Министерство молодежной политики и спорта Саратовской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва»

«СОГЛАСОВАНО»
Министр молодежной политики
и спорта Саратовской области

_____ А.В. Абросимов
«___»_____20___ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБПОУ «СОУОР»

_____ Н.А. Быстров
«___»_____20___г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки

ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ

(зарегистрировано в Минюсте России 21.01.2014 №31057)

Срок реализации программы: 2021 - 2024 год

г. Саратов

Содержание

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…… 3
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ……..…… 7
2.1Порядок и правила приема (зачисления), перевода на этап, по годам, отчисления…… 7
Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт ……..... 7
Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду велосипедный спорт…… 8
Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта велосипедный спорт ……..... 8
2.5 Режимы тренировочной работы…… 9
2.6 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку……. 9
Предельные тренировочные нагрузки…… 10
Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности…… 10
2.9 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию……... 11
2.10 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки……. 14
2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки……... 14
2.12 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)……..... 15
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ…….. 17
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**……..** 17
3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок…….. 20
3.3. Планирование спортивных результатов…… 22
3.4 Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля……. 23
3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки…… 29
3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки…… 40
3.7 Планы применения восстановительных средств…….. 44
3.8 Планы антидопинговых мероприятий…….. 45
3.9 Инструкторская и судейская практика…….. 46
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…… 47
4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта велосипедный спорт…….. 47
4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки…….. 47
Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля…….. 48
4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования……..... 49
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ…… 53
ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ…… 55
ПРИЛОЖЕНИЯ 56

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки (далее – Программа) по велосипедному спорту для Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва» (далее – СОУОР), **разработана на основе следующих нормативных документов**:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 681)
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Основной целью ГБПОУ «СОУОР» является подготовка спортивного резерва сборных команд РФ и Саратовской области в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Программа содержит современные научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации спортивной подготовки велосипедистов-шоссейников. Данная программа разработана в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и рассчитана на два этапа спортивной подготовки:

1. группы **совершенствования спортивного мастерства** (ССМ) (без ограничения);
2. группы **высшего спортивного мастерства** (ВСМ) (без ограничения);

Содержание этапов спортивной подготовки определяется Программой спортивной подготовки, разработанной и реализуемой в СОУОР в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

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 лиц, проходящих спортивную подготовку;
- создание условий в процессе тренировочных занятий велосипедным спортом для формирования спортсменов 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 (шоссе);
- подготовка инструкторов и судей по велосипедному спорту.

Срок реализации программы 2021 – 2024 год.

Данная программа подлежит ежегодной коррекции.

Характеристика вида велосипедного спорта, его отличительные особенности

Велоспорт-шоссе один из наиболее популярных видов велосипедного спорта. Ярким примером этому может служить знаменитый Тур де Франс – ежегодная велосипедная гонка, собирающая миллионы поклонников из разных стран мира.

Датой рождения велоспорта-шоссе считается 1868 год, основным спортивным событием которого стали первые шоссейные велогонки, которые прошли на территории Англии и Франции. Новая идея пришлась по душе активным, любящим спорт французам, и они приложили максимум усилий, чтобы велоспорт-шоссе продолжал активно развиваться. Вслед за Францией эстафету подхватили многие другие страны Европы.
Не могли долго оставаться в стороне и американские любители спорта, поэтому в 1878 году велоспорт-шоссе появился и в США. К концу XIX столетия он стал одним из самых популярных и зрелищных видов велосипедного спорта. А с 1896 года велоспорт-шоссе вошел в программу Олимпийских игр.

С момента своего появления шоссейный велоспорт считался элитным видом спорта. И это неудивительно, ведь стоимость шоссейного велосипеда достаточно высокая, и не каждый мог себе

позволить приобрести его. Сегодня ситуация изменилась. Многочисленные производители выпускают велосипеды разной стоимости, что делает их доступными для людей с любым материальным достатком.

И хотя первые соревнования по велоспорту-шоссе состоялись еще в XIX веке, первый велосипед подобной конструкции появился гораздо позже – в 1938 году. В то время к участию в соревнованиях допускались велосипеды любой массы, сегодня же существует строгий критерий – масса гоночного велосипеда не должна быть меньше, чем 6 кг 800 гр.

Велоспорт-шоссе входит во Всероссийский реестр видов спорта (номер-код вида спорта 0080001611Я) - является развиваемым на общероссийском уровне и включает в себя 27 видов дисциплин. Два вида дисциплин – индивидуальная гонка на время и групповая гонка включены в программу Олимпийских игр.

Описание дисциплин входящих в вид спорта велоспорт-шоссе

1. **Индивидуальная гонка на время.**
   Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 5 километров до 50 километров. Порядок старта участников определяется согласно текущего рейтинга. Сильнейшие велосипедисты стартуют в конце. Старт и финиш находится в одном месте. Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга. Победитель определяется по наименьшему времени затраченному по прохождение дистанции.
2. **Групповая гонка**
   Старт – общий. Задача – пересечь финиш первым. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200 км. Кроме многодневных гонок. Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании спортсменов. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках. Ведущую роль играет грамотная тактика команды по раскатыванию своего лидера, притормаживанию пелотона и ликвидации отрывов соперников.
3. **Критериум**
   Представляет собой шоссейную гонку, проводимую по кольцевой трассе, закрытой для постороннего движения и проводимой согласно одному из следующих принципов:
   1. классификация на финише последнего круга;
   2. классификация по числу пройденных кругов и количеству очков, набранных на промежуточных финишах.

Основные спортивные дисциплины велоспорта-шоссе и взаимно дополняющие его виды велосипедного спорта (велоспорт-маунтинбайк и велоспорт-трек)

Виды гонок велоспорта-маунтинбайк:

1. Х.С.О.- Кросс-кантри – наиболее популярная дисциплина не только в маунтинбайкинге. Представляет собой гонки по трассе со спусками, подъемами, множеством естественных, а иногда и искусственно созданных препятствий (так называемая пересеченная местность).
2. Х.С.С.- Кросс-кантри представляет собой разновидность Х.С.О. и проводятся соревнования как по олимпийской дисциплине, так и по короткой кольцевой трассе.
3. Х.С.Е.- Кросс-кантри представляет собой разновидность Х.С.О. Соревнования проводятся на определенное количество кругов по мере прохождения которых, часть спортсменов при прохождении финишной черты очередного круга выбывает из дальнейшей борьбы за победу (количество отсекаемых от группы спортсменов оговаривается в положении о конкретных соревнованиях). Оставшиеся количество спортсменов на трассе последнего круга соревнований борется за победу и призовые места в данной гонке.
4. Х.С.М.- Кросс-кантри марафон.

Проводится на трассах, приспособленных для проведения любых видов Х.С.О. Дистанция гонки от 30 до 50 километров. Согласно положению о проведении данной дисциплины трасса может быть замкнутой (кольцевой) так и маршрутной – (старт и финиш гонки) расположены в разных точках дистанции.

5. Х.С.Т.- Индивидуальная гонка по кроссовой трассе (гонка на время).

Каждый участник соревнования стартует отдельно. Промежуток времени между стартующими устанавливается согласно положения на данные соревнования. Время прохождения дистанции

спортсменами фиксируется по каждому гонщику отдельно. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному спортсменом на установленной дистанции.
6. X.C.R.- Эстафета 4 человека. Составы команд участников комплектуются согласно положения о данной гонке. Два спортсмена мужского и два спортсмена женского пола. Старт дается общий для всех участвующих команд. Порядок старта следующий: первым стартуют члены каждой команды под первыми номерами (по очередности прохождения круга на дистанции). Вторыми номерами члены команды под вторыми номерами. В такой последовательности до четвертого гонщика. Победителями и призерами становятся команды участники, которых, на финише четвертого этапа гонки, занимают соответствующие призовые места. Эстафета каждого участника гонки прошедшего свою часть дистанции передается следующему стартующему члену команды в указанном коридоре на месте расположения старта и финиша.
7. X.C.P. Кроссовая гонка. Проводится на трассах из пункта старта в пункт финиша (в гору). Перепад высот между стартом и финишем определяется на месте проведения гонок. Старт каждому участнику гонки дается отдельно, разрыв времени стартующими участниками оговаривается в положении о конкретном соревновании. Победитель гонки определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.
8. X.C.S. Многодневная кроссовая гонка. Проводится ежедневно по этапу. В течение 3-5 дней, на разных трассах. В зависимости о положения на каждом последующем этапе может проводиться отдельный вид гонок маунтинбайка. На каждом этапе, в зависимости от занятого места, гонщику начисляются очки, которые по сумме всех этапов суммируются. Спортсмены, набравшие наибольшее количество очков по сумме всех соревновательных этапов, объявляются победителями соревнований.
Виды гонок велоспорта-трек:

1. Кейрин

Восемь гонщиков принимают участие в Кейрине. Расстояние дистанции приблизительно 2000 метров. Первые несколько кругов гонщики располагаются за Дерни. Дернист разгоняет велосипедистов до скорости приблизительно 35-42 км/ч. Гонщики держатся позади Дерни, выбирая наиболее удобную для себя позицию. За два с половиной круга до финиша, дернист сходит с трассы, после чего гонщики вступают в борьбу.

2. Скретч

Все участники Скретча принимают старт в одно и то же время. Все гонщики проходят одну и ту же дистанцию. Победителем становится тот гонщик, кто первым пересек финишную черту в конце гонки. Хотя наиболее важным качеством спортсмена в Скретче является скорость, достижение успеха невозможно без тактического мышления.

3. Гонка по очкам

В этой гонке очки присуждаются гонщикам, занявшим первые места в спринтах, проводимых в определенных интервалах в течение гонки. Победителем гонки по очкам необязательно становится гонщик, первым пересекший финишную черту, а чаще всего тот, кто накопил большее кол-во очков в течение гонки. Расстояние, которое необходимо проехать мужчинам в гонке по очкам – 40 километров, у женщин эта дистанция меньше – 24 километра.

4. Индивидуальное Преследование

Индивидуальное преследование – это гонка на время. Которая, благодаря длинной дистанции, расматривается как гонка на выносливость. Два гонщика стартуют на противоположных концах трека. Цель гонки состоит в том, чтобы показать самое быстрое время на определенной дистанции.

5. Гонка на время

Гонка на время – единственная дисциплина среди гонок на треке, проводящаяся без квалификации и без предварительного или промежуточного круга. В гонке стартует один гонщик на треке «напротив часов». До сих пор 1000-метровая мужская гонка на время традиционно была первой гонкой в международных чемпионатах. Участник гонки на время экономно расходует свою силу. Мощным стартом гонщик должен быстро набрать максимальную скорость. Лучший результат для «километра» - приблизительно одна минута.

6. Спринт

Спринт – классический вид гонок на треке на короткую дистанцию, в котором два и более гонщиков соревнуются на дистанции в три круга. В спринте учитывается время заключительных

200 метров. Особые требования в спринте – сила и скорость. Ключ успеха – тактика. Гонщики пробуют превзойти друг друга в своего рода игре кошки-мышки. Внезапные изменения скорости, попытки бездействия и маневра- типичные способы обмануть противника.

7. Мэдисон

Гонка охватывает расстояние в 50 километров. Два гонщика в команде могут только тогда сменять друг друга, когда они проезжают друг мимо друга. Смена обычно производится посредством «ручной плети». Только один член команды постоянно находится в гонке, в то время как его товарищ по команде медленно едет вокруг вершины трека, пока не настало его время, чтобы участвовать в гонках.

8. Командный спринт

Команда состоит из трех гонщиков. Две команды соревнуются друг против друга. Задача стартующего гонщика состоит в том, чтобы принести команде как можно более высокую скорость. После одного круга и еще максимум 30 метров ведущий гонщик выбывает и покидает трек. Второй гонщик также проезжает только один круг, и уступает третьему последний круг. Время измеряется, когда третий гонщик пересекает финишную черту.

9. Командная гонка преследования

4000-метровая командная гонка преследования – самая сложная дисциплина в велоспорте на треке. Четыре велосипедиста составляют хорошо согласованную команду. Две команды стартуют с середины противоположных сторон трека. Время отсчитывается, когда третий гонщик пересечет линию. Три гонщика должны финишировать.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Порядок и правила приема (зачисления), перевода на этап, по годам, отчисления

Зачисление лиц в СОУОР, на этапы спортивной подготовки производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по

приказу руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора (руководителя) организации, осуществляющей спортивную подготовку, на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям Программы спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

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

Образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

Минимальный возраст зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства 14 лет. Требования по спортивной подготовке выполнение разряда КМС. Продолжительность без ограничений.

Минимальный возраст зачисления на этап высшего спортивного мастерства 15 лет. Требования по спортивной подготовке выполнение разряда МС, МСМК. Максимальный возраст, лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	3-4

Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	2-3

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

Таблица № 2

Разделы подготовки	**Этапы и годы спортивной подготовки**	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	5-15	5-10
Специальная физическая подготовка (%)	55-70	60-75
Техническая подготовка (%)	1-3	1-3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	9-11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	6-7	7-15

2.4 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт-шоссе

Под соревновательной деятельностью в настоящей Программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в соревнованиях по виду спорта велоспорт-шоссе. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является велогонка, целью которой является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные велогонки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки велогонщика и (или) его положения в рейтинге иных велогонщиков группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт-шоссе

Таблица № 3

Виды соревнований	**Этапы и годы спортивной подготовки**	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	20-25	10-20
Отборочные	25-30	10-30
Основные	20-30	30-50

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта велоспорт-шоссе;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта велоспорт-шоссе;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта велоспорт-шоссе и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

2.5 Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в СОУОР, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки и в соответствии с федеральным стандартом.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание тренировочных занятий утверждается Директором и заместителем директора по спортивной работе.

2.6 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки в СОУОР могут быть зачислены лица, только при наличии у них документов, удостоверяющих личность (паспорт), а также документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется областным врачебно - физкультурным диспансером в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. N 134н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом управления в области здравоохранения по данному вопросу.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, с учетом возраста, пола и в соответствии с нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

В случае если по результатам указанных медицинских осмотров спортсмену будут противопоказаны занятия велоспортом, СОУОР на этом основании прекращает спортивную подготовку лица, отчисляет его и расторгает договор с таким лицом (или его законными представителями).

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

а) диспансерное обследование не менее двух раз в год;

б) дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

в) контроль за питанием спортсменов и использованием восстановительных средств.

СОУОР обязано осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов, в том числе перед началом и непосредственно после окончания спортивных соревнований, в которых участвовали ее представители.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, является мерой дополнительной защиты указанных лиц и осуществляется в виде дополнительного добровольного медицинского страхования.

Страхование осуществляется СОУОР (страхователь) в пользу спортсмена в обязательном порядке до достижения им восемнадцати лет – в период участия в спортивных соревнованиях, тренировочных сборах и иных мероприятиях по спортивной подготовке к указанным соревнованиям.

Минимальные требования страхования определяются соответствующими общероссийскими спортивными федерациями.

Возраст, поступающих в СОУОР и проходящих спортивную подготовку, а также медицинские показания и психофизические требования должны соответствовать требованиям, установленным Министерством спорта Российской Федерации в федеральных стандартах спортивной подготовки.

2.7 Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 4

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	28	32
Количество тренировок в неделю	9-14	9-14
Общее количество часов в год	1456	1664
Общее количество тренировок в год	468-728	468-728

2.8 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт-шоссе

Таблица № 5

Виды соревнований	**Этапы и годы спортивной подготовки**			
	Этап совершенствования спортивного мастерства		**Этап высшего спортивного мастерства**	
	мин.	**пред.**	**мин.**	**пред.**
Контрольные	20	25	10	20
Отборочные	25	30	10	30
Основные	20	30	30	50

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

Таблица №6

№ п/п	**Вид тренировочных сборов**	**Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)**		**Оптимальное число участников сбора**
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1	Тренировочные сборы к предсезонной подготовке	21	21	
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	

2. Специальные тренировочные сборы				
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 3 дней но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 42 дней	В соответствии с правилами приема

2.9 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Лица, проходящие спортивную подготовку, обеспечиваются спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица №7

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Велостанок универсальный	штук	1
3.	Камеры	штук	10
4.	Капсула каретки	штук	20
5.	Набор передних шестеренок	штук	6
6.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
7.	Покрышки	штук	10
8.	Спицы	штук	50
9.	Тормозные колодки	комплект	20
10.	Тормозные диски	штук	7
11.	Троса и рубашки переключения	штук	100
12.	Цепи с кассетой	штук	20
13.	Чашки рулевые	комплект	10
14.	Эксцентрики	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
15.	Верстак железный с тисками	штук	1
16.	Доска информационная	штук	1
17.	Дрель ручная	штук	1
18.	Дрель электрическая	штук	1
19.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) 3,0 кг	штук	3
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
23.	Набор слесарных инструментов	штук	1

24.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
25.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
26.	Планшет для карт	комплект	1
27.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
28.	Секундомер	штук	1
29.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
30.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
31.	Станок сверлильный	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица №8

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на занимающегося	1	1	1	1
2	Велосипед гоночный трековый	штук	на занимающегося	1	2	1	1
3	Запасные колеса для шоссейного велосипеда	комплект	на занимающегося	1	2	1	1
4	Запасные колеса для трекового велосипеда	комплект	на занимающегося	1	1	2	1
5	Велостанок универсальный	штук	на занимающегося	1	2	1	2
6	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на занимающегося	4	1	8	1
7	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на занимающегося	4	1	8	1
8	Грязевые щитки	комплект	на занимающегося	2	2	2	1
9	Чехол для велосипеда	штук	на занимающегося	2	2	2	2
10	Чехол для запасных колес	штук	на занимающегося	2	2	4	2
11	Контактные педали	пар	на занимающегося	1	2	1	2
12	Контактные педали шоссе	пар	на занимающегося	1	2	1	2
13	Велокомпьютер	штук	на занимающегося	2	2	4	2
14	Велобачек	штук	на занимающегося	4	1	8	1
15	Держатель для велобачка	штук	на занимающегося	4	1	6	1
16	Велошлем	штук	на занимающегося	2	2	2	2
17	Очки защитные	штук	на занимающегося	2	2	2	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица №9

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бахилы	пар	на занимающегося	2	1	4	1
2.	Велогамаши легкие	пар	на занимающегося	2	1	2	1
3.	Велогамаши короткие	пар	на занимающегося	1	1	2	1
4.	Велогамаши теплые	пар	на занимающегося	2	1	2	1
5.	Велокомбинезон	штук	на занимающегося	1	1	1	1
6.	Веломайка	штук	на занимающегося	5	1	8	1
7.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	2	1	3	1
8.	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	3	1	6	1
9.	Велоперчатки теплые	пар	на занимающегося	2	2	2	1
10.	Велотрусы	штук	на занимающегося	5	1	8	1
11.	Велотуфли байк	пар	на занимающегося	1	1	2	1
12.	Велотуфли шоссе	пар	на занимающегося	1	2	1	2
13.	Велошапка летняя	штук	на занимающегося	3	1	6	1
14.	Велошапка теплая	штук	на занимающегося	2	2	2	1
15.	Ветровка-дождевик	штук	на занимающегося	2	2	2	1
16.	Жилет велосипедный	штук	на занимающегося	1	1	2	1
17.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	1
18.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	1	1	1	1
19.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	1	1
20.	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	6	1	12	1
21.	Разминочные рукава	пар	на занимающегося	1	1	2	1
22.	Разминочные чулки	пар	на занимающегося	1	1	2	1
23.	Тапочки (сланцы)	пар	на занимающегося	1	1	1	1
24.	Термобелье	комплект	на занимающегося	1	1	2	1

2.10 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе определяется СОУОР самостоятельно.

Таблица №10

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Период подготовки	Минимальный возраст зачисления	Наполняемость групп		Требования по физической, технической и спортивной подготовке
				мин.	макс.	
1	Этап совершенствования спортивного мастерства	Без огранич.	14 лет	3 чел	4 чел	КМС, выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, спортивный результат
2	Этап высшего спортивного мастерства	Без огранич.	15 лет	2 чел	3 чел	МС, МСМК, войти в состав сборной команды РФ

2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

Индивидуальный план составляется на каждого спортсмена (см. приложение 1).

2.12 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап

Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6-9 недель. Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап

На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту. Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

— восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

— дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактическихнавыков;

— создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

— моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

— обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них направлен на развитие качеств и способностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов. Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью

восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программы содержит:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из различных групп по программам спортивной подготовки. При этом обязательно соблюдать все условия:

разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов или званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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

Связано это с тем, что обычно тренировка на шоссе проходит на общедоступных улицах и трассах, среди автомобилей и других транспортных средств.

Основные средства защиты, а также требования к технике безопасности для шоссейных тренировок:

1. Велосипедный шлем является основной защитой велосипедиста как любителя, так и профессионала. Неважно, будет тренировка на автомобильной дороге или на тропинках в парке этот нехитрый предмет защиты поможет не получить серьезные травмы головы при падении. В истории велосипедного спорта известно очень много случаев, когда при падениях шлем спасал жизнь.
2. При тренировках необходима машина сопровождения, или, так называемая, «техничка». Это автомобиль, управляемый обычно или тренером, или механиком, который едет сзади за группой велосипедистов, прикрывая их от удара другого автомобиля. При разворотах или поворотах на оживленных перекрестках «техничка» перекрывает ряд встречной полосы, тем самым, ограждая

группу велосипедистов от невнимательного автомобилиста. В противном случае этот автомобиль может доставить травмированного гонщика до пункта медицинской помощи.

3. Немаловажным является техника предупреждающих знаков и жестов руками. К примеру, при перестроении в другой ряд автодороги, велосипедист должен показать рукой, сзади идущим автомобилям, о своем маневре. Если за рулем адекватный и уважающий правила движения водитель, то он пропустит велосипедиста.

4. Так же важно напомнить, что при выезде на проезжую часть на велосипеде, необходимо соблюдать правила дорожного движения наравне с автомобилистами. То есть красный свет – он для всех красный, а одностороннее движение – оно и для велосипедистов одностороннее.

5. Много падений, и как следствие травм, случаются из-за неисправности технического оборудования, в данном случае шоссейного велосипеда. Поэтому, перед тренировкой, а тем более гонкой, рекомендуется проверять все наиболее значимые крепежи и узлы велосипеда, наибольшее внимание уделяя тормозной системе, рулевому управлению и креплению колес. Это поможет избежать аварии.

6. Нельзя забывать и о погодных условиях во время тренировки, а также состоянии дорожного полотна. У опытного велосипедиста техника управления велосипедом меняется в зависимости от этих факторов. К примеру, при тренировке в дождь нельзя делать резких движений рулем и сильно жать на тормоза, особенно задние, иначе колеса могут сорваться в неуправляемый занос (юз), и как следствие, потеря управления над велосипедом. Если температура ближе к нулю, то возможно обледенения дороги, что очень опасно и может привести к падению. Необходимо учитывать также состояние дороги и тип покрышек.

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

В итоге соблюдение всех этих пунктов хотя бы наполовину снизит шансы получить травму на шоссейной тренировке, помогут не только в тренировочном, но и гоночном режимах. Каждый год огромное количество гонщиков получают травмы при падении, много случаев с летальным исходом.

Травмы в спорте велоспорт-шоссе 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 тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочных занятий;
- нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщика;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относятся:

- проведение тренировки с большим числом велосипедистов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера 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 их проведения и в случае необходимости незамедлительно вносить корректировки.

К ошибкам в методике 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 спортсменам 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 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 велосипедистов, 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, обусловливающих получение травм, можно отнести неудовлетворительное состояние мест занятий, трасс, велосипедов и экипировки гонщиков.

Низкое качество покрытия шоссейных трасс 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 однотрубок 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.

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

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

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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 годичного 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.

Первые годы многолетней подготовки характеризуются преимущественно увеличением объёма тренировочной работы, в дальнейшем происходит постепенное увеличения процентного содержания интенсивной работы в общем объеме.

Важным условием, определяющим особенности реагирования систем организма на возрастающую нагрузку, является градиента роста воздействия.

Слишком медленное нарастание нагрузки может не стимулировать соответствующие адаптационные изменения в организме. Многочисленные научные исследования и практика подтверждают, что резкое увеличение объёма и интенсивности нагрузок достигается не без ущерба для здоровья и дальнейшего роста спортивного мастерства гонщика. К сожалению, спортсмены, 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 спортсмене не остается, и результаты его или стабилизируются, или начинаются снижаться.

Ежегодное увеличение объема работы может колебаться в относительно широких пределах в зависимости от этапа многолетней подготовки.

По мере приближения к предельным параметрам воздействий на этапах высших достижений ежегодное повышение объема работы, как правило, не превышает 15-20%, а итенсивности-6-15%.

Распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица№13

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла												
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего за год
Этап совершенствования спортивного мастерства													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	27	24	27	27	27	26	27	27	24	25	26	25	312
Общее количество тренировочных дней	25	22	21	19	17	16	19	17	18	19	26	26	245
Количество тренировочных занятий *из них:*	52	48	52	52	50	52	52	54	52	56	52	52	624
ОФП	40	34	37	18	18	16	15	16	12	26	30	38	300
СП	68	68	70	84	84	84	88	88	88	88	78	72	960
Технико-тактическая подготовка	8	8	12	12	16	17	16	15	16	8	10	8	146
Теоретическая	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	22
Контрольные испытания					1							1	2
Общее количество дней соревнований	2	2	6	8	10	10	8	10	6	6	-	-	68
Общий объем подготовки (ч)	121	124	121	122	120	119	122	123	122	120	122	120	1456
соревновательных нагрузок (ч)	по календарному плану												
Общий объем СП (км) *из них:*	1500	1800	1900	2100	1900	1890	1520	2030	1800	1510	525	320	18925
соревновательных нагрузок (км)	-	100	400	510	500	540	300	580	400	560	75	-	3965
тренировочных нагрузок (км)	1500	1700	1600	1600	1400	1350	1250	1450	1400	950	450	320	14970
юниорки													
Общий объем СП (км) *из них:*	1100	1300	1400	1500	1400	1420	1330	1450	1320	1120	360	200	13910
соревновательных	-	40	160	205	220	215	150	230	160	225	30	-	1635

нагрузок (км)													
тренировочных нагрузок (км)	1100	1260	1240	1295	1180	1205	1180	1220	1160	895	330	200	12275

Распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица№14

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла												
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего за год
этап высшего спортивного мастерства													
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	27	26	28	27	28	28	27	28	27	28	26	26	324
Общее количество тренировочных дней	28	22	20	17	20	14	22	18	21	16	24	25	260
Количество тренировочных занятий *из них:*	52	48	52	52	50	52	52	54	52	56	52	52	624
нагрузок ОФП (ч)	40	40	35	18	16	15	14	14	14	12	26	36	280
нагрузок СП (ч)	68	70	84	84	84	88	88	88	88	88	78	72	980
Технико-тактическая подготовка	26	24	16	32	35	34	36	30	32	34	30	26	355
Теоретическая	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	21
Контрольные испытания		1			1							1	3
Общее количество дней соревнований	-	2	5	8	8	10	8	9	6	12	2	-	64
Общий объем подготовки (ч)	138	134	138	138	138	142	142	142	138	138	138	138	1664
соревновательных нагрузок (ч)	по календарному плану												
Общий объем СП (км) *из них:*	2100	2340	2750	2790	2540	2765	2050	2780	2250	2000	550	1120	26035
соревновательных нагрузок (км)	-	240	800	1140	840	1340	450	1200	650	1050	90	-	7800
тренировочных нагрузок (км)	2100	2100	1950	1650	1700	1425	1600	1580	1600	950	460	1120	18235

3.3. Планирование спортивных результатов

Ежегодное планирование рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее планировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную

подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные мероприятия.

Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

– возраст спортсмена;
– стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта;
– спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
– результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне:
– состояние здоровья спортсмена;
– уровень спортивной мотивации спортсмена;
– уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
– наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
– обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
– наличие каких-либо проблем в учебном заведении (если спортсмен проходит обучение);
– прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4 Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях.

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

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 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.

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.

Педагогический контроль соревновательной, тренировочной деятельности, уровня подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической, психологической) непрерывно осуществляется в процессе тренировочных занятий. Проведение педагогического тестирования физической и технической подготовленности гонщиков осуществляется в процессе проведения занятий по ОФП (тестовые упражнения по ОФП) и по СФП (тестовые упражнения по СФП). Выбор методики тестирования, необходимость и периодичность оценивания определяется тренером-преподавателем.

Практические процедуры контроля (тестирования) могут осуществляться специалистами различного профиля. Однако окончательное решение, определяющее структуру и содержание последующей подготовки, всегда остается за тренером-преподавателем.

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 спортсмена

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.

При составлении программы этапного контроля общей физической подготовленности следует использовать комплексную систему тестов. Вариант тестовой программы контроля уровня общей физической подготовленности представлен в таблице №28, №29.

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 (Табл. №27).

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 физическими параметрами работы (велоэргометрия). Тесты с максимальными физическими нагрузками основаны на выполнении специализированной работы «до отказа».

В качестве теста, характеризующего специальную выносливость велосипедиста в массовой практике, широко используется тест К.Купера, 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 больше расстояния за 12 минут. Фиксируется пройденное расстоянии.

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: **PWC170=V1+(V2-V1)x 170-f/f2-f1** где PWC170- физическая работоспособность, выражаемая в величинах скорости (м/с) при пульсе 170 уд./мин; f1 и f2- частота сердечных сокращений во время первой и второй нагрузок; V1 и V2 - 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 таблице №28. 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 таблице №31

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.

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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства 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. 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 психо-диагностического 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.

Биохимический контроль

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль за функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма.

Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Определяет срок освоения программы, лицами, проходящими спортивную подготовку, и осуществляется исходя из требований федерального стандарта спортивной подготовки.

Физическая подготовка

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 двигательно-координационных способностей. Уровни проявления двигательно-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).

Специальная физическая подготовка

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической и специализированной подготовки. Эта тенденция по годам обучения представлена в таблице №16.

Процентное соотношение средств специализированной подготовки

Таблица №15

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Специальная физическая подготовка (%)	55-70	60-75

Общая физическая подготовка

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но изменяется и состав тренировочных средств. Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп:

1. упражнения циклического характера;
2. стрейчинг, упражнения в составе разминки;
3. упражнения силового и скоростно-силового характера;
4. спортивные игры, подвижные игры(штанга, прыжковые упражнения, упражнения на тренажерах и др.);
5. спортивные игры (футбол, баскетбол и др.);

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

Таблица № 16

№ п/п	Состав средств ОФП	Этапы и годы спортивной подготовки	
		ССМ	ВСМ
1	Общий объем средств ОФП в годичном цикле (часов)	**300**	**350**
2	Упражнения циклического характера (часов)	**125**	**135**
3	Стрейчинг, упражнения в составе разминки (часов)	**95**	**115**
4	Упражнения силового и скоростно-силового характера (штанга, прыжковые упражнения, упражнения на тренажерах и др.) (часов)	**70**	**80**
5	Спортивные игры (баскетбол, футбол и др.) (часов)	**10**	**20**

Техническая подготовка

Методика технической подготовки велосипедиста

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.

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 высшего спортивного мастерства 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 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 удается предвидеть все возможные варианты спортивной борьбы. В подобных видах следует разрабатывать несколько моделей тактических действий, которые могли бы быть реализованы в зависимости от условий, сложившихся в конкретной гонке. Гонщика высокого класса отличает способность оперативно корректировать свои действия в сложных вариативных условиях спортивной борьбы. Тактическая борьба позволяет проявить творческие возможности гонщика, его интеллектуальный потенциал. Эти возможности, хотя и являются проявлением своеобразного таланта, в значительной степени совершенствуются в процессе участия в многочисленных гонках с различными по манере ведения соревновательной борьбы соперниками, разнообразной, проникнутой творческой атмосферой тренировочной деятельностью.

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

Процесс совершенствования тактического мастерства происходит значительно эффективнее, когда тренер и гонщик постоянно анализируют итоги каждого соревнования, отмечая слабые

стороны тактической подготовленности и вносят на основе этого соответствующие коррективы в подготовку.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МЕТЕРИАЛА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(28 часов в неделю)

Таблица №17

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	**общее кол-во**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	
Общая физическая подготовка	**40**	**34**	**37**	**18**	**18**	**16**	**15**	**16**	**12**	**26**	**30**	**38**	**300**
Специальная физическая подготовка	**68**	**68**	**70**	**84**	**84**	**84**	**88**	**88**	**88**	**88**	**78**	**72**	**960**
Технико-тактическая подготовка	**8**	**8**	**12**	**12**	**16**	**17**	**16**	**15**	**16**	**8**	**10**	**8**	**146**
Теоретическая	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**2**	**2**	**1**	**2**	**2**	**22**
Соревновательная	**2**	**4**		**5**	**1**	**2**	**1**		**2**		**1**	**1**	**19**
Контрольные испытания					**1**							**1**	**2**
Восстановительные мероприятия		**2**						**1**					**3**
Инстр и суд практика	**1**		**1**		**1**				1				**4**
Врачебный и медицинский контроль	**2 раза в год**												
в месяц	**121**	**118**	**122**	**121**	**123**	**121**	**121**	**122**	**121**	**123**	**121**	**122**	
общая													**1456**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МЕТЕРИАЛА НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(32 часа в неделю)

Таблица № 18

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	общее кол-во
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	**40**	**40**	**35**	**18**	**16**	**15**	**14**	**14**	**14**	**12**	**26**	**36**	**280**
Специальная физическая подготовка	**68**	**70**	**84**	**84**	**84**	**88**	**88**	**88**	**88**	**88**	**78**	**72**	**980**
Технико-тактическая подготовка	**26**	**24**	**16**	**32**	**35**	**34**	**36**	**30**	**32**	**34**	**30**	**26**	**355**
Теоретическая	**2**	**1**	**1**	**2**	**2**	**2**	**1**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**21**
Соревновательная	**2**	**2**	**3**	**2**	**1**			**2**	**1**	**2**	**3**	**2**	**20**
Контрольные испытания		1			**1**							**1**	**3**
Восстановительные мероприятия		**1**						**1**					**2**
Инстр и суд практика	**1**			**1**			**1**			**1**			**4**
Врачебный и медицинский контроль	**2 раза в год**												
в месяц	**139**	**139**	**139**	**139**	**139**	**139**	**139**	**137**	**137**	**139**	**139**	**139**	
общая													**1664**

Теоретическая подготовка

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 спортсменов системы знаний, познавательных способностей.

Теоретическая подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих велосипедистов. Контроль уровня усвоения знаний проводится в виде зачета. Планировать этот раздел необходимо так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами.

Программный материал предназначен для проведения теоретических занятий с велосипедистами группах совершенствования спортивного мастерства (весь период) и группах высшего спортивного мастерства (весь период).

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 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.

В этом разделе приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание. Содержание теоретического 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.

Тема 1. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом (1 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 2. Техническое обслуживание велосипедов (1 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 3. Организация и судейство соревнований (2 часа).

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 4. Средства и методы подготовки велосипедиста (1 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 5. Физическая подготовка велосипедиста (2 часа).

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 двигательно-координационных способностей. Контроль физической подготовленности.

Тема 6. Техническая подготовка велосипедиста (2 часа).

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.

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 7. Тактическая подготовка велосипедиста (2 часа).

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 8. Психическая подготовка велосипедиста (2 часа).

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 9. Соревновательная подготовка велосипедиста (2 часа).

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 10. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста (2 часа).

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 11. Основы построения подготовки велосипедиста (1 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 годичного цикла подготовки. Варианты периодизации годичного цикла подготовки. Понятие «спортивная форма».

Построение подготовки на основе годичного макроцикла. Построение годичного цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном 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 12. Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде (2 часа).

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.

Примерный план теоретической подготовки

Таблица № 19

№ п/п	Наименование тем теоретической подготовки	ССМ	ВСМ
1	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велоспортом	1	1
2	Техническое обслуживание велосипедов	1	1
3	Организация и судейство соревнований по велоспорту	2	2
4	Средства и методы подготовки велосипедиста	1	1
5	Физическая подготовка велосипедиста	2	2
6	Техническая подготовка велосипедиста	2	2
7	Тактическая подготовка велосипедиста	2	2
8	Психологическая подготовка велосипедиста	2	2
9	Соревновательная подготовка велосипедиста	2	2
10	Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста	2	2
11	Основы построения системы подготовки велосипедиста	1	1
12	Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде	2	2
	ВСЕГО часов по годам обучения	**20**	**20**

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

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 сформирование 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 поведения 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 внетренеровочными 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 развиться в состояние адаптационного срыва, сопровождающегося глубокой депрессией. Это состояние особо опасно у 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 этого можно использовать методы обычного визуального наблюдения, опроса, беседы со спортсменом. Накопив определенное число подобных наблюдений можно прогнозировать степень готовности гонщика к старту, и управлять состоянием предстартовой готовности.

Особое место среди средств психического воздействия занимают способы саморегуляции. Этот процесс основан на умении гонщика сознательно контралировать, концентрировать и переключат внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных факторов и

раздражителей. В процессе многолетней подготовки у спортсмена складывается индивидуальная манера поведения перед стартом, которая опирается на личный опыт гонщика. Психическая подготовка перед стартом имеет особое значение в достижении состояния наивысшей готовности спортсмена.

Одна из важных психолого-педагогических задач подготовки к соревнованиям в велосипедном спорте - формирование команды, которая неразрывно связана с проблемой лидерства. Отсутствие лидеров в команде может рассматриваться как неблагоприятный симптом, свидетельствующий о низком развитии в команде процессов организации. Лидерство является необходимым условием для эффективной организации и координации взаимодействий спортсменов, как в тренировочной, так и соревновательной деятельности. В процессе соревновательной борьбы часто возникают ситуации, требующие принятия незамедлительного решения. В эти моменты только лидер может принять единственно верное решение.

В спорте высших достижений лидером является один из сильнейших гонщиков команды. Такой лидер часто избирается капитаном команды.

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.

3.7 Планы применения восстановительных средств

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это находит отражение и при организации восстановительных мероприятий в системе подготовки спортсменов.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, активный отдых.

Активный отдых является неотъемлемой частью тренировочного процесса во всех видах спорта. Он способствует процессам адаптации, которые стимулируются в процессе тренировки. Активный отдых не означает полного отсутствия физической нагрузки. Отдых в течение двух-трех дней перед соревнованием способствует пополнению запасов мышечного гликогена.

После тренировки организм продолжает испытывать воздействие стресса. Организм утрачивает равновесие метаболических процессов – содержание одних компонентов в крови и в мышцах снижается за счет повышения других. Во время отдыха происходит пополнение истощившихся запасов энергии, восстановление необходимых функций организма. В некоторых случаях отдых необходим для лечения различных травм.

В некоторых случаях отдых означает либо длительный легкий бег в течение 20-30 минут.

Спортсменам необходимо выработать навык в наблюдении за собственным организмом и отдыхать столько, сколько требуется. Проводить измерения ЧСС в состоянии покоя каждое утро, перед тем как встать. Если ЧСС находится в пределах постоянной величины, то можно продолжать тренировки без ущерба для здоровья. Если ЧСС учащается на 10% и более или остается учащенным после тренировки в течение часа, следует прекратить занятия и отдохнуть.

Также на ЧСС могут влиять и различные события в жизни, поэтому спортсмену необходимо изучить особенности своего организма.

Специальное **психологическое** воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные специалисты. Однако возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, применение фармакологических средств, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.) и др. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.8 План антидопинговых мероприятий

Антидопинговая программа

Цель:

- обучение лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; увеличение числа спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Задачи:

- способствовать осознанию лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям нравственных качеств, овладению лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
- обучить лица, проходящие спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;

• обучить лица, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;

• обеспечить организацию систематического диспансерного обследования лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа ориентирована на лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками построена программа, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя, инструкторов-методистов.

Значительная часть часов отведена на практические занятия. Занятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Распределение материала по годам осуществляется тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами самостоятельно.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Таблица № 20

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе	
			лекционных	практических
1.	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: • основы управления работоспособностью спортсмена; • характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; • фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.	20	8	12
2.	Профилактика применения допинга среди спортсменов: • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.	20	8	12
3.	Антидопинговая политика и ее реализация: • Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; • антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; • руководство для спортсменов.	32	10	22
Итого:		72	26	46

3.9 Инструкторская и судейская практика

Одной из задач инструкторской и судейской практики является подготовка спортсменов в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Спортсмены должны принимать участие в судействе в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, итоговым результатом инструкторской и судейской практики является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Включают в себя:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта велоспорт-шоссе;
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду велосипедный спорт

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду велосипедный спорт

Таблица №21

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

ЦЕЛЕВЫЕ ИНДИКАТОРЫ
выполнения Программы спортивной подготовки
по виду велосипедный спорт
на 2021-2024 гг.

Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения Программы на каждом из этапов спортивной подготовки корректируются ежегодно в декабре месяце.

Выполнение МС, КМС (подтверждение)

Таблица №22

Год	МС	КМС (подтверждение)
2021	**1**	1
2022	-	2
2023	-	3
2024	1	2
Итого:	**2**	**8**

Кандидаты в сборные команды РФ основного, молодежного, юниорского, резервного составов, Саратовской обл.

Таблица №23

Год	Состав сборной команды РФ	Членство в сборных команд области
2021	**-**	3
2022	-	3
2023	-	3
2024	-	3
Итого:	**-**	**12**

Победители и Призеры ПР, ЧР, ПО,ЧО

Таблица №24

Наименование соревнований	Год			
	2021	2022	2023	2024
Чемпионат России	-	-	1	-
Первенства России	1	1	1	1
Чемпионат Сар. обл.	1	2	2	2
Первенство Сар. обл.	3	2	1	2
Итого:	**5**	**5**	**5**	**5**

4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица №25

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,0 с)	Бег 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 15,0 с)	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 45 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин 15 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 60% от собственного веса (не менее 7 раз)	Приседание со штангой весом не менее 40% от собственного веса (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)	-
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 29 мин 00 с)	Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 35 мин 00 с)
Спортивный разряд	Кандидат в в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица №26

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)	Бег 3000 м (не более 14 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 70% от собственного веса (не менее 8 раз)	Приседание со штангой весом не менее 50% от собственного веса (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 35 мин 00 с)	Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 39 мин 00 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Цель комплексного контроля оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее

этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный:

1. Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

2. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

3. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Обследование соревновательной деятельности является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность - интегральная характеристика подготовленности спортсмена, результат функционирования всей системы спортивной подготовки. 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 выступления на соревнованиях, 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.

Контроль соревновательной деятельности спортсмена 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.

Углубленное комплексное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование.

В общем случае углубленное медицинское обследование 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.

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Текущее обследование

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

Модельные характеристики уровня специальной физической подготовленности (СФП) велосипедистов высокой квалификации

Таблица № 27

Компонент физической подготовленности велосипедиста	Характеристики тестового упражнения	Модельные характеристики уровня СФП	
		мужчины	женщины
Быстрота	15-секундное ускорение на велосипедном станке без нагрузки с ходу (количество оборотов)	52-56	46-50
Выносливость к аэробной работе	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
Специальная выносливость	Максимальная длительность работы на велостанке с нагрузкой, соответствующей уровню критической мощности (мин)	20-30	15-20

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

Таблица № 28

Спортивная классификация велосипедиста	Длина дистанции (м.)	Скорость локомоции (м./сек.)	Время прохождения каждых 100 м. дистанции (с.)
КМС, МС	**1900**	**7,0**	**14**

Оценка уровня работоспособности по тесту PWC170 у велосипедистов различной спортивной квалификации (по З. Б. Белоцерковскому, 1996)

Таблица № 29

Спортивная квалификация	Оценка уровня работоспособности по тесту PWC170				
	низкая	ниже средней	средняя	выше средней	высокая
КМС	≤9,49	9,50-9,99	10,00-10,99	11,00-11,49	≥11,50
МС	≤10,49	10,50-10,99	11,00-11,99	12,00-12,49	≥12,50
МСМК	≤11,49	11,50-11,99	12,00-12,99	13,00-13,49	≥13,50

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

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: Методические разработки. - М.: 1996.
3. Велосипедный спорт: правила соревнований. - М.: 2003.
4. Приказ Минспорттуризма РФ от 07.04.2010 N 308 «Об утверждении правил вида спорта "велоспорт-маунтинбайк»
5. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
6. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - 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. Ердаков С.В. и др. Тренировка велосипедистов-шоссейников/С.В. Ердаков, В.А. Капитонов, В.В. Михайлов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
10. Крылатых Ю.Г., Минаков СМ. - Подготовка юных велосипедистов. - М.: ФиС, 1982.
11. Любовицкий В.П. Гоночные велосипеды. - Л.: Машиностроение. Ленингр. отделение, 1989.
12. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. - М.: Советский спорт, 2003.
13. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев.: Олимпийская литература, 1997.
14. 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.
15. Тимошенков В.В. Тренажеры в велосипедном спорте. - Минск, 1994.
16. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.
17. Щукаев В. П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. - Смоленск: СГИФК, 1996.
18. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации»;
19. Федеральный закон от 04.12.2007 г.№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе в Российской федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 300.08.2013 №681);
21. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «велоспорт- маунтинбайк», приказ Минспорта России от 06.09.2013 г.)
22. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 №613-н);
23. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;
24. Примерная программа спортивной подготовки по велосипедному спорту (гонки на шоссе) для СШ, СДЮШОР и ЦСП, 2005 (допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту);

Перечень интернет ресурсов
http://www.minsport.gov.ru/
http://fvsr.ru/
http://www.36sport.ru/
http://center-shvsm.ru/
http://fvsr-voronezh.ru/ru/

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Планы физкультурных и спортивных мероприятий формируются СОУОР, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «СОУОР»
Н.А. Быстров

Индивидуальный план подготовки кандидатов в сборную команду на 2021 год

Группа
Тренер
Тренер

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки																							
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		Всего за год	
	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В
1. Тренировочных дней (кол-во)	27		24		27		27		27		26		27		27		24		25		26		25		312	
2. Тренировочных занятий (кол-во)	52		48		52		52		50		52		52		54		52		56		52		52		624	
3. Общий объем тренировочной работы (в часах)	121		124		121		122		120		119		122		123		122		120		122		120		1456	
4. Объем (в час) упражнений в ОФП	40		34		37		18		18		16		15		16		12		26		30		38		300	
5. Объем (в час) упражнений спец. подготовке	68		68		70		84		84		84		88		88		88		88		78		72		960	
6. Участие в соревнованиях (дни)	2		2		6		8		10		10		8		10		6		6		-		-		68	
7. Технико-тактическая подготовка	8		8		12		12		16		17		16		15		16		8		10		8		146	
8. Соревнования:																									65	
ЧР											2		3		3		1									
ПР	-		-		-		1		-		3		2		3		1		-		1		-			
ВС	-		-		1		3		5		2		2		3		2		2		1		-			
ЧО	1		2		-		1		-		1		1		-		1		-		-		1			
ПО	1		2		-		1		-		1		1		-		1		2		-		1			

9. Тренировочные сборы	По календарному плану																								
10. Теоретическая подготовка (часы)	2		2		2		2		2		2		1		2		2		1		2		2		22	
11. Основные средства реабилитации			2												1										3	
12. Врачебный контроль	2 раза в год																								

Инструктор-методист _____/_____ **Тренер** _____/_____