кругу без остановок, замедлений и ускорений»; при обучении «инерционному» педалированию рекомендуется словесная формула в следующей модификации: «свободно, без усилий стопа сопровождает педаль в движении по кругу» (Г. М. Мартынов, 2000).

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

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

способа педалирования.

Соответственно формулируются и задачи обучения. Например, задачи обучения технике «инерционного» педалирования могут иметь следующую форму: а) сформировать навык бессилового сопровождения педали в цикле вращения; б) сформировать навык удержания скорости передвижения при инерционном педалировании; в) сформировать навык произвольного общего и локального расслабления при выполнении инерционных оборотов и др.

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

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

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

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

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

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

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



Устранение ошибок. Первые попытки выполнить двигательное действие часто сопровождается различного рода ошибками: движения искажаются по амплитуде и направлению; появляются лишние, ненужные движения; нарушается ритм двигательного действия; движения закрепощены. Некоторые из этих ошибок обусловлены закономерностями формирования двигательного действия. Например, избыточная закрепощенность двигательного аппарата связана с естественным стремлением блокировать лишние степени свободы или необходимостью удержания позы. На этом этапе подобные отклонения целесообразны и не рассматриваются как серьезные ошибки, требующие немедленного устранения. В первую очередь необходимо исправить те ошибки, которые могут привести к травмам. К исправлению допущенных ошибок нужно приступать сразу, как только они обнаружены и не закрепились при многократном повторении.

Типичной для начинающих является поспешность в выполнении главных усилий в двигательном действии. В этом случае хорошо помогают звуковые сигналы в момент осуществления усилия. Причиной ошибок может быть недостаточный уровень развития физических качеств. Ошибка в одной фазе двигательного действия может быть обусловлена ошибкой в предшествующей фазе движения. Причинами ошибок могут быть факторы психолого-педагогического характера: 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***

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

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

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

Особенности методики. 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. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия в каждом занятии. Можно увеличивать как количество учебных занятий технической направленности, так и количество повторений в занятии.

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

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

отработке техники старта с места можно рекомендовать выполнить задания на горизонтальной поверхности, на наклонной - вверх и вниз, на различных передаточных соотношениях и т.п.

Качество исполнения действия, выполняемого в одну из сторон, может улучшаться после того, как занимающиеся попробуют несколько раз выполнять его в другую сторону - латеральный контраст (например, смена в парной гонке, выполненная другой рукой).

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.

В процессе формирования навыка очень важно обратить внимание на координацию дыхания и движения. В зависимости от структурных особенностей техники, условий выполнения действия изменяется способ дыхания и его характер. В ходе работы дистанционного характера дыхание производится ритмично, в органическом сочетании с выполняемыми движениями.

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

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

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

### ***Совершенствование техники***

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

Частными задачами могут быть:

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

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

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

1. Многократное повторение действия с полными или сокращенными интервалами отдыха между повторениями (подходами).

2. Серийно-повторное упражнение. Действие повторяется несколько раз подряд непрерывно, что и составляет серию. Количество серий и интервалы отдыха между ними могут быть различными. Этот метод по сравнению с предыдущим в большей мере способствует достижению устойчивости техники действия к утомлению.

3. Повторное выполнение при различном состоянии организма и психики занимающихся. Здесь можно предлагать выполнять двигательное действие в состоянии утомления (например, в конце тренировочного занятия, в состоянии эмоционального возбуждения, волнения, при исключении или затруднении зрительного контроля и т.д.).

4. Повторное, непрерывное выполнение действия с максимальным количеством повторений («до отказа»). Действие выполняется подряд, до тех пор пока сохраняется правильная его техника.

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

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

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

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

- выполнение действия при изменяющихся условиях внешней обстановки (на различных трассах, при различных метеорологических условиях, при различных внешних помехах, в условиях подвижной игры и т.д.);
- различные сочетания с другими технико-тактическими действиями;
- выполнение двигательных действий с предельными физическими усилиями на фоне утомления, в том числе в условиях прикидок и соревнований.

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

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

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

### ***Программный материал***

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

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

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

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

Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и 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.

#### **4.1.3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### ***Методика тактической подготовки велосипедиста***

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

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

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

На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков 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)).

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:

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

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

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

### ***Программный материал***

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

Тактика в гонках на 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.

## **4.1.4. ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Методика психической подготовки велосипедиста***

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей этого раздела подготовки в велосипедном спорте является достижение состояния *психической готовности* гонщика 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 психическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности велосипедиста. Психическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи.

Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

- *общую психическую подготовку*, понимаемую, как систему воздействий в ходе тренировочных занятий и соревнований, нацеленных на формирование психических функций и

психологических качеств личности, необходимых гонщику для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде велосипедного спорта;

- *специальную психическую подготовку*, предполагающую непосредственную психическую подготовку велосипедиста к конкретному ответственному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением гонщика в условиях данного соревнования.

### ***Общая психическая подготовка***

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.

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

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

Психическое состояние спортсмена во многом определяет эффективность тренировочного процесса. 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 (Р. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998). Чтобы психическое состояние стало свойством личности гонщика, его надо формировать у спортсмена в процессе ежедневных тренировочных занятий и соревнований, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий. Каждое средство или метод, используемый в подготовке велосипедиста, может в той или иной мере способствовать решению задач психической подготовки при условии, что эти воздействия приведены в соответствие с задачами психической подготовки гонщика.

Психические качества находятся в числе наиболее важных факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений.

К наиболее значимым качествам, характеризующим велосипедистов высокой квалификации, следует отнести:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению 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 гонщика. К субъективным особенностям относится, например, боязнь падения. После однократного падения субъективное чувство боязни может надолго закрепляться, отрицательно влияя на последующие выступления гонщика 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 трассы.

Необходимо весьма мощное волевое усилие, чтобы преодолеть боязнь падения. Одним из наиболее действенных методов совершенствования психических качеств гонщика в этом случае является систематическое выполнение упражнений с элементом риска, предусмотрев постепенное разнообразие и усложнение заданий.

Индивидуальные особенности психической адаптации велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе, 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 тренировочного процесса один из пиков психического напряжения совпадает с пиком 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 спортсмена должна быть направлена на формирование у него уверенности в том, что это состояние - необходимое условие прогресса в велосипедном спорте.

Однако в ряде случаев (обычно в период длительного выполнения нагрузок), близких к предельным для данного уровня подготовленности гонщика (что обычно проходит на фоне недостаточного восстановления), могут развиваться признаки психического перенапряжения. В простых случаях, (обычно в начальной стадии) это проявляется в некоторой нервозности, нежелании выполнять тренировочную работу определенного объема и интенсивности. В психологически более сложных случаях оно проявляется в форме страха перед нагрузкой. Данное состояние может осознаваться спортсменом (например, он откровенно говорит об этом тренеру) либо не осознаваться. В этом случае спортсмен ищет любую возможность избежать нагрузки, стараясь как-то объяснить свое поведение для себя и других. При появлении устойчивых признаков развития перенапряжения тренеру необходимо пересмотреть параметры запланированных тренировочных нагрузок и уделить повышенное внимание восстановлению спортсмена.

Если признаки психического перенапряжения начинают проявляться на фоне умеренных тренировочных нагрузок, далеких от максимума по параметрам тренировочного воздействия, причины этого состояния скорее всего связаны с внутренировочными и внесоревновательными факторами: а) неблагоприятным «психическим климатом» в команде (например, конфликт с тренером или членами команды); б) снижением уровня мотивации; в) проблемами в личной жизни и т.п. В этих случаях требуется коррекция не столько тренировочной нагрузки, сколько анализ и устранение факторов, создающих излишнюю психологическую напряженность.

В процессе выполнения больших объемов однонаправленных нагрузок часто возникает состояние психического перенапряжения, усугубляющееся монотонностью тренировочной работы. С учетом задач подготовки на данном этапе и индивидуальной реакции спортсменов на нагрузку бывает целесообразно использовать приемы повышения эмоциональности тренировочных занятий. Введение элементов игрового метода, разнообразие трасс и



тренировочных заданий могут существенно уменьшить психическое напряжение от тяжелой монотонной тренировочной работы.

Тренер должен учитывать, что длительное психическое перенапряжение может развиваться в состояние адаптационного срыва, сопровождающегося глубокой депрессией. Это состояние особо опасно у юных спортсменов, поскольку может иметь необратимые последствия. У спортсмена, оказавшегося в этом состоянии, теряется мотивация, смещаются жесткие целевые установки, понижается восприимчивость к нагрузкам, утрачивается способность к предельной мобилизации в соревнованиях. Глубокое психическое перенапряжение часто приводит к прекращению занятий велосипедным спортом, причем полученная психическая травма может сохранить свой след на долгие годы.

Причиной глубокого психического перенапряжения спортсмена является, как правило, нарушение основных принципов подготовки, сопровождающееся отсутствием контроля за состоянием спортсмена. В отдельных случаях срыв адаптации может быть связан с развитием хронических заболеваний, но и в этом случае элементарный контроль позволяет выявить это состояние уже на ранней стадии развития. Учитывая опасность этого состояния, тренер обязан при появлении первых признаков глубокого психического перенапряжения изменить режим подготовки, обеспечив спортсмену незамедлительный отдых, восстановительные процедуры и обратиться за помощью к квалифицированному специалисту-психологу.

Особое значение в процессе общей психической подготовки гонщика имеет формирование отношения к *систематичности тренировочных занятий*. При современном уровне спортивных достижений в велосипедном спорте подготовка вне системы или даже отдельные пропуски тренировочных занятий резко снижают эффективность подготовки, рассчитанной на высшие спортивные достижения. Кроме того соблюдение строгой систематичности тренировочных воздействий - это важный фактор и психической подготовки. Гонщик, который не пропустил ни одного тренировочного занятия, выполнил весь объем заданий с необходимым качеством тренировочных воздействий, имеет больше оснований для психической уверенности в результате предстоящих соревнований.

Важной целью общей психической подготовки является формирование устойчивого позитивного отношения велосипедиста к соблюдению спортивного режима, способности подчинить многообразие обстоятельств жизни главной спортивной цели. В этом случае режим жизни гонщика, предполагающий постоянные жесткие временные рамки сочетания тренировочных занятий, участие в соревнованиях с отдыхом и восстановительными процедурами, становится естественным режимом жизни, потребностью, определяющей устойчивое психологическое состояние спортсмена.

#### ***Специальная психическая подготовка.***

Спортивная деятельность, конкурентная по своей сути, заставляет гонщика 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 рефлекторно 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.

На основании анализа объективных состояний и субъективных ощущений, пережитых спортсменом на протяжении нескольких соревнований, можно сделать заключение о типичных индивидуальных реакциях. Накопив определенное число подобных наблюдений, сначала возможно по ряду признаков прогнозировать степень готовности гонщика к старту, а в дальнейшем при определенной целенаправленной психической подготовке и управлять

состоянием предстартовой готовности спортсмена.

Особое место среди средств психического воздействия занимают способы саморегуляции. Процесс саморегуляции психического состояния основан на умении гонщика сознательно контролировать, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных факторов и раздражителей. Средства, которые рекомендуется использовать гонщику, зависят от его состояния на данный момент и особенностей психики.

В процессе многолетней подготовки у спортсмена складывается индивидуальная манера поведения перед стартом. Это поведение опирается на личный опыт гонщика, сложившиеся стереотипы предстартовой подготовки, обуславливающие эффективность деятельности с минимальными нервными затратами. Индивидуальные аспекты психической подготовки перед стартом имеют особое значение в достижении состояния наивысшей готовности спортсмена к моменту старта.

Каждый гонщик имеет свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения, при котором наиболее эффективно выступает в ответственных соревнованиях, причем этот уровень очень индивидуален и может существенно различаться даже у спортсменов, специализирующихся в одном виде велосипедного спорта и имеющих равную степень квалификации. Поэтому вносить резкие изменения в индивидуальную психическую подготовку гонщика в фазе непосредственного подведения его к старту в условиях ответственных соревнований следует очень осторожно, а в большинстве случаев нецелесообразно.

Одна из важных психолого-педагогических задач подготовки к соревнованиям в велосипедном спорте - формирование команды, которая неразрывно связана с проблемой лидерства. Актуальность вопросов лидерства в велосипедном спорте (особенно в видах, требующих совместных командных действий, например групповые гонки на шоссе) подчеркивается многими ведущими специалистами и тренерами, указывающими, что отсутствие лидеров в команде может рассматриваться как неблагоприятный симптом, свидетельствующий о низком развитии в команде процессов организации. Можно привести достаточно много примеров, когда отсутствие лидера в команде приводило к неудачному выступлению в гонке, хотя соперники и не превосходили команду по уровню других компонентов подготовленности.

Спортивная команда - это, хотя и малая, но сложная социальная система, способная в большей или меньшей мере к самоорганизации и самоуправлению. Оптимальное развитие лидерских процессов, определенная дифференциация лидерских ролей могут повышать или снижать способность команды к организации и влиять на ее надежность в условиях соревновательной деятельности. Лидерство является необходимым условием для эффективной организации и координации взаимодействий спортсменов как в учебно-тренировочной, так и в соревновательной деятельности. Тренер не может объективно обеспечить непосредственное оперативное руководство командой прямо в ходе гонки. В процессе соревновательной борьбы часто возникают ситуации, требующие принятия незамедлительного решения. В эти моменты только лидер команды может принять единственно верное решение.

В велосипедном спорте высших достижений лидером является почти всегда один из сильнейших гонщиков команды. Следует различать гонщика-лидера, имеющего наивысший уровень функциональной готовности и соответственно претендующего на победу в данных соревнованиях, и «психологического» лидера. Статус «психологического» лидера не обязательно подтверждается наивысшим среди членов команды уровнем функциональной готовности, но это как правило наиболее опытный, авторитетный, психически устойчивый гонщик, способный принимать эффективные тактические решения в напряженных условиях соревновательной борьбы. Соответственно, мнение такого спортсмена является наиболее значимым для остальных членов команды и такой спортсмен часто избирается капитаном команды.

Поэтому одной из важнейших задач специальной психической подготовки команды к соревнованиям является определение лидеров команды и создание необходимой психологической обстановки, которая позволила бы сплотить команду с учетом дифференциации задач, стоящих перед каждым ее членом. Если лидер действует в соответствии с планом и задачами тренера, то достигается, как правило, максимальный положительный эффект в организации и координации совместных усилий членов команды. Взаимопонимание и доверие между тренером и лидером команды способствует формированию

благоприятного психологического климата в команде, снимает напряженность, предупреждает конфликты.

### ***Программный материал***

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста.

Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте.

Специальная психическая подготовка. Предстартовые психические состояния спортсменов. Средства и методы психического воздействия в условиях предстартовой подготовки. Психолого-педагогические условия формирования команды. Лидерство как специфический компонент психической подготовки.

## **4.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **4.2.1. МЕТОДИКА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

В условиях современного велосипедного спорта теоретическая подготовка приобрела значение одной из важных составных частей подготовки гонщика. Общий интеллектуальный уровень спортсмена и его специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность учебно-тренировочного процесса. Это выражается как в общем уровне культуры спортсмена, так и в конкретных формах спортивной деятельности, например, восприятии и переработке информации, способности к анализу своих действий, самостоятельности принятия решения в сложных условиях соревновательной борьбы и т.д.

Под теоретической подготовкой велосипедиста следует понимать педагогический процесс формирования у учащихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики велосипедного спорта.

Теоретическая подготовка учащихся спортивных школ проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих велосипедистов. Контроль уровня усвоения знаний проводится в виде зачета. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности велосипедиста (физической, технической, тактической, психической). Изучение теоретического материала целесообразно соотносить с учебным графиком освоения практического материала по разделу «Инструкторская и судейская практика».

### **4.2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

Представленный программный материал предназначен для проведения теоретических занятий с юными велосипедистами в группах начальной подготовки (1-3 года обучения), учебно-тренировочных группах (1-4 года обучения), группах спортивного совершенствования (1-3 года обучения) и группах высшего спортивного мастерства (1-4 года обучения).

В процессе подготовки к проведению теоретических занятий с велосипедистами тренеру рекомендуется соблюдать определенную последовательность:

- 1) прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом учебном году;
- 2) внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);
- 3) определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия.

Программой предусматривается от 12 до 24 часов теоретической подготовки в год для различных учебных групп. В примерном учебном плане теоретической подготовки (таблица 4.2.1.1) предусмотрено 20 тем. Учебный материал по каждой теме распределяется на несколько лет обучения.

В этом разделе приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание. Содержание учебного материала и число часов на каждую тему по основным разделам теоретической подготовки варьируют в зависимости от группы подготовки и года

обучения. В план теоретической подготовки должны вноситься коррективы с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности велосипедистов, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого учебного материала.

**Таблица 4.2.1.1**

**Примерный учебный план теоретической подготовки**

Наименование разделов и тем теоретической подготовки	Учебные группы													
	начальной подготовки			учебно-тренировочные				спортивного совершенствования			высшего спортивного мастерства			
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1. Физическая культура и спорт в РФ (2 час)	1	1												
2. Велосипедный спорт как компонент физической культуры (4 час)	1	1	1	1										
3. Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта (4 час)		1	2	1										
4. Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека (4 час)	1	1	1	1										
5. Гигиенические основы велосипедного спорта (6 час)	1	1	1	1	1		1							
6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом (18 час)	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1
7. Основы безопасности занятий велосипедным спортом (15 час)	4	4	4	2	1									
8. Техническое обслуживание велосипедов (20 час)	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
9. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту (44 час)		1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10. Общая характеристика системы спортивной подготовки в велосипедном спорте (4 час)				1	1	1	1							
11. Средства и методы подготовки велосипедиста (7 час)				1	1	1	1	1	1	1				
12. Нагрузка и тренировочный эффект (4 час)			1	1	1	1								
13. Физическая подготовка велосипедиста (24 час)		1	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1
14. Техническая подготовка велосипедиста (22 час)	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
15. Тактическая подготовка велосипедиста (21 час)				1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
16. Психическая подготовка велосипедиста (16 час)						1	1	2	2	2	2	2	2	2
17. Соревновательная подготовка велосипедиста (31 час)				1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	4
18. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста (22 час)				1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3
19. Основы построения системы подготовки велосипедиста (18 час)					1	1	1	1	1	1	3	3	3	3
20. Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде (20 час)					2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>ВСЕГО часов по годам обучения</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

**Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации (2 час).**

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др.

Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Физическое воспитание детей и подростков.

**Тема 2. Велосипедный спорт как компонент физической культуры (4 час).**

Формы использования велосипеда в качестве средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, активного отдыха и развлечения, лечебной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры.

Общая характеристика видов велосипедного спорта, включенных в программу Олимпийских игр. Виды велосипедного спорта, не представленные в программе Олимпийских игр. Всероссийский и международный календарь соревнований по велосипедному спорту.

Развитие детско-юношеского велосипедного спорта. Программные и нормативные основы велосипедного спорта. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) по велосипедному спорту. Цели, задачи и организация работы в ДЮСШ по велосипедному спорту. Обязанности и права учащихся спортивных школ.

**Тема 3. Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта (4 час).**

Периоды развития велосипедного спорта в России. Основные соревнования по велосипедному спорту. Ведущие гонщики России, их спортивные достижения. Спортивные сооружения (треки и велодромы), техническая характеристика велосипедов и экипировки гонщиков.

Развитие велосипедного спорта в мире. Создание Международного союза велосипедистов - UCI. Становление и развитие велосипедного спорта в СССР. Ведущие советские велосипедисты и их спортивные результаты. Достижения советских спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Развитие велосипедного спорта в современной России. Достижения российских велосипедистов на крупных международных соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

**Тема 4. Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма юного спортсмена (4 час).**

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.

**Тема 5. Гигиенические основы велосипедного спорта (6 час).**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня спортсмена с учетом тренировочных занятий и соревнований. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний. Питание велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе.

Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в велосипедном спорте. Подготовка в условиях высоких и низких температур.

**Тема 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом (18 час).**

Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся.

Значение педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль и информационное обеспечение подготовки велосипедиста. Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания тренировочного процесса.

Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся велосипедным спортом.

Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Понятие утомления и

переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Требования к ведению дневника самоконтроля велосипедиста.

**Тема 7. Основы безопасности занятий велосипедным спортом (15 час).**

Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщиков. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия.

Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врожденных и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Меры профилактики и предупреждения травматизма.

Изучение правил дорожного движения (выполнение зачетных требований). Изучение правил соревнований в гонках на шоссе (выполнение зачетных требований). Специальные правила проведения тренировочных занятий (на шоссе, треке и других видах велосипедного спорта).

**Тема 8. Техническое обслуживание велосипедов (20 час).**

История изобретения велосипеда и процесс модернизации его конструкции, узлов и деталей. Первые изобретатели велосипедов.

Классификация велосипедов и специального оборудования. Размерные параметры велосипедов, предназначенных для занятий спортом и оздоровительным туризмом.

Устройство спортивного велосипеда, основные узлы и детали. Рама. Передняя вилка. Руль. Колеса. Каретка. Педали. Тормоза. Задний и передний переключатели передач. Трещотка. Цепной привод. Седло. Дополнительное оборудование велосипеда.

Классификация и спортивно-технические требования к однотрубкам (шинам).

Технология установки посадки велосипедиста с учетом конструкции велосипеда и вида гонок. Технология замены деталей оборудования велосипеда. Регулировка и техническое обслуживание деталей и узлов велосипеда.

Современные тенденции совершенствования конструкции велосипедов и экипировки гонщиков.

**Тема 9. Организация и судейство соревнований (44 час).**

Виды и характер соревнований по велосипедному спорту. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.) Характер соревнований (личные, командные, лично-командные).

Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности гонщиков. Экипировка гонщиков. Личные номера гонщиков. Тренеры и представители спортивных организаций (команд).

Организационные вопросы. Положение о соревнованиях. Программа и заявки. Протесты. Календарь и организация соревнований. Велосипеды (требования к размерам велосипеда и его деталям).

Судейская коллегия. Правила проведения соревнований по шоссе. Техническая помощь и сопровождающий транспорт. Разметка и измерение дистанции. Старт и финиш.

**Тема 10. Общая характеристика системы спортивной подготовки в велосипедном спорте (4 час).**

Основные компоненты системы спортивной подготовки. Система соревнований. Система тренировки (физическая, техническая, тактическая, психическая подготовка). Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки.

### **Тема 11. Средства и методы подготовки велосипедиста (7 час).**

Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как основное средство подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений (соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные).

Общая характеристика технических средств, естественных природных (средовых) факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки велосипедиста.

Классификация методов подготовки (строго регламентированного упражнения, упражнения в игровой и соревновательной форме).

Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям.

### **Тема 12. Нагрузка и тренировочный эффект (4 час).**

Понятия «нагрузка» и «тренировочный эффект». Типы тренировочных эффектов (ближайший, отставленный, суммарный, кумулятивный).

Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки. Специализированные и общеподготовительные нагрузки. Нагрузки избирательной и комплексной направленности. Способы регулирования направленности параметров нагрузки (интенсивность и длительность упражнения, количество повторений, продолжительность и характер отдыха). Классификация нагрузок по интенсивности. Величина нагрузки. Психологическая и координационная обусловленность эффекта нагрузки.

### **Тема 13. Физическая подготовка велосипедиста (24 час).**

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 воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц.

Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Основы методики воспитания гибкости. Основы методики воспитания двигательных способностей. Контроль физической подготовленности.

### **Тема 14. Техническая подготовка велосипедиста (22 час).**

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 среде.

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 сюрпляса.

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

**Тема 15. Тактическая подготовка велосипедиста (21 час).**

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

Теоретические основы тактики 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. Тактика многодневных гонок.

Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста. Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки.

**Тема 16. Психическая подготовка велосипедиста (16 час).**

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста. Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте.

Специальная психическая подготовка. Совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания. Совершенствование регуляции мышечной деятельности. Контроль психической подготовленности. Уровень мотивации достижений. Темперамент. Волевой контроль. Способность к переносимости стресса.

Предстартовые психические состояния велосипедиста. Средства и методы регуляции предстартового состояния.

**Тема 17. Соревновательная подготовка велосипедиста (31 час).**

Основные понятия: «соревнование», «система соревнований», «календарь соревнований». Функции соревнований. Классификация соревнований (главные, подготовительные, контрольные).

Система соревнований как компонент индивидуальной подготовки велосипедиста. Варианты построения системы соревнований. Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности велосипедиста. Профиль трасс. Просмотр и анализ соревнований.

Разработка тактического (индивидуального и командного) плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе конкретных условий гонки. Анализ результатов конкретных соревнований.

**Тема 18. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста (22 час).**

Подходы к использованию факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Питание и фармакологические средства. Режим питания в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Проблема допинга и организация антидопингового контроля в велосипедном спорте.

Физиотерапевтические средства. Средства психотерапевтического воздействия. Биомеханические факторы. Совершенствование биомеханических свойств организма велосипедиста. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

Планирование и контроль применения средств повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

**Тема 19. Основы построения подготовки велосипедиста (18 час).**

Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы тренировочных занятий (тренировочные, контрольные). Структура тренировочного занятия. Подготовительная часть (организационная фаза, общая часть разминки, специальная часть



разминки). Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Тренировочное занятие с одной (избирательной) направленностью. Тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть тренировочного занятия.

Способы передвижения велосипедистов по трассе: общегрупповой, с разделением на группы, индивидуальный и комбинированный.

Микроцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание микроцикла. Методические подходы к сочетанию нагрузок в микроцикле.

Мезоцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов. Периодизация годового цикла подготовки. Варианты периодизации годового цикла подготовки. Понятие «спортивная форма».

Построение подготовки на основе годового макроцикла. Построение годового цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годовом цикле подготовки.

Многолетняя подготовка. Факторы, определяющие построение многолетней подготовки. Возрастные границы становления спортивного мастерства в велосипедном спорте. Возрастные особенности развития двигательных возможностей велосипедиста. Постепенное повышение тренировочных воздействий. Преемственность тренировочных средств и методов подготовки велосипедиста.

**Тема 20.** *Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде (20 час).*

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. Построение индивидуальных долгосрочных программ занятий оздоровительно-кондиционной направленности.

Особенности задач, содержание и построение оздоровительно-спортивных программ подготовки дошкольников, школьников, людей старших возрастов. Основы методики занятий в подготовительном и специальном отделениях. Методические условия включения упражнений на велосипеде в профессионально-прикладную подготовку различных контингентов населения.

Общие методические условия полноценной организации здорового отдыха и содержательного досуга на основе использования упражнений на велосипеде. Методические особенности организации занятий с использованием упражнений на велосипеде на основе игрового метода.

Методические требования к использованию упражнений на велосипеде в условиях дошкольных учебных заведений и общеобразовательной школы. Организация отдыха и досуга с использованием упражнений на велосипеде в период каникул в физкультурно-оздоровительных и молодежных лагерях. Семейные формы организации досуга.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа с инвалидами по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию с использованием упражнений на велосипеде.

### **4.3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в велосипедном спорте;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с велосипедистами массовых разрядов;

- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по велосипедному спорту.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с учащимися учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практическая и теоретическая подготовка велосипедиста с учетом возраста и квалификации учащихся. Учащиеся *учебно-тренировочных групп* в процессе занятий должны овладеть принятой в велосипедном спорте терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки велосипедистов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера, обеспечивая подготовку мест занятий, велосипедов, специального инвентаря и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими велосипедистами, выявлять ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятия и др.), регистрации спортивных результатов в различных видах гонок, тестирований.

В процессе практики учащиеся должны закрепить базовые практические навыки технического обслуживания велосипедов, овладеть основами технологии установки посадки на велосипеде, замены деталей и узлов велосипеда, регулировки и их обслуживания.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики учащиеся *групп спортивного совершенствования* должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с велосипедистами спортивно-оздоровительных групп, начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на велосипеде. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.

Учащиеся групп спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Формой итогового контроля должно быть выполнение зачетных требований по разделу «Инструкторская и судейская практика». Учащимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», вручается удостоверение установленного образца «Судья по спорту» и «Инструктор велосипедного спорта».

## ЛИТЕРАТУРА

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

# СОДЕРЖАНИЕ

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.....	5
1.1. ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
1.2. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
1.2.1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ.....	6
1.3. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПОСТРОЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТА.....	8
1.3.1. ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	8
1.3.2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	10
1.3.3. ДИНАМИКА НАГРУЗОК В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.....	11
1.3.4. ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ.....	12
1.4. МОДЕЛЬ ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТА.....	13
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	15
2.1. УСЛОВИЯ КОМПЛЕКТОВАНИЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ.....	15
2.2. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ.....	18
2.3. ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.....	18
2.4. ПРИМЕРНАЯ МОДЕЛЬ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.....	22
2.5. ПРИЕМНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.....	37
2.6. СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ (ОФП) И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ (СП) ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.....	37
2.7. СОСТАВ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ДИНАМИКА ИХ ПРИМЕНЕНИЯ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.....	37
2.8. СОСТАВ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ И ДИНАМИКА ИХ ПРИМЕНЕНИЯ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.....	41
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	42
3.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.....	42
3.1.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (6-9 ЛЕТ) (спортивно-оздоровительные группы 1-4 года обучения).....	42
3.1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (9-12 ЛЕТ) (группы начальной подготовки 1-3 года обучения).....	43
3.1.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПА УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (12-16 ЛЕТ) (учебно-тренировочные группы 1-4 года обучения).....	44
3.1.4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА (16-19 ЛЕТ) (группы спортивного совершенствования 1-3 года обучения).....	45
3.1.5. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПА ВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ (19-23 ГОДА) (группы высшего спортивного мастерства 1-4 года обучения).....	46
3.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	47
3.2.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ, СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ И ФОРМЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	47
3.2.2. ТРЕБОВАНИЯ ГОСТ «ВЕЛОСИПЕДЫ».....	47
3.3. ВРАЧЕБНЫЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.....	48
3.3.1. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.....	48
3.3.2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.....	49
3.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	54
3.4.1. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ.....	54
3.4.2. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ, СРЕДСТВА И ФОРМЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	55
3.5. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА.....	59
IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	61
4.1. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	61
4.1.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	61
4.1.2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	62
4.1.3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	68
4.1.4. ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	70
4.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	75
4.2.1. МЕТОДИКА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	75
4.2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	75
4.3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.....	81
ЛИТЕРАТУРА.....	83

*Учебное издание*

**Велосипедный спорт (гонки на шоссе)**

Примерная программа

Редактор *В. А. Левченко*  
Художник *Е.А. Ильин*  
Художественный редактор *Ю. В. Пахомов*  
Технический редактор *Т.Ю. Кольцова*  
Корректор *И. Т. Самсонова*  
Компьютерная верстка *О.Ю. Шепетуха*

Подписано в печать 17.08.2005.  
Формат 60x90 1/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 10,0. Уч.-изд. л. 10,6. Тираж 1500 экз.  
Изд. № 995. С - 85. Заказ № 6460.

ОАО «Издательство „Советский спорт"».  
105064, Москва, ул. Казакова, 18.  
Тел.(095)261-50-32

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в ФГУП «Производственно-издательский комбинат ВИНТИ».  
140010, г. Люберцы Московской обл., Октябрьский пр-т, 403.  
Тел.(095)554-21-86