

Управление образования
администрации муниципального образования город-курорт Анапа
Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 6

Принято на педагогическом совете
МКУ ДО ДЮСШ № 6
Протокол № 6
от «01» февраля 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
ВРИО директора МКУ ДО ДЮСШ № 6

А.Н. Чернолуцкий
Приказ № 15/1 от 1 февраля 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 3 года
Возрастная категория: от 9 до 18 лет
Форма обучения: очная, дистанционная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID номер Программы в Навигаторе: 30322

Авторы-составители:
Юдина Лариса Николаевна
тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ № 6
Филиппанова Алеся Сергеевна
методист МКУ ДО ДЮСШ № 6

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Учебный план программы и его содержание	7
1.2.1. Теоретическая подготовка	10
1.2.2. Практическая подготовка	10
1.2.3. Специальная физическая подготовка	13
1.2.4. Техничко-тактическая подготовка.	14
1.2.5. Контрольно-переводные испытания	20
1.2.6. Участие в соревнованиях	20
1.2.7. Инструкторская и судейская практика	20
1.2.8. Медицинское обследование	21
2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	22
2.1. Условия реализации программы	22
2.2. Критерии отбора в группы НП-1	22
2.3. Формы аттестации	22
2.4. Оценка планируемых результатов	22
2.5. Методические материалы	22
2.6. Перечень информационного обеспечения	26

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Велосипедный спорт» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки спортсменов в условиях детско-юношеской спортивной школы.

Велосипедный спорт - один из самых популярных и зрелищных видов спорта в мире. Он давно широко представлен в программах Игр Олимпиад. Ежегодно по различным видам велосипедного спорта проводятся чемпионаты мира.

В настоящее время 168 стран являются членами Международного союза велосипедистов. Не менее популярен велосипедный спорт и как средство передвижения, общего физического укрепления и проведения здорового досуга. Стоит только вспомнить, что на велосипеде любили кататься многие замечательные люди России: гениальный писатель Л.Н. Толстой, академик И.П. Павлов, отец космонавтики К.Э. Циолковский и т. д. Да и статистика показывает, что в тех странах, где больше велосипедистов, меньше сердечных заболеваний, а там, где больше автомобилей, и сердечных, и всяких других заболеваний значительно больше.

Увлечение велосипедным спортом - это кратчайший путь к здоровому образу жизни, о котором в последнее время стало очень модно говорить. Каковы же перспективы развития велосипедного спорта в России? Как нам кажется, они во многом определяются квалификацией работающих в нём специалистов.

Особую актуальность этот фактор приобретает в современном велосипедном спорте высших достижений, так как подготовка спортсменов- велосипедистов высокой квалификации требует от тренеров-преподавателей и других специалистов в этой области разнообразных и глубоких знаний. Другим не менее важным фактором успешного развития велоспорта в нашей стране является воспитание здоровой спортивной смены.

Кстати, этому процессу уделяется пристальное внимание во всех странах мира. Вопросы воспитания спортивной смены становятся особенно актуальными в связи с введением в программу международных состязаний чемпионата мира по велоспорту среди юниоров.

Для достижения этих показателей необходимо не менее 5-8 лет целенаправленной специальной подготовки. Её, как правило, обеспечивают детско-юношеские школы. Таким образом, этап обучения спортсменов в ДЮСШ должен рассматриваться как один из наиболее важных в процессе становления велосипедистов международного класса. Именно поэтому так необходима разработка и внедрение данной программы

Новизна программы заключается в отсутствии аналогичных предпрофессиональных программ по виду спорта «велосипедный спорт», разработанных на основе обновленной нормативной базы с учетом имеющихся материально-технических и педагогических условий.

Настоящая программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. № 730, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России от 24.10.2012 г. № 325, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе, утверждённого приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. № 681, федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-маунтинбайк, утверждённого приказом Минспорта России от 18 июня 2013 г. № 401 и Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г.) «Об образовании в Российской Федерации».

В данной программе представлены: модель построения подготовки этапа начальной подготовки, планы построения тренировочного процесса, продолжительность спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. Формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
3. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники универсального боя;
4. Воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств;
5. Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
6. Отбор перспективных детей для дальнейших занятий.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Планируемые результаты.

Предметные результаты. В результате обучения по программе, обучающиеся должны знать:

- основные понятия, термины в велосипедном спорте,
 - роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
 - историю развития вида спорта,
 - правила соревнований в избранном виде спорта,
- уметь:
- применять правила безопасности на занятиях,
 - владеть основами гигиены,
 - соблюдать режим дня.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Личностные результаты:

- имеет коммуникативные навыки;
- умеет выполнять в коллективе различные социальные роли;
- ориентирован на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- знает основные моральные нормы и ориентируется на их выполнение;
- уважительно относится к процессу тренировок и их результату.

Метапредметные результаты:

- умеет рационально организовать тренировочный процесс;
- умеет применять полученные знания на практике;
- умеет конструктивно подходить к выполнению задания;
- умеет ставить цель и планировать процесс ее достижения.

Программа составлена с учетом того, что ведущая тенденция многолетней подготовки – «обучающая», и что конечная цель многолетнего процесса в ДЮСШ № 6 – это подготовка квалифицированных спортсменов. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

Уровень, объем и сроки программы.

Программа рассчитана на 3 - летний курс обучения.

Учебный год составляет 46 учебных недель.

Количество занятий в неделю – 3-4 занятия. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года.

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, прошедшие индивидуальный отбор, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы.

Задачи на этапе начальной подготовки:

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование у подростков интереса к занятиям велосипедным спортом;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- разносторонняя физическая подготовка на базе освоения контрольных и переводных нормативов по ОФП.
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- изучение теоретического материала.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- 1) В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся должен знать:
- историю развития велосипедного спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по велосипедному спорту, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по велосипедному спорту; федеральные стандарты спортивной подготовки по велосипедному спорту; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- 2) В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен уметь и владеть:
- комплексами физических упражнений;
 - навыками развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничного сочетания применительно к специфике занятий велосипедным спортом;
 - навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействия гармоничному физическому развитию, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
- 3) В области вида спорта «велосипедный спорт» учащийся должен:
- владеть навыками повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
 - обладать соревновательным опытом путем участия в спортивных соревнованиях;
 - уметь развивать специальные физические (двигательные) и психологические качества;
 - повысить уровень функциональной подготовленности;
 - освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;
 - выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов по велосипедному спорту.
- 4) В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся должен:
- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
 - уметь развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - иметь навыки сохранения собственной физической формы.
- 5) В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:
- овладеть необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
 - освоить различные алгоритмы технико-тактических действий;

- приобрести навыки анализа спортивного мастерства соперников;
- уметь адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- уметь преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- уметь концентрировать внимание в ходе соревнований.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку в группах

Таблица 1

Этап подготовки	Год обучения	Миним. возраст учащихся	Наполняемость в группах	Максим. количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
Начальной подготовки	1	9	10-14	6	276	Овладение основами техники спортивной тренировки Нормативы по ОФП
	2			8	368	
	3			8	368	

Важным условием выполнения задач, стоящих перед тренером-преподавателем, является планирование. Планирование обязательно предусматривает непрерывность и последовательность всей спортивной работы отделения. Общее количество групп регламентируется планом – комплектования, который рассчитывается исходя из муниципального задания.

Исходным материалом для последующего детального планирования тренировочной работы является общий и перспективный план подготовки.

Адресат программы и порядок зачисления в группы. В группы начальной подготовки первого года обучения зачисляются дети, подростки и молодёжь с 9 до 18 лет при успешной сдаче приемных нормативов в соответствии с программой и положением индивидуального отбора поступающих, имеющие медицинский допуск по виду спорта велосипедный спорт. При наличии вакантных мест.

1.2. Учебный план программы и его содержание
Учебный план-график

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки спортсменов: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую подготовку, приёмные и переводные нормативы, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия. В этих разделах содержатся средства и методы тренировки, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием спортсменов, способы подготовки спортсменов к судейской деятельности, виды планирования. Включена так же воспитательная работа.

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

Таблица 2

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	40-55	25-40
Специальная физическая подготовка (%)	30-45	40-55
Техническая подготовка (%)	10-15	5-10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-5	3-5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3

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

Таблица 3

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	45-52	38-42
Специальная физическая подготовка (%)	24-35	28-35
Техническая подготовка (%)	15-24	20-30
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	2-3
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
По виду спорта «велоспорт-шоссе»**

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	5-10	10-15
Отборочные	-	10-15
Основные	-	1-3

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
По виду спорта «велоспорт-маунтинбайк»**

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	-	1-2
Отборочные	-	-
Основные	-	-

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными спортсменами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях, а также по общей и специальной физической подготовке, проведение тренировочных сборов, организация спортивно-оздоровительного лагеря. Кроме внутренних соревнований, занимающиеся должны систематически участвовать в соревнованиях, согласно утверждённому календарному плану.

Программа предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке.

Годовой учебный план

Таблица 6

№	РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	Этап начальной подготовки		
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	10	10	10
2	Общая физическая подготовка	128	100	100
3	Специальная физическая подготовка	100	184	184
4	Техническая и тактическая подготовка	36	60	60
5	Контрольно-переводные испытания	2	2	2
6	Участие в соревнованиях	-	12	12
8	Медицинское обследование	вне сетки часов		
	Общее количество часов	276	368	368

Годовой учебный план рассчитан на 46 недель аудиторной занятости.

1.2.1. Теоретическая подготовка

(для всех групп)

Примерный план по теоретической подготовке представлен в табл.7. В содержании учебного материала выделено 11 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся спортивных школ.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовки. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе Программы приводятся примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Примерный план по теоретической подготовке

Таблица 7

№ п/п	Наименование темы, раздела подготовки	Этап начальной подготовки		
		1-й	2-й	3-й
		10	10	10
1.	Физическая культура и спорт в России	2	2	2
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	2
3.	Гигиена, закаливание, режим и питание	2	2	2
4.	Общая физическая подготовка велосипедистов	2	2	2
5.	Велосипедный спорт в системе физического воспитания	2	2	2

1.2.2. Общая физическая подготовка

(для всех групп)

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции (30,60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелкими и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгиванием на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; сгибание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование);

в) упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) упражнения на расслабление – из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу и др.;

б) упражнения с теннисным мячом – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель(мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партнером на месте и в движении;

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку;

д) упражнения с гирями для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения старше (15-16 лет) – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса, выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках, на груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках. Жонглирование – бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь;

е) упражнения со стулом – поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стоя сбоку, захватить стул за спинку и сиденье, перенести ногу через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке – упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90, 180, 360 градусов; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ноге; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку

гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки;

б) *на гимнастической стенке* – передвижение и лазание с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку с одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2 шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на перекладине* – подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем виллой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое;

г) *на канате* – лазание с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное);

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; проплывание под водой; игры на воде.

Передвижение на велосипеде, на лыжах: по пересеченной местности, по незнакомым лестным тропам, по дорожке стадиона на время.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, с набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры; игры по упрощенным правилам.

1.2.3. Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

Состав специальных тренировочных средств подготовки и динамика их применения представлены в таблицах 7 и 8 отдельно для юношей и девушек. 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.

1.2.4. Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения; • демонстрация плакатов, схем;
- использование предметных и других ориентиров; -звуко- и свето лидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- обще подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

- Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Методика технической подготовки велосипедиста

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

Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия.

Готовность к обучению принято характеризовать тремя основными критериями.

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

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

3. Психическая готовность. Ее основой является мотивация спортсмена к тренировочной деятельности. Обучение будет успешным только в случае, если достижение поставленной цели станет доминирующим мотивом учения.

Когда необходимое качество мотивации обеспечено, то успех обучения зависит от настойчивости, смелости, двигательной одаренности обучаемого.

Смелость и решительность действий обучаемого во многом зависят от предшествующего двигательного опыта обучаемого, наличия и надежности мер безопасности, оберегающих от возможности получить травму при выполнении задания.

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

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

I этап - ознакомление и начальное разучивание техники;

II этап - детализированное (углубленное) разучивание техники;

III этап - совершенствование техники. Каждому этапу соответствует определенный уровень овладения двигательным действием.

Ознакомление и начальное разучивание техники

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

В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;
- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;
- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;
- сформировать общий ритм двигательного действия.

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

Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения. Тренер должен обратить внимание обучаемого именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. Это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности покрытия 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».

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

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

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

Например, в процессе обучения «круговому» педалированию рекомендуется в качестве основы техники выделять не кинематические и ритмовые 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, незнакомы 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.

Многokrратно 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 2-6 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 рефлексов.

Начальное разучивание должно осуществляться в благоприятных для занятий условиях. Двигательные действия необходимо выполнять с такими усилиями и скоростями, которые позволяют обучающимся велосипедистам контролировать свои движения в пространстве. Устранение ошибок. Первые попытки выполнить двигательное действие часто сопровождается различного рода ошибками: движения искажаются по амплитуде и направлению; появляются лишние, ненужные движения; нарушается ритм двигательного действия; движения закрепощены.

Некоторые из этих ошибок обусловлены закономерностями формирования двигательного действия. Например, избыточная закрепощенность двигательного аппарата связана с естественным стремлением блокировать лишние степени свободы или необходимостью удержания позы. На этом этапе подобные отклонения целесообразны и не рассматриваются как серьезные ошибки, требующие немедленного устранения. В первую очередь необходимо исправить те ошибки, которые могут привести к травмам. К исправлению допущенных ошибок нужно приступать сразу, как только они обнаружены и не закрепились при многократном повторении.

Типичной для начинающих является поспешность в выполнении главных усилий в двигательном действии. В этом случае хорошо помогают звуковые сигналы в момент осуществления усилия. Причиной ошибок может быть недостаточный уровень развития физических качеств. Ошибка в одной фазе двигательного действия может быть обусловлена ошибкой в предшествующей фазе движения. Причинами ошибок могут быть факторы психолого-педагогического характера: 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. Основным методом формирования двигательного навыка - стандартное многократное повторение упражнения. Действия, результат которых главным образом зависит от величины физических усилий, необходимо выполнять с усилиями, близкими к соревновательным, но такими, которые не вызывали бы искажений техники. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия в каждом занятии. Можно увеличивать как количество учебных занятий технической направленности, так и количество повторений в занятии.

При овладении техникой сложных по координации, но не требующих больших затрат энергии, двигательных действий (старт с места, 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. Вне которых случаев 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 28 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 «само проговаривание» 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.

1.2.5. Контрольно-переводные испытания

Периодическое выполнение в процессе тренировок контрольных нормативов стало теперь методической необходимостью, так как с их помощью можно объективно выявить все недостатки в подготовке спортсмена, а также уровень подготовки каждого из них.

Тренеры имеют возможность проанализировать уровень подготовки, которого достигли спортсмены. Этот анализ базируется на фактическом материале, отраженном в судейских протоколах и других специальных регистрационных материалах. Результаты, полученные спортсменами при выполнении контрольных нормативов, дают реальное представление об уровне физической подготовленности, технической подготовки и помогают тренеру выявить основные направления тренировок для последующего периода. Таким образом, тренировка приобретает более объективный характер, тренер сосредоточивает внимание на основных аспектах подготовки, устраняет факторы, тормозящие общий прогресс.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся школы. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований в установленные сроки.

1.2.6. Участие в соревнованиях

Соревнования по велосипедному спорту решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования - лучшее средство обмена опытом для обучающихся и тренеров-преподавателей. Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков, который в обычных условиях тренировочной работы невозможен. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований (выход на старт, спорт. форма, гигиена и т.п.). После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское обследование. Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на дистанции, но и вне её, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у велосипедистов таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность.

1.2.7. Инструкторская и судейская практика

Группы тренировочного этапа

1-2-й год обучения

1. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке.
2. Выполнение заданий по построению и перестройке группы.
3. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
4. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.

3-й год обучения

1. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке и специальной физической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой.
2. Проведение подготовительной, основной частей тренировки.
3. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей секретаря соревнований.

1.2.8. Медицинское обследование

Два раза в учебном году все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начального этапа обучения является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных спортсменов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

1.1. Условия реализации программы

Материально техническое обеспечение: спортивный зал 254 кв. м., гантели – 6 шт., скакалки – 20 шт., скамейки гимнастические – 6 шт., стенка гимнастическая – 3 шт., зеркала – 7 шт., велосипеды – 10 шт.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видеозаписи соревнований, интернет-порталы федераций велосипедного спорта.

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее, специальное образование, обладающие знаниями и практическими умениями по велосипедному спорту, стремящиеся к профессиональному росту.

2.2. Критерии отбора в группы НП-1

Индивидуальный отбор проводится на основе Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, Порядка проведения индивидуального отбора в форме тестов, представленных в таблице 8.

Таблица 8

№ п/п	Тест	Пол ребенка	
		м	ж
1.	Бег на 30 м (с)	5,5	6,0
2.	Бег на 1 000 (м.)	6,00	6.15
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165	150
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	12	10
Минимальный (проходной) балл – 4			
Профильный показатель – выносливость (бег на 1 000 м.)			

2.3. Формы аттестации

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. На основании результатов промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год (этап) подготовки.

2.4. Оценка планируемых результатов

Оценка результатов достижений обучающихся, осуществляется тренером-преподавателем, в рамках реализации данной программы. Контрольные упражнения выполняются в начале и конце каждого этапа и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

2.5. Методические материалы

Структура занятия

Тренировочное занятие строится по типовой структуре занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения

на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида велосипедный спорт. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Комплекс контрольных упражнений

для оценки общей и специальной физической подготовленности.

Основными критериями зачисления спортсменов на этапы подготовки и перевода занимающихся (спортсменов) на следующий этап спортивной подготовки, являются приемные и контрольно-переводные нормативы по общей физической (ОФП) и специальной подготовке (СФП).

- Бег на 30 м., выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- Челночный бег 3 по 10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащиеся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.
- Непрерывный бег, выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов в свободном темпе.
- Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания засчитывается количество полных подтягиваний.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. «Отжимание» засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Подъем туловища лежа на спине. Из положения лежа на татами осуществляется подъем туловища до вертикального положения, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва туловища от татами до принятия туловищем вертикального положения.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**Методические рекомендации по работе
в формате бесконтактной формы обучения**

С целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса обучающихся, при необходимости весь процесс переносится с очного тренировочного формата (в условиях спортивной школы) на дистанционный формат тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренеров-преподавателей.

В связи с этим тренеру-преподавателю спортивной школы необходимо провести необходимую методическую и организационно-информационную работу, согласно алгоритму, указанному ниже.

**Алгоритм организации тренировочного процесса
в домашних условиях**

Таблица 9

1 шаг	Тренер-преподаватель проводит анализ программы по виду спорта и годового плана-графика тренировочного процесса по виду спорта (спортивной дисциплине), при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменам продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
2 шаг	Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого тренировочного занятия план-конспект (по форме указанной в приложении 1) в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы по виду спорта (спортивной дисциплине).
3 шаг	С учетом действующего, утвержденного спортивной школой расписания тренировочных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям обучающихся) своей группы конспект тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например: WhatsApp, Viber и др.).
4 шаг	Обучающийся, получивший план-конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 6 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в плане-конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в плане-конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности.
5 шаг	По завершении тренировки в домашних условиях (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Тренер делает соответствующую отметку о посещении обучающегося тренировки в журнале (на бумажном носителе).
6 шаг	В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует заместителя директора по учебно-спортивной работе о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

Тренер также рассылает спортсменам образец «Спортивного дневника» (однократно, в начале карантинного периода). На период индивидуальных тренировок в домашних условиях каждый обучающийся обязан завести «Спортивный дневник» (по форме указанной в приложении 2). Тренеру-преподавателю необходимо провести соответствующую разъяснительную работу с обучающимися или их родителями о необходимости ведения «Спортивного дневника».

После каждой тренировки спортсмен должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители или сами его заполнить вместо детей. По окончании карантинных мероприятий «Спортивный дневник» обучающегося (родители обучающегося) сдают тренеру-преподавателю.

Собранные дневники вместе с журналом, а также планы-конспекты тренировочных занятий тренер обязан сдать заместителю директора по учебно-спортивной работе спортивной школы.

Планы-конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники обучающихся и журнал учета работы тренера-преподавателя являются подтверждением реализации программы по виду спорта и основанием для начисления заработной платы тренеру-преподавателю.

Рекомендации тренерам-преподавателям по составлению конспекта тренировочного занятия (ТЗ)

Конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса по виду спорта (спортивной дисциплине) и программой по виду спорта (спортивной дисциплине). В конспекте указываются: средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

Содержание тренировок должно соответствовать условиям их проведения – домашним. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта (спортивной дисциплины), период подготовки в тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки.

Перечисление средств физической подготовки в конспекте ТЗ указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в конспект ТЗ сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

- упражнения, требующие выполнения их на тренажерах (за исключением, в случаях, когда у спортсменов имеются в наличии тренажеры дома);
- упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: упражнения с мячом, обручами, винтовками и т.п.);
- подвижные и спортивные игры;
- бег и беговые упражнения;
- сложные гимнастические, акробатические упражнения.

При составлении плана-конспекта тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо обязательно указать в разделе «организационно-методические указания»

требования техники безопасности к месту проведения занятия (квартира/дом), правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

2.6. Перечень информационного обеспечения

1. Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. -М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок:
3. Методические разработки. - М.: 1996.
4. Велосипедный спорт: правила соревнований. - М.: 2003.
5. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физкультуры. - М.: 2001.
6. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физкультуры. - М.: 2001.
7. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. - Физкультура, образование, наука. -М.: 2003.
8. Велосипедный спорт: люди, годы, факты / Авт.-сост. М.Н. Тылкин. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
9. Ермаков С.В. и др. Тренировка велосипедистов-шоссейников /С.В. Ермаков, В.А.
10. Капитонов, В.В. Михайлов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
11. Крылатых Ю.Г., Минаков СМ. - Подготовка юных велосипедистов. - М.: ФиС, 1982.
12. Любовицкий В.П. Гонимые велосипеды. - Л.: Машиностроение. Ленингр. отделение,1989.
13. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.
14. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. - М.: Советский спорт, 2003.
15. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев.: Олимпийская литература, 1997.
16. 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.
17. Тимошенко В.В. Тренажеры в велосипедном спорте. - Минск, 1994.
18. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.
19. Щукаев В. П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. - Смоленск: СГИФК, 1996.