ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

Утверждаю
Директор ГАУ ПО «Спортивная школа «Олимп»
_____А.А.Акавов
«30» декабря 2022 года

Программа утверждена приказом
от «30» декабря 2022г. № 691

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»

(Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 г. № 735)

Срок реализации Программы:
1. На этапе начальной подготовки – 4 года;
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
3. На этапе совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается;
4. На этапе высшего спортивного мастерства – не устанавливается

2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка…….. 4
1.1. Характеристика вида спорта…….. 5
1.2. Специфика организации тренировочного процесса…… 6
1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки……. 8
2. Нормативная часть……. 9
2.1. Продолжительность и характеристика этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапе спортивной подготовки…… 9
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки …….. 14
2.3. Режим тренировочной работы…… 15
2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку…….. 18
2.5. Предельные тренировочные нагрузки…….. 19
2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности…… 20
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию…… 21
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки…… 27
2.9. Объем и особенности спортивной подготовки……..... 27
2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)…….. 30
3. Методическая часть……... 33
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований……... 33
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок……..... 36
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов…… 51
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля..... 52
3.5. Программный материал для практических занятий…… 56
3.5.1.Теоретическая подготовка…… 57
3.5.2.Физическая подготовка……. 61
3.5.3. Техническая подготовка…….. 64
3.5.4.Тактическая подготовка…… 70
3.5.5.Воспитательная работа……. 73
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки……... 78

3.7. Планы применения восстановительных средств……. 83
3.8. Планы антидопинговых мероприятий…….. 85
3.9. Планы инструкторской и судейской практики……. 86
4. Система контроля и зачетные требования…….. 88
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность…….. 88
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……... 89
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……... 90
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…… 92
5. Перечень информационного обеспечения……..... 113
5.1. Список литературных источников……. 113
5.2. Перечень аудиовизуальных средств…….. 114
5.3. Перечень Интернет-ресурсов…… 114
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий……. 115

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт (далее – Программа) Государственного автономного учреждения Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 года № 735 (далее – ФССП), Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа составлена на основе следующих принципов (особенностей) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);
- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивногомастерства);
- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств возрастает);
- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом

многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

1.1. Характеристика вида спорта

Велосипедный спорт - один из самых популярных и зрелищных видов спорта в мире. Он давно широко представлен в программах Олимпийских игр. Ежегодно по различным видам велосипедного спорта проводятся чемпионаты мира. В настоящее время 168 стран являются членами Международного союза велосипедистов.

Не менее популярен велосипедный спорт и как средство передвижения, общего физического укрепления и проведения здорового досуга. Увлечение велосипедным спортом - это кратчайший путь к здоровому образу жизни.

Спортивная подготовка в Учреждении по виду спорта велосипедный спорт осуществляется по следующим дисциплинам: шоссе, маунтинбайк, трек.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта велосипедный спорт включает следующие спортивные дисциплины:

Таблица № 1

Спортивные дисциплины вида спорта велосипедный спорт

Велосипедный спорт	008	000	1	6	1	1	Я	шоссе - индивидуальная гонка на время	008	051	1	6	1	1	Я
								шоссе - индивидуальная гонка на время 5 км	008	052	1	8	1	1	Б
								шоссе - индивидуальная гонка на время 10 км	008	053	1	8	1	1	Я
								шоссе - индивидуальная гонка на время 15 км	008	054	1	8	1	1	Я
								шоссе- индивидуальная гонка на время 20 км	008	055	1	8	1	1	Я
								шоссе - индивидуальная гонка на время 25 км	008	056	1	8	1	1	С
								шоссе - индивидуальная гонка на время 50 км	008	057	1	8	1	1	М
								шоссе - индивидуальная гонка на время в гору	008	058	1	8	1	1	Я
								шоссе - групповая гонка	008	060	1	6	1	1	Я
								шоссе - групповая гонка до 100 км	008	061	1	8	1	1	Я

								шоссе - групповая гонка до 120 км	008	062	1	8	1	1	Я
								шоссе - групповая гонка до 170 км	008	063	1	8	1	1	Я
								шоссе - групповая гонка 180+ км	008	064	1	8	1	1	М
								шоссе - групповая горная гонка	008	065	1	8	1	1	Я
								шоссе - командная гонка	008	066	1	8	1	1	Я
								шоссе - многодневная гонка	008	067	1	8	1	1	Я
								шоссе - парная гонка 25 км	008	068	1	8	1	1	Я
								шоссе - парная гонка 50 км	008	069	1	8	1	1	Г
								шоссе - парная гонка 75 км	008	070	1	8	1	1	М
								шоссе - критериум 20-40 км	008	072	1	8	1	1	С
								шоссе - критериум 50-60 км	008	073	1	8	1	1	Л
								шоссе - критериум 70-80 км	008	074	1	8	1	1	М
								шоссе - смешанная эстафета	008	078	1	8	1	1	Л

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Подготовка велосипедистов высокого класса является сложным процессом, который характеризуется тесными связями с предыдущими и последующими годами занятий данным видом спорта.

В работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, учитываются определенные требования, отражающие специфику велосипедного спорта.

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.

Основным содержанием тренировки велосипедиста является наиболее полное овладение техникой и тактикой ведения гонки. Спортивные достижения определяются уровнем тактической и технической подготовленности. В свою очередь, тренированность велосипедиста характеризуется степенью специализированности двигательных действий, уровнем тактических знаний, умений и навыков, обеспечивающих реализацию наиболее эффективной модели с учетом сложившейся ситуации.

2. Постоянное специализирование психических и двигательных качеств, функциональной подготовленности.

Уровень развития психических и двигательных качеств во многом определяет уровень спортивных результатов. Это вызвано тем, что эффективное выступление на соревнованиях требует от лиц, проходящих спортивную подготовку, проявления выносливости, координации, быстроты, внимания, памяти, мышления. Однако развитие психических и двигательных качеств постепенно должно приобретать все

более специализированный характер с учетом специфики спортивной деятельности велосипедистов и способствовать росту их спортивного мастерства. Постоянное применение и усложнение упражнений, направленных на развитие и совершенствование специальных качеств и специализирование навыков велосипедистов, ускоряет и повышает качество освоения необходимых действий и приемов в условиях тренировки и успешную их реализацию в процессе соревнований.

3. Индивидуализация состава действий, тактических моделей ведения гонки.

Индивидуальные особенности лица, проходящего спортивную подготовку, часто проявляются в особенностях ведения гонки, скорости и адекватности принятия тактических решений, в правилах выбора и эффективной реализации тактической модели в зависимости от сложившихся условий. Поэтому целесообразно учитывать склонности велосипедиста к проявлениям определенных двигательных и психических качеств. Это ускоряет процесс освоения необходимых технических и тактических действий в тренировках и обусловливает их успешное применение в соревнованиях.

4. Создание резервных функциональных возможностей у лиц, проходящих спортивную подготовку, для обеспечения надежности их выступлений в основных соревнованиях годичного цикла.

Технико-тактическое совершенствование предъявляет повышенные требования к двигательной и психической сфере велосипедистов. В связи с этим установка на повышение уровня функциональной подготовленности реализуется на основе определенных соотношений между объемами и видами нагрузок, позволяющих адаптировать состояние велосипедистов к деятельности в условиях высокой двигательной напряженности. В целях повышения надежности выступлений в спортивных состязаниях целесообразно проводить моделирование нагрузок, несколько превышающих соревновательные. Таким образом, у лиц, проходящих спортивную подготовку, создаются резервные функциональные возможности.

5. Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки.

Исходя из различной значимости результатов соревнований, степени их воздействия на физическую и психическую сферы велосипедистов, целесообразно их ранжирование по месту расположения в годичном цикле и уровню квалификации участников. Это позволяет более рационально планировать тренировочный процесс, облегчает достижение необходимого уровня подготовленности, а затем более полного психофизического восстановления после соревнований.

6. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и последовательности их выполнения.

Тренировка велосипедистов характеризуется поликомпонентностью построения занятий. Это выражается в использовании различных средств воздействия на лиц, проходящих спортивную подготовку. Подбирая упражнения, учитывается эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы велосипедистов, их взаимовлияние.

Средства тренировки, применяемые в подготовке велосипедистов, подразделяются на следующие основные группы:

- Соревновательные упражнения включают соревнования во всех видах велосипедного спорта и тренировочные формы соревновательных упражнений.
- Специальные упражнения на велосипеде включают упражнения на велотренажёрах, велостанках, фигурную езду, игры на велосипедах, езду в манежах и залах, езду по льду и заснеженным дорогам.
- Специально-подготовительные упражнения без велосипеда. К ним относятся упражнения, имеющие сходство с ездой на велосипеде по структуре движений, направлению прилагаемых усилий, амплитуде движений, скорости движений, величине мышечных усилий, работе мышц, энергетическим затратам. Они в значительной мере способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости.
- Общеподготовительные упражнения. К ним относятся гимнастические упражнения без предметов и с предметами, на тренажерах, упражнения на гибкость, растягивание и расслабление мышц, и другие упражнения.

7. Повышение сложности, объемов и интенсивности тренировочных упражнений в процессе спортивной подготовки.

На различных возрастных этапах подготовки велосипедистов, по мере роста их спортивного мастерства и квалификации, с увеличением количества соревнований и их ранга возрастают требования к технической, физической, психологической, интеллектуальной и тактической подготовленности. Все это приводит к качественным изменениям в составе двигательных действий, тактических умений и навыков, вызывая необходимость увеличения объемов, интенсивности и сложности упражнений. Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя спортивная подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Многолетняя спортивная подготовка является структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Важным условием успеха тренера в работе с велосипедистами является соблюдение основополагающих принципов спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной физической подготовки и уменьшении объемов средств общей физической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;

- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:
- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки велосипедиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в данном виде спорта, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки.

Для успешного осуществления многолетней спортивной подготовки велосипедистов на каждом этапе, учитываются следующие показатели:
- оптимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, для достижения высоких результатов на каждом этапе спортивной подготовки;
- преимущественную направленность тренировок на предыдущем этапе подготовки;
- уровни физической, технической, тактической подготовки, которых должны достигнуть лица, проходящие спортивную подготовку, на каждом из этапов многолетней подготовки;
- допустимые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки на каждом из этапов подготовки велосипедистов на шоссе;
- комплексы средств, методов, организационных форм спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт на каждом этапе подготовки;
- нормативы по общей физической и специальной физической подготовке на этапах спортивной подготовки;
- контрольные показатели в подготовительном, предсоревновательном, соревновательном периодах годового плана спортивной подготовки.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки

В группы этапа начальной подготовки могут быть зачислены лица, достигшие возраста 7 лет и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки - 4 года.

В группы тренировочного этапа могут быть зачислены лица, достигшие возраста 11 лет и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 4 года.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица, достигшие возраста 15 лет. Наполняемость группы ССМ – 3 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ не устанавливается.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица, достигшие возраста 17 лет. Наполняемость группы ВСМ – 2 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не устанавливается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует требованиям, установленным настоящей Программой, и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Таблица №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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	17	2

Группы начальной подготовки формируются из числа перспективных велосипедистов, выполнивших нормативы общей физической подготовки.

Основными задачами данного этапа являются:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- совершенствование техники и тактики велосипедного спорта;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На тренировочном этапе (первый, второй год) главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков.

На тренировочном этапе (третий, четвертый год) средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности. В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов.

В дальнейшем интенсивность и объем тренировок постепенно возрастают, увеличивается количество соревнований, в которых велосипедисты совершенствуют свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывают психологическую устойчивость, волевые качества, спортивную закалку.

Планирование тренировочных занятий в группах и распределение материала производится на основании годового плана-графика по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки. Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, что является одним из важнейших требований в организации спортивной подготовки – от микроцикла до многолетней тренировочной деятельности. Эти требования являются фактором, определяющим динамику спортивной работоспособности, а прогрессивные изменения в организме в определенной степени пропорциональны нагрузке.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в велосипедном спорте.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Требования к объему тренировочного процесса представлены в таблице № 3.

Таблица №3

Требование к объему тренировочного процесса

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки												
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	7	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	36
Общее количество часов в год	312	364	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе спортивной подготовки.

Различают:

1. Подготовительные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в подготовительных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

2. Основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест.

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 велосипедный спорт;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта велосипедный спорт;
- 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 Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной по виду спорта велоспорт-шоссе представлены в таблице №4.

Таблица №4

Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый	Второй	Третий	Четвёртый	До	Свыше		

	год	год	год	год	двух лет	двух лет		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трек», «шоссе», «маунтинбайк»								
Подготовительные	-	-	-	7	8	10	14	17
Основные	-	-	-	2	4	6	8	15

2.3. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель – по индивидуальным планам спортивной подготовки.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Расписание тренировочных занятий по группам подготовки, согласуется с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях и утверждается директором. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом этапа подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом соблюдаются все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов или спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующей ступени является выполнение ими требований тестирования. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора Учреждения.

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки – в таблице № 5

Таблица №5

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки												
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
										До года	Свыше года			
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год			Первый год	Второй год	Свыше двух лет
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	78	60	36
Раздел 2. Практическая подготовка	час	232	273	366	511	621	753	877	1005	1094	1254	1400	1554	1558
2.1. Специальная физическая подготовка	час	58	64	108	193	259	365	445	553	620	748	858	982	982
2.2. Общая физическая подготовка	час	144	149	174	204	218	238	258	278	300	320	350	380	390
2.3. Специальная техническая подготовка	час	30	42	54	69	84	87	102	96	90	96	102	96	78
2.4. Специальная психологическая подготовка	час	-	6	6	9	12	15	24	24	24	30	30	36	36
2.5.Восстановительные	час	-	12	24	36	48	48	48	54	60	60	60	60	72

мероприятия														
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	50	50	50	50	75	75	75	75	100	100	100	100	120
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	6	6	6	6	12	12	12	12	18	18	18	18	18
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	-	5	10	15	24	32	48	60	100	100	120	140	140
Раздел 6. Судейская практика	час	-	-	-	-	-	10	20	30	20	10	-	-	-
Всего:	час	312	364	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта велосипедный спорт, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, допускается привлечение соответствующих специалистов.

Для зачисления и перевода спортсменов в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - третьего спортивного разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса».

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным ФССП, прохождение следующего этапа не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более одного раза. При повторном невыполнении спортсменом требований Программы вопрос дальнейшего прохождения спортивной подготовки согласовывается Тренерским советом и утверждается приказом директора Учреждения. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития, при этом разница в уровне подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, не превышает двух спортивных разрядов.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

1). Медицинские требования.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Поступающие лица могут быть зачислены в Учреждение, только при наличии допуска врача.

Лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских противопоказаний.

Медицинские показания и рекомендации лицам, проходящим спортивную подготовку, по виду спорта велосипедный спорт:

- оценка спортивной формы, готовность к физическим нагрузкам;
- выявление наличия сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подбор оптимального уровня нагрузок и режима тренировок;
- определение факторов риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний;
- поддержание здоровья велосипедиста, оптимизация питания с целью достижения высоких результатов.

Средний суточный рацион питания спортсмена находится в прямой зависимости от индивидуальной потребности в энергии и основных компонентов пищи, а также интенсивности, продолжительности и цикла тренировочной и соревновательной нагрузки.

2) Возрастные требования.

Существуют определенные требования к минимальному возрасту для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки и продолжительности этапов (в годах) в виде спорта велосипедный спорт. Минимальный возраст, продолжительность этапа спортивной подготовки определены в п. 2.1 Программы.

3) Психофизические требования.

В современном спорте деятельность сопряжена с многолетними и крайне интенсивными воздействиями стрессового характера, предельным напряжением психофизических сил. Все это не может не сказаться на состоянии здоровья. Соревновательный процесс является одним из самых сильных стрессовых воздействий.

К основным психофизическим качествам велосипедиста относят:

- 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 к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности.

2.5. Предельные тренировочные нагрузки

Проблема тренировочных нагрузок в системе спортивной подготовки занимает одно из центральных мест, так как именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, с теми реакциями организма, которые они вызывают. Под тренировочной и соревновательной нагрузкой понимается прибавочная функциональная активность организма относительно уровня покоя или другого исходного состояния.

В теории и практике спорта существует целый ряд классификаций тренировочных нагрузок, исходя из моторной специфики видов спорта, энергетики и мощности мышечной работы, педагогических задач, решаемых в процессе

тренировки, влияния на восстановительные процессы и эффект последующей работы и других критериев.

По характеру воздействия нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на:

- тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
- по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

В спортивной практике выделяют «внешние» и «внутренние» показатели у тренировочных и соревновательных нагрузок.

«Внешние» показатели нагрузок в наиболее общем виде выражаются через суммарный объем работы и ее интенсивность. Но наиболее полно нагрузки характеризуются «внутренними» показателями, то есть реакциями организма спортсмена на выполняемую работу. «Внешние» и «внутренние» показатели нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Большая (предельная) нагрузка вызывает различную внутреннюю реакцию: у велосипедистов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее. У тренированных спортсменов, по сравнению с нетренированными, появляется значительно более выраженная реакция симпатоадреналовой системы. Все это обеспечивает адаптированному к физическим нагрузкам спортсмену большую работоспособность, проявляющуюся в большей продолжительности и напряженности работы.

2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы велосипедиста, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта велосипедный спорт;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта велосипедный спорт;
- 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, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта велосипедный спорт представлены в разделе № 2.2 Программы.

Лица, проходящие спортивную подготовку, направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем и осуществляется в пределах выделенных бюджетных ассигнований Учреждению на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимые для осуществления спортивной подготовки представлен в таблице № 6.

Таблица №6

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки									
			Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства		
				«маунти нбайк»	«трек»	«шоссе»	«маунти нбайк»	«трек»	«шоссе»	«маунти нбайк»	«трек»	«шоссе»
			Количество									
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1
3.	Велостанок универсальный	штук	-	6	6	6	3	3	3	3	3	1
4.	Капсула каретки	штук	-	-	-	1	-	-	2	-	-	2
5.	Кассета	штук	-	-	-	1	-	-	2	-	-	2
6.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения	штук	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Мяч баскетбольный	штук	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Мяч латексный (легкий)	штук	5	-	-	-	-	-	-	-	-	
11	Мяч теннисный	штук	5	5	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Мяч футбольный	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	Набор передних шестеренок	комплект	-	6	6	6	3	3	3	1	1	1

15	Набор слесарных инструментов	комплект	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	Насос для подкачки покрышек	штук	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1
17	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	Обод колеса	штук	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2
19	Переключатель задний	штук	1	-	-	2	-	-	2	-	-	2
20	Переключатель передний	штук	1	-	-	2	-	-	2	-	-	2
21	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	Рулевая колонка	штук	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1
23	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
24	Свисток	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
25	Секундомер	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
26	Система для шоссе	штук	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1
27	Скакалка	штук	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
28	Спицы	штук	10	-	-	20	-	-	20	-	-	20
29	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
30	Трос с рубашкой	штук	2	-	-	2	-	-	4	-	-	4
31	Фитбол	штук	5	5	-	-	-	-	-	-	-	-
32	Фишки (конусы)	штук	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
33	Цепь	штук	1	-	-	2	-	-	3	-	-	4
34	Шипы	штук	-	-	-	2	-	-	2	-	-	2
35	Шифтеры	штук	-	-	-	2	-	-	2	-	-	2
36	Эспандер резиновый ленточный	штук	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
37	Эспандер ручной двойного действия	штук	6	-	6	-	-	3	-	-	1	-

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование												
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этап начальной подготовки	Этапы спортивной подготовки								
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства		
				«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»
				Количество								
1.	Велокамеры «BMX»	штук	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Велокамеры «МТБ»	штук	2	12	-	-	16	-	-	32	-	-
3.	Велокамеры «трек»	штук	4	-	10	-		10	-	-	15	-
4.	Велокамеры «шоссе»	штук	6	-	-	10	-	-	10	-	-	15
5.	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Велопокрышки «BMX»	комплект	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Велопокрышки «МТБ»	комплект	2	6	-	-	8	-	-	16	-	-
8.	Велопокрышки «трек»	комплект	2	-	4	-	-	6	-	-	8	-
9.	Велопокрышки «шоссе»	комплект	2	-	-	4	-	-	6	-	-	8
10	Велосипед «BMX»	штук	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.	Велосипед «МТБ» (гоночный)	штук	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-
12	Велосипед «МТБ» (тренировочный)	штук	1	1	-	-	1	-	-	1	-	-
13	Велосипед трековый	штук	-	-	1	-	-	1		-	1	-
14	Велосипед трековый (гоночный)	штук		-	-	1	-	-	1	-	-	1
15	Велосипед трековый для гонок на время	штук	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-
16	Велосипед шоссейный	штук	1	1	1	-	1	1	-	1	1	-
17	Велосипед шоссейный (гоночный)	штук	1	-	-	1	-	-	2	-	-	2
18	Велосипед шоссейный для гонок на время	штук	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1

19	Велостанок универсальный	штук	1	I	1	1	1	1	1	1	1	1
20	Велотрубки трековые (гоночные)	комплект	-	-	12	-	-	18	-	-	24	-
21	Велотрубки шоссейные	комплект	4	-	8	-	-	10	-	-	12	-
22	Велотрубки трековые (тренировочные)	комплект	-	-	18	-	-	24	-	-	36	-
23	Грязевые щитки	комплект	2	3		1	3	-	2	3	-	2
24	Держатель для фляги	штук	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3
25	Дисковое колесо для трека	комплект	-	-	1	-	-	2	-	-	2	-
26	Колеса шоссейные (запасные)	комплект	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2
27	Контактные педали «BMX»	комплект	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
28	Контактные педали «МТБ»	комплект	1	2	-	_	2	-	-	3	-	-
29	Контактные педали «трек»	комплект	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-
30	Контактные педали «шоссе»	комплект	-	1	1	1	1	1	2	1	1	2
31	Руль для гонок на время	штук	-	-	-	-	-	1	1	-	1	1
32	Фляга 500 мл	штук	2	2	2	2	6	8	6	10	10	10
33	Дисковое колесо шоссейное	штук	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
34	Колеса «BMX» (запасные)	комплект	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
35	Колеса «МТБ» (запасные)	комплект	1	1	-	-	1	-	-	2	-	-
36	Колеса трековые (запасные)	комплект	-	-	1	1	-	2	1	-	2	2
37	Лопастное колесо трековое	штук	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
38	Лопастное колесо шоссейное	штук	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1

39	Чехол для велосипеда	комплект	-	1	2	1	2	2	2	2	2	2
40	Чехол для запасных колес	комплект	-	2	2	2	2	3	4	4	4	4
41	Велоседло	штук	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
42	Обмотка для руля	штук	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3
43	Переключатель задний шоссе	штук	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
44	Переключатель передний «МТБ»	штук	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-
45	Переключатель передний шоссе	штук	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
46	Руль для гонок на время	штук	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
47	Руль для групповых гонок	штук	-	1	1	1	1	1	1	1	2	2
48	Ручки тормозные «МТБ»	штук	-	-	-		2	-	-	2	-	-
49	Ручки тормозные «шоссе»	штук	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Формирование групп спортивной подготовки осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в Учреждении порядком. При этом учитываются требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Зачисление в Учреждение производится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста, или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по велоспорт-шоссе и сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Организация приема и зачисления поступающих для освоения Программы осуществляется приемной комиссией. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения программ спортивной подготовки. Индивидуальный отбор поступающих проводится в декабре.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа (года) спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения.

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- в нерабочие праздничные дни, период отпуска тренера.

В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период,

перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней спортивной подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей физической и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах спортивной подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером совместносо спортсменом и оформляется в документальном виде.

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 мероприятий изложен в таблице № 7.

Таблица № 7

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется Учреждением
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	21	21	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительн	-	До 14 дней			В

.	ые тренировочные мероприятия				соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнования х
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионально го образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Финансирование тренировочных сборов осуществляется в пределах выделенных бюджетных ассигнований Учреждению на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

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

В подготовке высококвалифицированных велосипедистов применяют 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.

Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта. 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.

На специально-подготовительном этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность 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 спортивных соревнований. Все остальные соревнования носят тренировочный 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 основному старту. На этапе ранних стартов, или развития собственно спортивной формы, 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 отборочное соревнование.

На этапе непосредственной подготовки к основному старту решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после отборочных соревнований и чемпионатов, первенств страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 лица, проходящего спортивную подготовку, к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины, состава участников, организационных 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 лица, проходящего спортивную подготовку, 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.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа спортивной подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей лица, проходящего спортивную подготовку.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками; занятия с большими нагрузками не планируются. 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 лицо, проходящее спортивную подготовку, 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 лиц, проходящих спортивную подготовку, сложившейся в виде спорта велоспорт-шоссе, системой соревнований; другие - с этапом спортивной подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей, 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).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, 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 травмоопасности. Но не только на велогонках лица, проходящие спортивную подготовку, 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 и техника безопасности для тренировок:

1. Велосипедный шлем - основная защита велосипедиста. Неважно, будет тренировка на автомобильной дороге или на тропинках в парке этот предмет защиты поможет не получить серьезные травмы головы при падении.
2. При тренировках необходима машина сопровождения («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 случае травмы 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.
4. При выезде на проезжую часть на велосипеде, необходимо соблюдать правила дорожного движения наравне с автомобилистами. То есть красный сигнал светофора – 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.
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 велосипедных 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 условиях, но и учитывая рельеф трассы, по которой проходит тренировка, и скорость движения. К примеру: техника скоростного спуска или техника прохождения сложных поворотов или даже связки поворотов.

Соблюдение всех этих пунктов снизит шансы получить травму на тренировке, поможет не только в тренировочном, но и гоночном режимах.

Меры безопасности и профилактика травматизма

Травмы в велосипедном спорте возникают 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.

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 относят также 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 лицам, проходящим спортивную подготовку. 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 велосипедистами, пешеходами или автотранспортом на трассе.

Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям велосипедистов. Вероятность получения травмы значительно увеличивается, когда лицо, проходящее спортивную подготовку, находится в состоянии глубокого утомления или эмоционального напряжения.

Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время тренировочных занятий и соревнований, несоблюдение правил дорожного движения, очень часто становятся причинами травм и несчастных случаев, приводящих в отдельных случаях к гибели. 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, относят 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 получают гонщики при падении, ударяясь о незащищенные пробкой края трубы руля. Избежать этих дефектов помогает только постоянный контроль за техническим состоянием велосипеда и своевременное его техническое обслуживание.

Существенной мерой профилактики травматизма в велосипедном спорте является обязательное использование шлема.

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

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

Иногда травмы возникают в результате плохого естественного или искусственного освещения, слишком высокой или низкой температуры. Сочетание ряда таких внешних неблагоприятных факторов увеличивает риск получения травмы.

Помимо внешних воздействий при профилактике спортивного травматизма учитываются 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.

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 спортивной подготовки, является постепенное повышение

тренировочных воздействий. Это методическое положение определяет, прежде всего, общую динамику воздействий в масштабе многолетней спортивной 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.

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

Важным условием, определяющим особенности реагирования систем организма на возрастающую нагрузку, является градиента роста воздействия. Слишком медленное нарастание нагрузки может не стимулировать соответствующие адаптационные изменения в организме. Резкое увеличение объёма и интенсивности нагрузок достигается не без ущерба для здоровья и дальнейшего роста спортивного мастерства гонщика. При построении многолетней подготовки тренер предусматривает постепенное повышение тренировочных воздействий от года к году.

Определение структуры и содержания годичных циклов 1-го, 2-го 3-го года подготовки на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

Таблица № 8

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам подготовки на этапе начальной подготовки первого года по виду спорта велосипедный спорт

Разделы и виды спортивной подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Раздел 1. Теоретическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Раздел 2. Практическая подготовка	232	19	18	19	19	20	22	22	22	20	18	18	15
2.1.Специальная физическая подготовка	58	4	4	4	4	5	7	7	7	5	4	4	3
2.2.Общая физическая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
2.3.Специальная техническая подготовка	30	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	
2.4.Специальная психологическая	-												

подготовка													
2.5.Восстановительные мероприятия	-												
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	50	3	4	6	4	3	2	2	3	4	5	6	8
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	6	1			1			1			1		2
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	-												
Раздел 6. Судейская практика	-												
Всего:	312	25	24	27	26	25	26	27	27	26	26	26	27

Таблица № 9

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам подготовки на этапе начальной подготовки второго года по виду спорта велосипедный спорт

Разделы и виды спортивной подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Раздел 1. Теоретическая подготовка	30	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3
Раздел 2. Практическая подготовка	273	24	22	23	23	24	23	21	22	21	23	23	24
2.1.Специальная физическая подготовка	64	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5
2.2.Общая физическая подготовка	149	12	12	13	13	13	13	12	12	13	12	12	12
2.3.Специальная техническая подготовка	42	5	4	4	3	4	2	2	2	2	4	5	5

2.4.Специальная психологическая подготовка	6	1			1		1		1		1		1
2.5.Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	50	4	3	6	4	4	4	3	3	5	5	5	4
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	6	1			1			1			1		2
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	5						1	1	2	1			
Раздел 6. Судейская практика	-												
Всего:	364	32	28	32	30	30	30	28	29	29	32	31	33

Таблица №10

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам подготовки на этапе начальной подготовки третьего года по виду спорта велосипедный спорт

Разделы и виды спортивной подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Раздел 1. Теоретическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Раздел 2. Практическая подготовка	366	31	29	32	30	32	31	33	32	29	31	29	27
2.1.Специальная физическая подготовка	108	7	7	8	8	10	12	12	12	10	8	7	7
2.2.Общая физическая подготовка	174	16	16	16	16	14	14	14	14	14	14	14	12
2.3.Специальная	54	6	4	5	3	5	2	4	3	3	7	6	6

техническая подготовка													
2.4.Специальная психологическая подготовка	6			1	1	1	1	1	1				
2.5.Восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	50	3	4	6	4	3	2	2	3	4	5	6	8
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	6	1			1			1			1		2
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	10					2	2	2	2	2			
Раздел 6. Судейская практика	-												
Всего:	468	38	36	41	38	40	38	41	40	38	40	38	40

Таблица №11

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам подготовки на этапе начальной подготовки четвертого года по виду спорта велосипедный спорт

Разделы и виды спортивной подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Раздел 1. Теоретическая подготовка	42	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4
Раздел 2. Практическая подготовка	511	42	40	44	41	45	44	45	45	40	45	40	40
2.1.Специальная физическая подготовка	193	16	16	16	16	17	16	16	16	16	16	16	16
2.2.Общая физическая	204	20	18	20	20	14	14	14	14	14	19	19	18

подготовка													
2.3.Специальная техническая подготовка	69	3	2	4	1	10	10	11	11	6	6	2	3
2.4.Специальная психологическая подготовка	9		1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.5.Восстановительные мероприятия	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	50	3	4	6	4	3	2	2	3	4	5	6	8
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	6	1			1			1			1		2
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	15					3	3	3	3	3			
Раздел 6. Судейская практика	-												
Всего:	624	50	48	54	50	54	52	54	54	50	54	50	54

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в группах проходит специализированная подготовка. В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию.

Таблица №12

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам подготовки на тренировочном этапе подготовки первого года по виду спорта велосипедный спорт

Разделы и виды спортивной подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Раздел 1. Теоретическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

Раздел 2. Практическая подготовка	621	55	49	58	50	51	48	53	50	48	55	52	52
2.1.Специальная физическая подготовка	259	24	20	24	18	20	19	24	21	19	24	23	23
2.2.Общая физическая подготовка	218	22	18	20	18	18	16	16	16	16	18	20	20
2.3.Специальная техническая подготовка	84	4	6	9	9	8	8	8	8	8	8	4	4
2.4.Специальная психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.5.Восстановительные мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	75	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	24				2	4	4	5	5	4			
Раздел 6. Судейская практика	-												
Всего:	780	66	60	69	63	66	63	69	66	63	66	63	66

Таблица №13

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам подготовки на тренировочном этапе подготовки второго года по виду спорта велосипедный спорт

Разделы и виды спортивной подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Раздел 1.	54	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4

Теоретическая подготовка													
Раздел 2. Практическая подготовка	753	65	59	68	62	64	57	64	64	57	65	62	66
2.1.Специальная физическая подготовка	365	32	28	33	29	31	25	32	32	26	33	29	35
2.2.Общая физическая подготовка	238	22	20	22	20	20	18	18	18	18	20	22	20
2.3.Специальная техническая подготовка	87	6	6	8	8	8	8	8	8	8	7	6	6
2.4.Специальная психологическая подготовка	15	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
2.5.Восстановительные мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	75	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	32					4	6	6	6	6	4		
Раздел 6. Судейская практика	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
Всего:	936	78	72	81	75	81	75	81	81	75	81	75	81

Таблица №14

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам подготовки на тренировочном этапе подготовки третьего года по виду спорта велосипедный спорт

Разделы и виды спортивной подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Раздел 1. Теоретическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Раздел 2. Практическая подготовка	877	70	69	73	74	75	77	77	77	73	73	70	69
2.1.Специальная физическая подготовка	445	35	35	36	37	38	40	40	40	37	37	35	35
2.2.Общая физическая подготовка	258	21	21	22	22	22	22	22	22	21	21	21	21
2.3.Специальная техническая подготовка	102	8	7	9	9	9	9	9	9	9	9	8	7
2.4.Специальная психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.5.Восстановительные мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	75	5	4	8	6	6	8	6	6	8	6	6	6
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	12		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	48			4	6	6	6	6	6	6	4	4	
Раздел 6. Судейская практика	20	1		2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Всего:	1092	81	79	93	94	95	99	97	97	95	91	88	83

Таблица №15

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам подготовки на тренировочном этапе четвертого года по виду спорта велосипедный спорт

Разделы и виды спортивной подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Раздел 1. Теоретическая подготовка	66	6	6	5	5	6	5	6	5	6	5	6	5
Раздел 2. Практическая подготовка	1005	86	81	90	83	84	78	82	84	76	86	86	89
2.1.Специальная физическая подготовка	553	45	46	49	45	47	42	47	48	40	50	47	47
2.2.Общая физическая подготовка	278	28	22	26	22	22	20	20	20	22	22	26	28
2.3.Специальная техническая подготовка	96	7	7	8	9	9	9	9	9	8	7	7	7
2.4.Специальная психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.5.Восстановительные мероприятия	54	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	75	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	60			3	5	6	10	10	10	10	6		
Раздел 6. Судейская практика	30	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2

Всего:	1248	102	96	108	102	106	102	108	108	102	106	102	106

Таблица №16

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам подготовки на этапе ССМ первого года по виду спорта велосипедный спорт

Разделы и виды спортивной подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Раздел 1. Теоретическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Раздел 2. Практическая подготовка	1094	99	90	95	86	85	84	89	88	87	94	99	98
2.1.Специальная физическая подготовка	620	57	52	52	48	46	47	52	51	48	54	57	56
2.2.Общая физическая подготовка	300	28	24	28	24	24	22	22	22	24	26	28	28
2.3.Специальная техническая подготовка	90	7	7	8	7	8	8	8	8	8	7	7	7
2.4.Специальная психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.5.Восстановительные мероприятия	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	100	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	18	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	100			8	12	15	15	15	15	12	8		
Раздел 6.	20	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2

Судейская практика													
Всего:	1404	116	108	120	116	116	116	120	120	116	120	116	120

Таблица №17

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам подготовки на этапе ССМ свыше года по виду спорта велосипедный спорт

Разделы и виды спортивной подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Раздел 1. Теоретическая подготовка	78	8	8	8	9	6	5	5	5	5	6	6	7
Раздел 2. Практическая подготовка	1254	103	103	108	110	107	101	101	101	105	107	107	101
2.1.Специальная физическая подготовка	748	62	62	65	65	64	60	60	60	62	64	64	60
2.2.Общая физическая подготовка	320	27	27	29	29	27	24	24	24	26	28	28	27
2.3.Специальная техническая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2.4.Специальная психологическая подготовка	30	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2
2.5.Восстановительные мероприятия	60	4	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	100	7	6	8	8	10	10	10	10	9	8	8	6
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	18	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2
Раздел 5. Участие в спортивных	100			8	12	15	15	15	15	12	8		

соревнованиях													
Раздел 6. Судейская практика	10				1	2	2	2	2	1			
Всего:	1560	119	118	134	141	141	135	135	135	134	130	122	116

Таблица №18

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам подготовки на этапе ВСМ первый год по виду спорта велосипедный спорт

Разделы и виды спортивной подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Раздел 1. Теоретическая подготовка	78	8	8	8	9	6	5	5	5	5	6	6	7
Раздел 2. Практическая подготовка	1400	126	117	118	109	111	107	111	109	111	123	127	131
2.1.Специальная физическая подготовка	858	81	76	70	62	64	62	66	64	67	78	82	86
2.2.Общая физическая подготовка	350	30	26	32	30	30	28	28	28	28	30	30	30
2.3.Специальная техническая подготовка	102	8	8	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8
2.4.Специальная психологическая подготовка	30	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2
2.5.Восстановительные мероприятия	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	100	7	6	8	8	10	10	10	10	9	8	8	6
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	18	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2
Раздел 5.	120			10	15	18	18	18	18	15	8		

Участие в спортивных соревнованиях													
Раздел 6. Судейская практика	-												
Всего:	1716	142	132	146	142	146	142	146	144	142	146	142	146

Таблица №19

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам подготовки на этапе ВСМ второй год по виду спорта велосипедный спорт

Разделы и виды спортивной подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Раздел 1. Теоретическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Раздел 2. Практическая подготовка	1554	132	129	134	132	130	125	125	125	129	133	132	128
2.1.Специальная физическая подготовка	982	84	82	84	82	80	80	80	80	82	84	83	81
2.2.Общая физическая подготовка	380	32	31	34	34	34	29	29	29	31	33	33	31
2.3.Специальная техническая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2.4.Специальная психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.5.Восстановительные мероприятия	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	100	7	6	8	8	10	10	10	10	9	8	8	6
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические	18	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2

наблюдения													
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	140			12	18	20	20	20	20	18	12		
Раздел 6. Судейская практика	-												
Всего:	1872	145	141	161	164	166	162	162	162	163	159	146	141

Таблица №20

Годовой план спортивной подготовки по разделам, видам подготовки на этапе ВСМ свыше двух лет по виду спорта велосипедный спорт

Разделы и виды спортивной подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Раздел 1. Теоретическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Раздел 2. Практическая подготовка	1558	133	129	134	132	129	125	125	125	131	134	133	128
2.1.Специальная физическая подготовка	982	84	82	84	82	80	80	80	80	82	84	83	81
2.2.Общая физическая подготовка	390	33	32	34	34	34	30	30	30	33	34	34	32
2.3.Специальная техническая подготовка	78	7	6	7	7	6	6	6	6	7	7	7	6
2.4.Специальная психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.5.Восстановительные мероприятия	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	120	9	7	10	10	12	12	12	12	10	9	9	8
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования),	18	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2

врачебно-педагогические наблюдения													
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	140			12	18	20	20	20	20	18	12		
Раздел 6. Судейская практика	-												
Всего:	1872		141	161	164	166	162	162	162	163	159	146	141

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у лиц, проходящих спортивную подготовку, установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных лиц, проходящих спортивную подготовку, различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков лиц, проходящих спортивную подготовку. Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

Участие в соревнованиях является непременным атрибутом любой спортивной деятельности. Все соревнования делятся на контрольные, отборочные и основные. Количество участий в соревнованиях зависит от этапа спортивной подготовки. Занятия по Программе предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и их постоянное улучшение.

Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум различен для разных спортсменов. На начальных этапах спортивной подготовки важно ориентироваться не на количественные показатели выступления на соревнованиях, а на качество совершенствования основных систем организма, обеспечивающих на более поздних этапах высокую работоспособность в избранном виде спорта.

При правильном определении цели соревнований и роли достигнутого спортивного результата на разных этапах спортивной подготовки, удаётся не только рационально определить общую направленность подготовки, но и избежать необоснованного форсирования и преждевременного исчерпания адаптационных ресурсов спортсменов.

Исходными данными для составления планов подготовки и планирования спортивных результатов являются:

- индивидуальные особенности спортсмена;
- индивидуальные показатели спортсмена по различным видам спортивной подготовленности;
- достигнутый уровень спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы прироста спортивных результатов;
- сенситивные периоды развития физических качеств;
- оптимальный возраст достижения наивысших результатов,
- условия проведения тренировочных занятий;
- другие необходимые по усмотрению тренера факторы влияющие, на достижение спортивного результата.

Для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла используют метод создания резервных функциональных возможностей велосипедистов. Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий подготавливает велосипедиста к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений лиц, проходящих спортивную подготовку, на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

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

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

Врачебный контроль - обязательное условие занятий велосипедным спортом. В задачи врачебного контроля входят:

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

Врачебный контроль за лицами, проходящими спортивную подготовку, осуществляется специалистами отдела медицинского обеспечения Учреждения, врачебно-физкультурного диспансера. 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.

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 рекомендаций по методике тренировки и режиму питания. Результаты антропометрических и морфофункциональных измерений рассматриваются специалистами как значимый фактор в процессе отбора и уточнения спортивной специализации велосипедиста в процессе многолетней спортивной подготовки.

Эффективность управления процессом спортивной подготовки 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.

Комплексный контроль - 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) осуществляются специалистами различного профиля. Однако окончательное решение, определяющее структуру и содержание последующей подготовки, всегда остается за тренером.

Контроль соревновательной деятельности является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки лица, проходящего спортивную подготовку. 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. Наряду с анализом спортивных результатов используется 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.

Основная составляющая педагогического контроля тренировочной деятельности - контроль параметров тренировочных нагрузок, состав тренировочных средств и методов подготовки. Параметры нагрузок соответствуют 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 неразрывно связан с этими структурными уровнями. Различают контроль нагрузок в структуре отдельного тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годичного цикла подготовки.

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

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.

Эффективным методом комплексного контроля является прохождение специальной тестовой трассы, предъявляющей повышенные требования к различным видам координационных способностей. Контроль уровня технической подготовленности осуществляется при различных функциональных состояниях организма в условиях компенсируемого и явного утомления.

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).

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 видеосъемка, регистрируются временные параметры прохождения соревновательной дистанции, стенографируется структура тактических действий в

ходе гонки. По стенограмме рассчитываются показатели, и определяется «тактический профиль» гонки.

Психологический контроль. Контроль за состоянием психологической подготовленности велосипедиста проводится на основании данных об основных свойствах личности. Только длительный комплексный подход к изучению личности гонщика приводит тренера к объективной характеристике уровня его психологической 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 психологической подготовленностью велосипедистов рекомендуется регулярное включение психодиагностического тестирования в программу этапного и текущего контроля. Диагностика в рамках оперативного и текущего контроля позволяет тренеру уловить малейшие колебания психологического состояния велосипедиста и команды. Оценивая колебания уровня индивидуальных личностных качеств в различные периоды подготовки, судят о динамике психологического состояния гонщика в процессе выполнения предельных по величине тренировочных нагрузок, прогнозируют его соревновательную надежность и поведение в экстремальных условиях основных соревнований.

В спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием лица, проходящего спортивную подготовку.

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

Биохимический контроль решает 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.

Виды биохимического контроля: текущие обследования; этапные комплексные обследования; углубленные комплексные обследования; обследование соревновательной деятельности.

3.5. Программный материал для практических занятий

В спортивной подготовке выделяют ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это

упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, то есть от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности.

3.5.1. Теоретическая подготовка

В условиях современного спорта теоретическая подготовка приобрела значение одной из важных составных частей подготовки гонщика-велосипедиста. Общий интеллектуальный уровень спортсмена и его специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность тренировочного процесса. Это выражается как в общем уровне культуры, 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.

Теоретическая подготовка велосипедиста - педагогический процесс формирования у велосипедиста системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики велосипедного спорта. Программный материал по теоретической подготовке излагается с учетом возрастных особенностей спортсменов. Программный материал по теоретической подготовке для групп этапов спортивной подготовки:

Тема 1. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом.

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 велосипедистов.

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 велосипедистов.

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.

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 по велосипедному спорту.

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

Участники соревнований. Возрастные группы. Допуск 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 велосипедному спорту. Техническая помощь и сопровождающий транспорт. Разметка и измерение дистанции. Старт и финиш.

Тема 4. Средства и методы подготовки велосипедиста.

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

Общая характеристика технических средств, естественных природных (средовых) факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности, 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.

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.

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.

Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста». 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.

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.

Основные понятия: «соревнование», «система соревнований», «календарь соревнований». Функции соревнований. Классификация соревнований (основные, отборочные, 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.

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 системы подготовки велосипедиста.

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 спортивная 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.

Основы методики обучения езде на велосипеде с учетом возрастных особенностей контингента. Тестирование физической подготовленности. Нормирование нагрузки в занятиях оздоровительно-кондиционной направленности с учетом возраста и уровня физической подготовленности велосипедистов.

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. Организация отдыха и досуга с использованием упражнений на велосипеде в период каникул, отдыха.

3.5.2. Физическая подготовка

Под физической подготовкой лица, проходящего спортивную подготовку, понимают процесс развития его физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях.

Основными задачами физической подготовки велосипедистов являются:

1. Укрепление здоровья лица, проходящего спортивную подготовку, и предотвращение отрицательного влияния на организм больших специфических нагрузок.
2. Повышение функциональных возможностей организма.
3. Расширение круга двигательных навыков.
4. Развитие основных двигательных качеств и способностей: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости.
5. Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них.
6. Формирование физических возможностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.

Составными частями физической подготовки являются общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). Каждая из этих частей имеет свои задачи, средства, методы, свою специфику.

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления велосипедистов, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм в результате занятий.

Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств велосипедиста и обогащающей арсенал его двигательных навыков. В силу взаимодействия и взаимообусловленности двигательных качеств и навыков общая физическая подготовка является основой для успешной специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для избранного вида спорта.

Каждый вид велосипедного спорта предъявляет специфические требования к уровню физической подготовленности лица, проходящего спортивную подготовку. Изучение взаимосвязи показателей соревновательной деятельности и уровня физической подготовленности велосипедистов позволяет выделить, с одной стороны, факторы, определяющие потенциальные возможности лица, проходящего спортивную подготовку, а с другой - факторы, их лимитирующие. Определение основных требований к уровню физической подготовленности гонщика

конкретизирует методические направления процесса физической подготовки велосипедиста.

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

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

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

Выбор состава тренировочных средств и методов физической подготовки велосипедиста определяется наряду с уровнем индивидуального развития физических качеств, закономерностями естественного развития организма и становления спортивного мастерства гонщика в процессе многолетней спортивной подготовки. С учетом этого выделяют два уровня задач физической подготовки:

общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии человека и создание базы для последующего совершенствования в избранном виде велосипедного спорта. Решение этого уровня задач связывают с ОФП.

Максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности. В соответствии с этим выделяют СФП.

Программный материал

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной).

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

Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции (простой, сложной, рефлекторной), быстроты движений.

Методические требования к составу средств и методов, используемых для воспитания скоростных качеств в различных видах велосипедного спорта. Метод вариативного упражнения. Метод упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости.

Основы методики воспитания гибкости. Выбор состава средств и методов воспитания гибкости с учетом индивидуальных особенностей лица, проходящего спортивную подготовку, 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).

3.5.3. Техническая подготовка

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

1. Физическая готовность. Решение двигательной задачи требует определенного уровня развития физических качеств. Поэтому в начале выясняется уровень физических качеств лица, проходящего спортивную подготовку. Для этого 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, планируется необходимый период предварительной физической подготовки или корректируется двигательная задача.
2. Двигательная готовность. Продолжительность овладения новым двигательным действием зависит от тех двигательных умений и навыков, которыми располагает спортсмен. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться соответствующий новый двигательный навык. Если же двигательный опыт лица, проходящего спортивную подготовку, недостаточен, то тренер предлагает такие подводящие упражнения, которые будут доступны велосипедисту, позволят сформировать необходимые двигательные представления. Такая предварительная подготовка должна быть спланирована заранее на основе анализа двигательного опыта лица, проходящего спортивную подготовку, по отношению к особенностям структуры двигательного действия, намеченного к изучению.
3. Психологическая готовность. Ее основой является мотивация велосипедиста к тренировочной деятельности. Обучение будет успешным только в случае, если достижение поставленной цели станет доминирующим мотивом. Когда необходимое качество мотивации обеспечено, то успех обучения зависит от настойчивости, смелости, двигательной одаренности лица, проходящего спортивную подготовку. Смелость и решительность действий велосипедиста во многом зависят от предшествующего двигательного опыта, 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 психологическую установку, создать достаточно сильный стимул к преодолению психологических 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.

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

I этап - ознакомление и начальное разучивание техники;

II этап - детализированное (углубленное) разучивание, закрепление техники;

III этап - совершенствование техники.

Каждому этапу соответствует определенный уровень овладения двигательным действием.

Ознакомление и начальное разучивание техники.

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

Частными педагогическими задачами являются:

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

Отличительной особенностью методики обучения велосипедиста на данном этапе является ее направленность на овладение основой техники действия.

Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения. Тренер обращает внимание лица, спортсмена именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. Это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности покрытия трассы, свойства конструкции велосипеда, величина передаточного соотношения. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют основными опорными точками, а их совокупность, составляющая программу действия, получила название ориентировочная основа действия.

Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и

ощущений. Основой для успешного построения движения является правильная постановка смысловой задачи.

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

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

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

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

При освоении новых двигательных действий происходит быстрое утомление нервной системы, поэтому на этапе начального разучивания нельзя слишком длительно работать над формированием нового двигательного действия, нежелательно давать много заданий и требовать большого количества повторений.

В то же время занятия по обучению новому действию должны быть по возможности систематическими. Длительные перерывы будут вызывать угасание еще не стойких двигательных навыков.

Начальное разучивание осуществляется в благоприятных для занятий условиях. Двигательные действия выполняют с такими усилиями и скоростями, которые позволяют велосипедистам контролировать свои движения в пространстве.

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

Отмечая допущенные ошибки, не следует фиксировать внимание лица, проходящего спортивную подготовку, более чем на одной - двух допускаемых им ошибках. Желательно избегать замечаний, которые подчеркивают только недостатки, отмечают и положительные стороны, внушая велосипедисту уверенность в своих силах и успехе.

Детализированное (углубленное) разучивание, закрепление техники

Основной метод формирования двигательного навыка - стандартное многократное повторение упражнения. Действия, результат которых, главным образом, зависит от величины физических усилий, выполняют с усилиями, близкими к соревновательным, но такими, которые не вызывали бы искажений техники. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия в каждом занятии. Увеличивают как количество занятий технической направленности, так и количество повторений в занятии.

В зависимости от особенностей техники двигательного действия частными задачами являются:

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

По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение прекращают.

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

Углубленное разучивание техники двигательного действия приобретает на этом этапе все более индивидуализированный характер. Это требует внимательного учета особенностей гонщика (телосложение, уровень развития физических качеств). На основе этих данных уточняется индивидуальная модель техники велосипедиста.

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

Характер воздействий зависит также от наглядности, используемой для разучивания техники. Средства наглядного воздействия (схемы, кинограммы, видеозапись) применяются с целью самоанализа, объяснения ошибок, деталей техники, то есть с целью коррекции техники.

К концу этапа применяют соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение базовых элементов техники, а не на его максимальный результат.

Совершенствование техники.

Общая задача этапа - достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности.

Частными задачами являются:

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

Методика закрепления навыка характеризуется систематическим многократным целостным воспроизведением двигательного действия.

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

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

2. Серийно-повторное упражнение. Действие повторяется несколько раз подряд непрерывно, что и составляет серию. Количество серий и интервалы отдыха между ними различные. Этот метод способствует достижению устойчивости техники действия к утомлению.
3. Повторное выполнение при различном состоянии организма и психики лица, проходящего спортивную подготовку. Предлагается выполнять двигательное действие в состоянии утомления (например, в конце тренировочного занятия, в состоянии эмоционального возбуждения, волнения, при исключении или затруднении зрительного контроля).
4. Повторное, непрерывное выполнение действия с максимальным количеством повторений (до отказа). Действие выполняется подряд, до тех пор пока сохраняется правильная его техника.

Решающее значение в процессе совершенствования техники двигательного действия приобретает соревновательный метод. Участие в соревнованиях различного уровня позволяет гонщику обеспечить более надежное, чем в тренировке, закрепление двигательного навыка и придает психологическую устойчивость велосипедисту при выполнении освоенных движений.

В процессе совершенствования предусматривается постепенное повышение напряженности соревнований (степени их ответственности, уровня подготовленности соперников, сложности трасс).

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

Методика формирования способности эффективно выполнять элементы техники в различных условиях и ситуациях предполагает следующие формы:
- выполнение действия при изменяющихся условиях внешней обстановки (на различных трассах, при различных метеорологических условиях, при различных внешних помехах, в условиях подвижной игры);
- различные сочетания с другими технико-тактическими действиями;
- выполнение двигательных действий с предельными физическими усилиями на фоне утомления, в том числе в условиях прикидок и соревнований.

Когда двигательное действие и условия его выполнения относительно стандартны, совершенствование техники заключается, главным образом, в частичном изменении деталей техники и в овладении ее вариантами, позволяющими приспосабливать двигательное действие к различным условиям решения двигательной задачи.

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

Программный материал для технической подготовки

Техника велосипедного спорта, техническая подготовка велосипедиста. Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста.

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

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

Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

Техника равномерного движения по дистанции.

Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).

Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов. Техника прямолинейного движения.

Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

Техника взаимодействия с партнерами и соперниками. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Техника «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

3.5.4. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка велосипедиста строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками строго дифференцирован с учетом особенностей каждого этапа спортивной подготовки, квалификации и возраста лица, проходящего спортивную подготовку. 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 подготовки. План тактической подготовки согласовывается с планом по другим разделам подготовки велосипедиста (физической, технической, психической).

На последующих этапах преимущественное внимание уделяется подготовке гонщиков к основным 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.

Важным разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики, которые включают 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 учитывается определенная последовательность в применении методов овладения элементами тактики.

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

На завершающем этапе подготовки к основным 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 отрабатывает отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом стараясь создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия трасс).

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.

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

При разработке этого плана учитывается ряд факторов:

- стратегический план выступления в 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 (профиль трасс, климатические и погодные условия).

Особое внимание в процессе подготовки к основным 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.

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.

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

Программный материал для тактической подготовки

Тактика велосипедного спорта, тактическая подготовка велосипедиста. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста.

Тактика в гонках на шоссе. Индивидуальная гонка на время. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).

Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста.

Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки. Овладение практическими элементами тактики в данном виде велосипедного спорта. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований.

Совершенствование элементов тактики в соответствии с планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования.

3.5.5. Воспитательная работа

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

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы выделяют:
- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

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

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение лиц, проходящих спортивную подготовку, к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

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

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в

занятиях с велосипедистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение лица, проходящего спортивную подготовку, ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом.
Приверженность нормам спортивной этики побуждает лицо, проходящее спортивную подготовку, к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают велосипедисту следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение велосипедистом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде.

Воспитательная работа основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:
- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности лиц, проходящих спортивную подготовку;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера и в ходе тренировочных занятий, и при совместном проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней спортивной подготовки велосипедиста.

Методы воспитания лиц, проходящих спортивную подготовку, основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:
- формирование нравственного сознания;
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий;
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов учитывается, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой тренировочной деятельности лица, проходящего спортивную подготовку. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек,

которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе.

Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Велосипедист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем велосипедистам единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности лица, проходящего спортивную подготовку, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания оценивается степенью слияния понимания нравственных норм с поведением. Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания).

Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится велосипедист на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.
Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер помогает спортсмену разобраться в себе, тактично указывает на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в велосипедном спорте и вообще жизни, и побуждает его к самовоспитанию, а затем постоянно направляет его на самостоятельную работу над собой.

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

Воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием лиц, проходящих спортивную подготовку, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, образовательного учреждения и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта лица, проходящего спортивную подготовку, со своим тренером. В процессе спортивной подготовки создаются оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения лиц, проходящих спортивную подготовку, во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для велосипедиста тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира спортсмена, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы, взаимоотношений с товарищами. Только знание спортсмена может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Формирование личности велосипедиста определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия подбираются с учетом особенностей личности лица, проходящего спортивную подготовку, мотивов его поведения.

Учитывается влияние, которое оказывают родители на формирование отношения лиц, проходящих спортивную подготовку, к занятиям велосипедным спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни лица, проходящего спортивную подготовку, в семье.

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

Воспитание волевых качеств велосипедиста - одна из важнейших задач деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Специфика велосипедного спорта предполагает, что гонщик должен быть способен преодолеть многие километры дистанции, например, под дождем или в условиях изнуряющей жары, ветра, затяжных подъемов. Нужно постоянно уделять внимание воспитанию у велосипедистов волевых способностей, позволяющих вести спортивную борьбу в гонке, несмотря на наступающую усталость. Систематические занятия и выступления в различных видах гонок, в различных условиях - наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у велосипедистов.

Практика тренировочной деятельности создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности лица, проходящего спортивную подготовку, к преодолению специфических трудностей, что достигается посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду считают потребность в систематической тренировочной деятельности. В условиях современного велосипедного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности.
Особое внимание воспитанию дисциплинированности уделяется уже с первых занятий велосипедным спортом. Строгое соблюдение правил дорожного движения, организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в образовательном учреждении и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

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

Ведущее место в формировании нравственного сознания велосипедистов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения подкрепляют ссылками на конкретные данные, на опыт самого лица, проходящего спортивную подготовку.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение велосипедиста выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам велосипедиста. Наказание выражается в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий велосипедиста. Поощрение и наказание лица, проходящего

спортивную подготовку, основываются не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

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

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

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, лиц, проходящих спортивную подготовку, их родителей, анализ практических дел и поступков велосипедистов, тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

Психологическая готовность к деятельности - всегда результат психологической подготовки. Подготовка к соревновательной деятельности в современном велосипедном спорте – сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психологическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности велосипедиста. Психологическая подготовка неразрывно сочетается с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи.

Различают два вида психологической подготовки:

общую психологическую подготовку, понимаемую, как систему воздействий в ходе тренировочных занятий и соревнований, нацеленную на формирование психических функций и качеств личности, необходимых гонщику для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде спорта;

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

1). Общая психологическая подготовка

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

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

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

Психологическое состояние спортсмена во многом определяет эффективность тренировочного процесса. Стабилизируясь, это состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. Чтобы психологическое состояние стало свойством личности гонщика, его надо формировать в процессе ежедневных тренировочных занятий и соревнований, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий. Каждое средство или метод, используемый в подготовке велосипедиста, в той или иной мере способствует решению задач психологической подготовки при условии, что эти воздействия приведены в соответствие с задачами психологической подготовки гонщика. Психические качества находятся в числе наиболее важных факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений.

К наиболее значимым качествам, характеризующим велосипедистов высокой квалификации, относят:

- 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 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.

Специфика велосипедного спорта определяет дополнительные требования к психике гонщиков. Психические качества, с одной стороны, являются проявлением врожденных свойств индивида, а с другой - формируются в процессе занятий велосипедным спорта.

Для гонщика, специализирующегося в спринтерских видах гонок, характерны быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, обеспечивающего анализ ситуации, выбор и реализацию оптимального решения.

Важной стороной психологической подготовленности гонщика, специализирующегося в видах, требующих проявления выносливости, является способность терпеть, в том числе и переносить болевые ощущения, связанные с психофизиологическими особенностями развития состояния утомления в гонках. 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 психологической устойчивости.

В процессе психологической подготовки учитываются 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 «психологического барьера» приводит к общему нарушению нервно-мышечных координаций, затрудняет эффективное выполнение технических и тактических действий, мешает прохождению сложных участков трассы.

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

Индивидуальные особенности психологической 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 лица, проходящего спортивную подготовку, к нагрузкам существуют признаки и психологической переносимости нагрузок. При правильном построении тренировочного процесса один из пиков психологического напряжения совпадает с пиком тренировочных нагрузок, что является естественным проявлением адаптационной реакции организма гонщика.

В процессе выполнения больших объемов однонаправленных нагрузок часто возникает состояние психологического перенапряжения, усугубляющееся монотонностью тренировочной работы. С учетом задач подготовки на данном этапе и индивидуальной реакции велосипедистов на нагрузку бывает

целесообразно использовать приемы повышения эмоциональности тренировочных занятий. Введение элементов игрового метода, разнообразие трасс и тренировочных заданий существенно уменьшают психологическое напряжение от тяжелой монотонной тренировочной работы.

Особое значение в процессе общей психологической 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 психологической подготовки.

Гонщик, который не пропустил ни одного тренировочного занятия, выполнил весь объем заданий с необходимым качеством тренировочных воздействий, имеет больше оснований для психологической уверенности в результате предстоящих соревнований.

Важной целью общей психологической 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.

2) Специальная психологическая подготовка.

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

Повышение нервно-психического возбуждения лица, проходящего спортивную подготовку, в условиях основных 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 велосипедиста.

Для того чтобы сделать заключение о характере влияния эмоционального возбуждения и тревожности гонщика на результат его соревновательной деятельности, используют методы обычного визуального наблюдения, опроса, беседы.

На основании анализа объективных состояний и субъективных ощущений, пережитых велосипедистом на протяжении нескольких соревнований, делают заключение о типичных индивидуальных реакциях. Накопив определенное число подобных наблюдений, сначала возможно по ряду признаков прогнозировать степень готовности гонщика к старту, а в дальнейшем при определенной целенаправленной психологической подготовке и управлять состоянием предстартовой готовности лица, проходящего спортивную подготовку.

Особое место среди средств психологического воздействия занимают способы саморегуляции. Процесс саморегуляции психического состояния основан на умении гонщика сознательно контролировать, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных факторов и раздражителей. В процессе спортивной подготовки у велосипедиста складывается индивидуальная манера поведения перед стартом. Это поведение опирается на личный опыт гонщика, сложившиеся стереотипы предстартовой подготовки, обуславливающие эффективность деятельности с минимальными нервными затратами. Индивидуальные аспекты психологической подготовки перед стартом имеют особое значение в достижении состояния наивысшей готовности к моменту старта.

Каждый гонщик имеет свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения, при котором наиболее эффективно выступает в основных соревнованиях, причем этот уровень очень индивидуален и существенно различается даже у лиц, проходящих спортивную подготовку, специализирующихся в одном виде велосипедного спорта и имеющих равную степень квалификации. Поэтому вносить резкие изменения в индивидуальную психологическую подготовку гонщика в фазе непосредственного подведения его к старту в условиях основных соревнований следует очень осторожно.

Одна из важных психолого-педагогических задач подготовки к соревнованиям в велосипедном спорте - формирование команды, которая неразрывно связана с проблемой лидерства. Спортивная команда - это, хотя и малая, но сложная социальная система, способная в большей или меньшей мере к самоорганизации и самоуправлению. Оптимальное развитие лидерских процессов, определенная дифференциация лидерских ролей повышают или снижают способность команды к организации и влияют на ее надежность в условиях соревновательной деятельности. Лидерство является необходимым условием для эффективной организации и координации взаимодействий велосипедистов, как в тренировочной, так и соревновательной деятельности. Тренер не может объективно обеспечить непосредственное оперативное руководство командой прямо в ходе гонки. В процессе соревновательной борьбы часто возникают ситуации, требующие принятия незамедлительного решения. В эти моменты только лидер команды принимает единственно верное решение.

В велосипедном спорте лидером является почти всегда один из сильнейших гонщиков команды. Различают гонщика-лидера, имеющего наивысший уровень функциональной готовности и соответственно претендующего на победу в данных соревнованиях, и «психологического» лидера. Статус «психологического» лидера

не обязательно подтверждается наивысшим среди членов команды уровнем функциональной готовности, но это, как правило, наиболее опытный, авторитетный, психически устойчивый гонщик, способный принимать эффективные тактические решения в напряженных условиях соревновательной борьбы. Мнение такого гонщика является наиболее значимым для остальных членов команды и такой велосипедист часто избирается капитаном команды.

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

Программный материал.

Основные понятия и требования к уровню психологической подготовленности велосипедиста.

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

Специальная психологическая подготовка. Предстартовые психические состояния велосипедистов. Средства и методы психологического воздействия в условиях предстартовой подготовки. Психолого-педагогические условия формирования команды. Лидерство как специфический компонент психологической подготовки.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитывается возраст, спортивный стаж, квалификация и индивидуальные особенности велосипедистов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

1) Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

2) Психологические средства восстановления:
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

3) К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны, бани;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация (назначаемая врачом);
- тренировки в благоприятное время суток;
- массаж, самомассаж.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность велосипедистов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме велосипедиста. Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера относят посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 году, и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 год): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у лица, проходящего спортивную подготовку;
- использование или попытка использования лицом, проходящим спортивную подготовку, запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности лица, проходящего спортивную подготовку, для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредоставление информации о местонахождении и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения лицу, проходящему спортивную подготовку, запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу,

ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе применяют доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до велосипедистов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, теоретических занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- организация прохождения онлайн-курса по антидопингу на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних лиц, проходящих спортивную подготовку и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;
- размещение на стендах Учреждения материалов по антидопингу;
- ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку, (законных представителей несовершеннолетних занимающихся) под роспись с локально-нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами.

В целях повышения уровня осведомленности велосипедистов в вопросах антидопинга проводятся беседы. Темы: последствия применения допинга для здоровья; последствия применения допинга для (спортивной) карьеры; антидопинговые правила; принципы честной игры.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить гонщиков к деятельности в качестве судьи и инструктора по велосипедному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области

методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений на велосипеде, подготовки велосипедистов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по велосипедному спорту.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у лиц, проходящих спортивную подготовку, устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в велосипедном спорте;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с велосипедистами массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку;
- овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по велосипедному спорту.

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

Необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового плана тренировочных занятий, конспекта тренировочного занятия), регистрации спортивных результатов в различных видах гонок, тестирований.

В процессе практики лица, проходящие спортивную подготовку, закрепляют базовые практические навыки технического обслуживания велосипедов,

овладевают основами технологии установки посадки на велосипеде, замены деталей и узлов велосипеда, регулировки и их обслуживания.

В процессе освоения инструкторской и судейской практики велосипедисты приобретают практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий: самостоятельно подбирают основные упражнения для разминки и проводят ее по заданию тренера, правильно демонстрируют технические приемы, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими лицами, проходящими спортивную подготовку.

Велосипедисты должны уметь: самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия; проводить тренировочные занятия; иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом, обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на велосипеде. Велосипедисты должны принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждению травматизма.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных велосипедистов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных велосипедистов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт;

в) просмотр и отбор перспективных велосипедистов на соревнованиях.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных лиц, проходящих спортивную подготовку, что учитывается при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Для оценки умений и навыков, уровня общей физической и специальной физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, проводится тестирование.

Целью проведения тестирования лиц, проходящих спортивную подготовку, является определение уровня освоения Программы, определения их физической подготовленности.

Задачами тестирования являются:

- достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах освоения Программы;

- определение перспектив дальнейшей работы с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- определение этапа подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку;
- получение объективной информации для подготовки решения Тренерского совета о переводе лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап подготовки;
- выявление проблем тренеров в выборе средств, методов тренировочного процесса, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Формами тестирования являются:
- выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки;
- результаты участия в соревнованиях.

Тестирование лиц, проходящих спортивную подготовку, проводится в конце календарного года, в декабре. Итоги отражаются в протоколах тестирования, проводится статистическая обработка данных.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап подготовки осуществляется на основании выполнения требований тестирования в соответствии с Программой, решением Тренерского совета и приказом директора.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более одного раза. При повторном невыполнении спортсменом требований Программы вопрос дальнейшего прохождения спортивной подготовки согласовывается Тренерским советом и утверждается приказом директора Учреждения.

Досрочный перевод спортсменов на следующий год (этап) подготовки производится решением Тренерского совета с учетом возраста, стажа занятий и выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки, в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа и утверждается приказом директора Учреждения.

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 начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта велосипедный спорт; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта велосипедный спорт.
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и

психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта велосипедный спорт; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.
- 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 сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не менее 600 баллов по физической подготовке для мужчин и 555 баллов для женщин, в том числе, по общей физической подготовке не менее 300 баллов для мужчин и 255 баллов для женщин, по специальной физической подготовке не менее 300 баллов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - не менее 1400 баллов по физической подготовке для мужчин и 1295 баллов для женщин, в том числе, по общей физической подготовке не менее 700 баллов для мужчин и 595 баллов для женщин, по специальной физической подготовке не менее 700 баллов, и (или) спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства - не менее 1600 баллов по физической подготовке для мужчин и 1480 баллов для женщин, в том числе, по общей физической подготовке не менее 800 баллов для мужчин и 680 баллов для женщин, по специальной физической подготовке не менее 800 баллов, и спортивного звания «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса».

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

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.
В практике спорта принято выделять три вида контроля:
1. Этапный контроль.

2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами Учреждения в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Таблица №21

Основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа (года) подготовки	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр. - организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности и тренировочного процесса	
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки	

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

Для оценки результатов освоения Программы сдаются нормативы общей физической и специальной физической подготовки. В таблицах № 22-24 представлены нормативы для зачисления на этап спортивной подготовки,

требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап (период) спортивной подготовки.

Таблица №22

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (результат)	Баллы
1.	Бег на 3 км	мин, с	0:14:45 и более	0,0
			0:14:40	0,1
			0:14:35	0,2
			0:14:30	0,3
			0:14:25	0,5
			0:14:20	0,8
			0:14:15	1,1
			0:14:10	1,4
			0:14:05	1,8
			0:14:00	2,3
			0:13:55	2,8
			0:13:50	3,3
			0:13:45	3,9
			0:13:40	4,6
			0:13:35	5,3
			0:13:30	6,1
			0:13:25	6,9
			0:13:20	7,8
			0:13:15	8,7
			0:13:10	9,7
			0:13:05	10,7
			0:12:45	15,5
			0:12:40	16,8
			0:12:35	18,2
			0:12:30	19,7
			0:12:25	21,2
			0:12:20	22,8
			0:12:15	24,4
			0:12:10	26,1
			0:12:05	27,8
			0:12:00	29,6
			0:11:55	31,5
			0:11:50	33,4
			0:11:45	35,3
			0:11:40	37,3
			0:11:35	39,4
			0:11:30	41,5
			0:11:25	43,6

			0:11:20	45,8
			0:11:15	48,0
			0:11:10	50,3
			0:11:05	52,6
			0:11:00	54,9
			0:10:55	57,3
			0:10:50	59,7
			0:10:45	62,1
			0:10:40	64,5
			0:10:35	66,9
			0:10:30	69,3
			0:10:25	71,7
			0:10:20	74,0
			0:10:15	76,4
			0:10:10	78,7
			0:10:05	81,0
			0:10:00	83,2
			0:09:55	85,4
			0:09:50	87,5
			0:09:45	89,4
			0:09:40	91,3
			0:09:35	93,1
			0:09:30	94,7
			0:09:25	96,1
			0:09:20	97,3
			0:09:15	98,4
			0:09:10	99,2
			0:09:05	99,7
			0:09:00	100,0
2.	Бег на 400 м	мин, с	01:24,0 и более	0,0
			01:23,5	0,1
			01:23,0	0,2
			01:22,5	0,4
			01:22,0	0,6
			01:21,5	0,9
			01:21,0	1,2
			01:20,5	1,7
			01:20,0	2,1
			01:19,5	2,7
			01:19,0	3,3
			01:18,5	3,9
			01:18,0	4,6
			01:17,5	5,4
			01:17,0	6,3
			01:16,5	7,2
			01:16,2	7,8
			01:16,0	8,2
			01:15,5	9,2
			01:15,0	10,4
			01:14,5	11,5

			01:14,0	12,8
			01:13,5	14,1
			01:13,0	15,5
			01:12,5	17,0
			01:12,0	18,5
			01:11,5	20,1
			01:11,0	21,7
			01:10,5	23,5
			01:10,0	25,3
			01:09,5	27,1
			01:09,0	29,0
			01:08,5	31,0
			01:08,0	33,1
			01:07,5	35,2
			01:07,0	37,3
			01:06,5	39,6
			01:06,0	41,8
			01:05,5	44,2
			01:05,0	46,5
			01:04,5	48,9
			01:04,0	51,4
			01:03,5	53,9
			01:03,0	56,4
			01:02,5	59,0
			01:02,0	61,5
			01:01,5	64,1
			01:01,0	66,7
			01:00,5	69,3
			01:00,0	71,9
			00:59,5	74,4
			00:59,0	76,9
			00:58,5	79,4
			00:58,0	81,8
			00:57,5	84,2
			00:57,0	86,4
			00:56,5	88,6
			00:56,0	90,7
			00:55,5	92,6
			00:55,0	94,3
			00:54,5	95,9
			00:54,0	97,2
			00:53,5	98,4
			00:53,0	99,2
			00:52,5	99,8
			00:52,0	100,0
3.	Бег на 60 м	с	10,0	0,0
			9,9	0,1
			9,8	0,5
			9,7	1,4
			9,6	2,6

			9,5	4,2
			9,4	6,2
			9,3	8,5
			9,2	11,3
			9,1	14,4
			9,0	17,8
			8,9	21,6
			8,8	25,7
			8,7	30,1
			8,6	34,8
			8,5	39,7
			8,4	44,9
			8,3	50,2
			8,2	55,7
			8,1	61,2
			8,0	66,8
			7,9	72,2
			7,8	77,5
			7,7	82,6
			7,6	87,3
			7,5	91,5
			7,4	95,0
			7,3	97,8
			7,2	99,5
			7,1	100,0
4.	Подтягивание на перекладине	количество раз	0	0,0
			1	0,2
			2	1,0
			3	2,5
			4	4,5
			5	7,0
			6	10,0
			7	13,4
			8	17,2
			9	21,3
			10	25,6
			11	30,2
			12	35,0
			13	39,9
			14	44,9
			15	50,0
			16	55,1
			17	60,1
			18	65,0
			19	69,8
			20	74,4
			21	78,8
			22	82,8
			23	86,6
			24	90,0

			25	93,0
			26	95,5
			27	97,5
			28	99,0
			29	99,8
			30	100,0
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,3
			3	0,5
			4	0,8
			5	1,1
			6	1,4
			7	1,8
			8	2,3
			9	2,8
			10	3,4
			11	4,0
			12	4,6
			13	5,3
			14	6,0
			15	6,8
			16	7,6
			17	8,4
			18	9,3
			19	10,2
			20	11,1
			21	12,1
			22	13,1
			23	14,2
			24	15,2
			25	16,3
			26	17,5
			27	18,6
			28	19,8
			29	21,0
			30	22,2
			31	23,5
			32	24,8
			33	26,1
			34	27,4
			35	28,7
			36	30,0
			37	31,4
			38	32,8
			39	34,2
			40	35,6
			41	37,0
			42	38,4
			43	39,8

			44	41,3
			45	42,7
			46	44,2
			47	45,6
			48	47,1
			49	48,5
			50	50,0
			51	51,5
			52	52,9
			53	54,4
			54	55,8
			55	57,3
			56	58,7
			57	60,2
			58	61,6
			59	63,0
			60	64,4
			61	65,8
			62	67,2
			63	68,6
			64	70,0
			65	71,3
			66	72,6
			67	73,9
			68	75,2
			69	76,5
			70	77,8
			71	79,0
			72	80,2
			73	81,4
			74	82,5
			75	83,7
			76	84,8
			77	85,8
			78	86,9
			79	87,9
			80	88,9
			81	89,8
			82	90,7
			83	91,6
			84	92,4
			85	93,2
			86	94,0
			87	94,7
			88	95,4
			89	96,0
			90	96,6
			91	97,2
			92	97,7
			93	98,2

			94	98,6
			95	98,9
			96	99,2
			97	99,5
			98	99,7
			99	99,9
			100	100,0
6.	Прыжок в длину с места	см	50,0	0,00
			55,0	0,03
			60,0	0,26
			65,0	0,70
			70,0	1,32
			75,0	2,13
			80,0	3,11
			85,0	4,26
			90,0	5,56
			95,0	7,02
			100,0	8,62
			105,0	10,36
			110,0	12,22
			115,0	14,20
			120,0	16,29
			125,0	18,49
			130,0	20,78
			135,0	23,16
			140,0	25,62
			140,0	25,62
			145,0	28,15
			150,0	30,74
			155,0	33,39
			160,0	36,08
			165,0	38,82
			170,0	41,59
			175,0	44,38
			180,0	47,18
			185,0	50,00
			190,0	52,82
			195,0	55,62
			200,0	58,41
			205,0	61,18
			210,0	63,92
			215,0	66,61
			220,0	69,26
			225,0	71,85
			230,0	74,38
			235,0	76,84
			240,0	79,22
			245,0	81,51
			250,0	83,71
			255,0	85,80

			260,0	87,78
			265,0	89,64
			270,0	91,38
			275,0	92,98
			280,0	94,44
			285,0	95,74
			290,0	96,89
			295,0	97,87
			300,0	98,68
			305,0	99,30
			310,0	99,74
			315,0	99,97
			320,0	100,00
7.	Десятерной прыжок с места	м	10,0	0,0
			10,2	0,1
			10,4	0,3
			10,6	0,5
			10,8	0,8
			11,0	1,1
			11,2	1,4
			11,4	1,8
			11,6	2,3
			11,8	2,8
			12,0	3,4
			12,2	4,0
			12,4	4,6
			12,6	5,3
			12,8	6,0
			13,0	6,8
			13,2	7,6
			13,4	8,4
			13,6	9,3
			13,8	10,2
			14,0	11,1
			14,2	12,1
			14,4	13,1
			14,6	14,2
			14,8	15,2
			15,0	16,3
			15,2	17,5
			15,4	18,6
			15,6	19,8
			15,8	21,0
			16,0	22,2
			16,2	23,5
			16,4	24,8
			16,6	26,1
			16,8	27,4
			17,0	28,7
			17,2	30,0

			17,4	31,4
			17,6	32,8
			17,8	34,2
			18,0	35,6
			18,2	37,0
			18,4	38,4
			18,6	39,8
			18,8	41,3
			19,0	42,7
			19,2	44,2
			19,4	45,6
			19,6	47,1
			19,8	48,5
			20,0	50,0
			20,2	51,5
			20,4	52,9
			20,6	54,4
			20,8	55,8
			21,0	57,3
			21,2	58,7
			21,4	60,2
			21,6	61,6
			21,8	63,0
			22,0	64,4
			22,2	65,8
			22,4	67,2
			22,6	68,6
			22,8	70,0
			23,0	71,3
			23,2	72,6
			23,4	73,9
			23,6	75,2
			23,8	76,5
			24,0	77,8
			24,2	79,0
			24,4	80,2
			24,6	81,4
			24,8	82,5
			25,0	83,7
			25,2	84,8
			25,4	85,8
			25,6	86,9
			25,8	87,9
			26,0	88,9
			26,2	89,8
			26,4	90,7
			26,6	91,6
			26,8	92,4
			27,0	93,2
			27,2	94,0

			27,4	94,7
			27,6	95,4
			27,8	96,0
			28,0	96,6
			28,2	97,2
			28,4	97,7
			28,6	98,2
			28,8	98,6
			29,0	98,9
			29,2	99,2
			29,4	99,5
			29,6	99,7
			29,8	99,9
			30,0	100,0
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	30,0	0,0
			35,0	0,3
			40,0	1,4
			45,0	3,4
			50,0	6,0
			55,0	9,3
			60,0	13,1
			65,0	17,5
			70,0	22,2
			75,0	27,4
			80,0	32,8
			85,0	38,4
			90,0	44,2
			95,0	50,0
			100,0	55,8
			105,0	61,6
			110,0	67,2
			115,0	72,6
			120,0	77,8
			125,0	82,5
			130,0	86,9
			135,0	90,7
			140,0	94,0
			145,0	96,6
			150,0	98,6
			155,0	99,7
			160,0	100,0
9.	Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)	количество раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,5
			3	1,4
			4	2,5
			5	4,0
			6	5,7
			7	7,7
			8	10,0

			9	12,5
			10	15,2
			11	18,2
			12	21,3
			13	24,5
			14	27,9
			15	31,4
			16	35,0
			17	38,7
			18	42,4
			19	46,2
			20	50,0
			21	53,8
			22	57,6
			23	61,3
			24	65,0
			25	68,6
			26	72,1
			27	75,5
			28	78,8
			29	81,8
			30	84,8
			31	87,5
			32	90,0
			33	92,3
			34	94,3
			35	96,0
			36	97,5
			37	98,6
			38	99,5
			39	99,9
			40	100,0
10.	Приседания на одной ноге	количество раз	0	0,0
			2	0,2
			4	0,5
			6	1,0
			8	1,6
			10	2,3
			12	3,2
			14	4,2
			16	5,3
			18	6,6
			20	7,9
			22	9,4
			24	10,9
			26	12,6
			28	14,3
			30	16,2
			32	18,1
			34	20,0

			36	22,1
			38	24,2
			40	26,3
			42	28,6
			44	30,8
			46	33,1
			48	35,5
			50	37,8
			52	40,2
			54	42,7
			56	45,1
			58	47,5
			60	50,0
			62	52,5
			64	54,9
			66	57,3
			68	59,8
			70	62,2
			72	64,5
			74	66,9
			76	69,2
			78	71,4
			80	73,7
			82	75,8
			84	77,9
			86	80,0
			88	81,9
			90	83,8
			92	85,7
			94	87,4
			96	89,1
			98	90,6
			100	92,1
			102	93,4
			104	94,7
			106	95,8
			108	96,8
			110	97,7
			112	98,4
			114	99,0
			116	99,5
			118	99,8
			120	100,0

Таблица №23

Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной

специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт»

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «шоссе - индивидуальная гонка» (мужчины)

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:02:08,9 и более	0:04:24,8 и более	0:06:43,6 и более	0:11:26,6 и более	0:23:33,1 и более	0:35:56,3 и более	0:48:30,7 и более	1:01:13,7 и более	1:14:03,7 и более	1:40:00,6 и более	2:06:15,8 и более
10	0:02:08,5	0:04:23,9	0:06:42,3	0:11:24,4	0:23:28,6	0:35:49,4	0:48:21,4	1:01:01,9	1:13:49,4	1:39:41,4	2:05:51,6
20	0:02:08,0	0:04:23,0	0:06:40,9	0:11:22,0	0:23:23,5	0:35:41,6	0:48:10,8	1:00:48,6	1:13:33,3	1:39:19,6	2:05:24,1
30	0:02:07,5	0:04:21,9	0:06:39,2	0:11:19,2	0:23:17,8	0:35:32,9	0:47:59,1	1:00:33,8	1:13:15,4	1:38:55,5	2:04:53,6
40	0:02:06,9	0:04:20,8	0:06:37,4	0:11:16,2	0:23:11,6	0:35:23,4	0:47:46,3	1:00:17,6	1:12:55,8	1:38:29,0	2:04:20,2
50	0:02:06,3	0:04:19,5	0:06:35,5	0:11:12,9	0:23:04,8	0:35:13,1	0:47:32,4	1:00:00,1	1:12:34,6	1:38:00,4	2:03:44,1
60	0:02:05,7	0:04:18,1	0:06:33,5	0:11:09,4	0:22:57,6	0:35:02,0	0:47:17,5	0:59:41,3	1:12:11,9	1:37:29,7	2:03:05,3
70	0:02:05,0	0:04:16,7	0:06:31,3	0:11:05,6	0:22:49,9	0:34:50,3	0:47:01,6	0:59:21,3	1:11:47,7	1:36:57,0	2:02:24,1
80	0:02:04,2	0:04:15,2	0:06:28,9	0:11:01,7	0:22:41,8	0:34:37,9	0:46:44,9	0:59:00,2	1:11:22,2	1:36:22,6	2:01:40,6
90	0:02:03,4	0:04:13,6	0:06:26,5	0:10:57,6	0:22:33,3	0:34:24,9	0:46:27,4	0:58:38,0	1:10:55,4	1:35:46,4	2:00:54,9
100	0:02:02,6	0:04:11,9	0:06:24,0	0:10:53,2	0:22:24,4	0:34:11,4	0:46:09,1	0:58:14,9	1:10:27,5	1:35:08,6	2:00:07,2
110	0:02:01,8	0:04:10,2	0:06:21,3	0:10:48,8	0:22:15,1	0:33:57,3	0:45:50,0	0:57:50,9	1:09:58,4	1:34:29,4	1:59:17,7
120	0:02:00,9	0:04:08,4	0:06:18,6	0:10:44,1	0:22:05,6	0:33:42,7	0:45:30,4	0:57:26,1	1:09:28,4	1:33:48,9	1:58:26,6
130	0:02:00,0	0:04:06,5	0:06:15,8	0:10:39,3	0:21:55,8	0:33:27,7	0:45:10,1	0:57:00,5	1:08:57,5	1:33:07,1	1:57:33,8
140	0:01:59,1	0:04:04,7	0:06:12,9	0:10:34,4	0:21:45,7	0:33:12,3	0:44:49,3	0:56:34,3	1:08:25,7	1:32:24,3	1:56:39,7
150	0:01:58,1	0:04:02,7	0:06:10,0	0:10:29,4	0:21:35,3	0:32:56,5	0:44:28,0	0:56:07,4	1:07:53,2	1:31:40,4	1:55:44,3
160	0:01:57,2	0:04:00,7	0:06:07,0	0:10:24,3	0:21:24,8	0:32:40,4	0:44:06,3	0:55:40,0	1:07:20,1	1:30:55,6	1:54:47,8
170	0:01:56,2	0:03:58,7	0:06:03,9	0:10:19,1	0:21:14,1	0:32:24,1	0:43:44,2	0:55:12,2	1:06:46,4	1:30:10,1	1:53:50,3
180	0:01:5	0:03:5	0:06:0	0:10:1	0:21:0	0:32:0	0:43:2	0:54:4	1:06:1	1:29:2	1:52:5

	5,2	6,7	0,8	3,8	3,2	7,5	1,8	3,9	2,1	3,9	2,0
190	0:01:54,2	0:03:54,6	0:05:57,6	0:10:08,4	0:20:52,2	0:31:50,7	0:42:59,1	0:54:15,2	1:05:37,5	1:28:37,1	1:51:52,9
200	0:01:53,2	0:03:52,5	0:05:54,4	0:10:03,0	0:20:41,0	0:31:33,7	0:42:36,2	0:53:46,2	1:05:02,5	1:27:49,8	1:50:53,2
210	0:01:52,2	0:03:50,4	0:05:51,2	0:09:57,6	0:20:29,8	0:31:16,5	0:42:13,0	0:53:17,0	1:04:27,1	1:27:02,1	1:49:52,9
220	0:01:51,1	0:03:48,3	0:05:48,0	0:09:52,1	0:20:18,5	0:30:59,3	0:41:49,8	0:52:47,7	1:03:51,6	1:26:14,1	1:48:52,3
230	0:01:50,1	0:03:46,2	0:05:44,8	0:09:46,5	0:20:07,1	0:30:41,9	0:41:26,4	0:52:18,1	1:03:15,9	1:25:25,8	1:47:51,4
240	0:01:49,1	0:03:44,1	0:05:41,5	0:09:41,0	0:19:55,7	0:30:24,5	0:41:02,9	0:51:48,5	1:02:40,0	1:24:37,4	1:46:50,3
250	0:01:48,0	0:03:41,9	0:05:38,3	0:09:35,5	0:19:44,3	0:30:07,1	0:40:39,4	0:51:18,8	1:02:04,1	1:23:48,9	1:45:49,1
260	0:01:47,0	0:03:39,8	0:05:35,0	0:09:29,9	0:19:32,9	0:29:49,7	0:40:15,8	0:50:49,1	1:01:28,2	1:23:00,4	1:44:47,9
270	0:01:45,9	0:03:37,6	0:05:31,7	0:09:24,4	0:19:21,5	0:29:32,3	0:39:52,3	0:50:19,5	1:00:52,3	1:22:12,0	1:43:46,7
280	0:01:44,9	0:03:35,5	0:05:28,5	0:09:18,8	0:19:10,1	0:29:14,9	0:39:28,9	0:49:49,9	1:00:16,5	1:21:23,7	1:42:45,7
290	0:01:43,9	0:03:33,4	0:05:25,2	0:09:13,3	0:18:58,8	0:28:57,6	0:39:05,5	0:49:20,4	0:59:40,9	1:20:35,5	1:41:44,9
300	0:01:42,8	0:03:31,3	0:05:22,0	0:09:07,8	0:18:47,5	0:28:40,4	0:38:42,3	0:48:51,0	0:59:05,4	1:19:47,6	1:40:44,4
310	0:01:41,8	0:03:29,2	0:05:18,8	0:09:02,4	0:18:36,2	0:28:23,2	0:38:19,1	0:48:21,8	0:58:30,1	1:18:59,9	1:39:44,2
320	0:01:40,8	0:03:27,1	0:05:15,6	0:08:57,0	0:18:25,1	0:28:06,2	0:37:56,2	0:47:52,8	0:57:55,0	1:18:12,5	1:38:44,4
330	0:01:39,8	0:03:25,0	0:05:12,5	0:08:51,6	0:18:14,0	0:27:49,3	0:37:33,4	0:47:24,1	0:57:20,2	1:17:25,5	1:37:45,0
340	0:01:38,8	0:03:22,9	0:05:09,3	0:08:46,3	0:18:03,0	0:27:32,6	0:37:10,8	0:46:55,5	0:56:45,7	1:16:38,9	1:36:46,2
350	0:01:37,8	0:03:20,9	0:05:06,2	0:08:41,0	0:17:52,2	0:27:16,0	0:36:48,4	0:46:27,3	0:56:11,5	1:15:52,8	1:35:47,9
360	0:01:36,8	0:03:18,9	0:05:03,1	0:08:35,7	0:17:41,4	0:26:59,6	0:36:26,2	0:45:59,3	0:55:37,7	1:15:07,1	1:34:50,2
370	0:01:35,8	0:03:16,9	0:05:00,1	0:08:30,6	0:17:30,8	0:26:43,3	0:36:04,3	0:45:31,6	0:55:04,2	1:14:21,9	1:33:53,2
380	0:01:34,9	0:03:14,9	0:04:57,1	0:08:25,5	0:17:20,2	0:26:27,3	0:35:42,6	0:45:04,3	0:54:31,1	1:13:37,2	1:32:56,8
390	0:01:33,9	0:03:13,0	0:04:54,1	0:08:20,4	0:17:09,9	0:26:11,4	0:35:21,2	0:44:37,3	0:53:58,4	1:12:53,1	1:32:01,1
400	0:01:33,0	0:03:11,1	0:04:51,2	0:08:15,4	0:16:59,6	0:25:55,8	0:35:00,1	0:44:10,6	0:53:26,2	1:12:09,5	1:31:06,1
410	0:01:32,1	0:03:09,2	0:04:48,3	0:08:10,5	0:16:49,5	0:25:40,4	0:34:39,3	0:43:44,3	0:52:54,4	1:11:26,6	1:30:11,9
420	0:01:31,2	0:03:07,3	0:04:45,5	0:08:05,7	0:16:39,5	0:25:25,1	0:34:18,7	0:43:18,4	0:52:23,0	1:10:44,2	1:29:18,4
430	0:01:30,3	0:03:05,4	0:04:42,7	0:08:00,9	0:16:29,7	0:25:10,2	0:33:58,5	0:42:52,9	0:51:52,1	1:10:02,5	1:28:25,8

440	0:01:29,4	0:03:03,6	0:04:39,9	0:07:56,2	0:16:20,0	0:24:55,4	0:33:38,6	0:42:27,7	0:51:21,7	1:09:21,5	1:27:33,9
450	0:01:28,5	0:03:01,9	0:04:37,2	0:07:51,6	0:16:10,5	0:24:40,9	0:33:19,0	0:42:03,0	0:50:51,8	1:08:41,0	1:26:42,9
460	0:01:27,7	0:03:00,1	0:04:34,5	0:07:47,0	0:16:01,1	0:24:26,6	0:32:59,7	0:41:38,6	0:50:22,3	1:08:01,3	1:25:52,7
470	0:01:26,8	0:02:58,4	0:04:31,9	0:07:42,6	0:15:51,9	0:24:12,5	0:32:40,7	0:41:14,7	0:49:53,4	1:07:22,2	1:25:03,4
480	0:01:26,0	0:02:56,7	0:04:29,3	0:07:38,2	0:15:42,9	0:23:58,8	0:32:22,1	0:40:51,2	0:49:25,0	1:06:43,8	1:24:14,9
490	0:01:25,2	0:02:55,0	0:04:26,8	0:07:33,8	0:15:34,0	0:23:45,2	0:32:03,8	0:40:28,1	0:48:57,1	1:06:06,1	1:23:27,3
500	0:01:24,4	0:02:53,4	0:04:24,3	0:07:29,6	0:15:25,3	0:23:31,9	0:31:45,9	0:40:05,5	0:48:29,7	1:05:29,1	1:22:40,6
510	0:01:23,6	0:02:51,8	0:04:21,8	0:07:25,5	0:15:16,7	0:23:18,9	0:31:28,3	0:39:43,2	0:48:02,8	1:04:52,8	1:21:54,7
520	0:01:22,9	0:02:50,2	0:04:19,4	0:07:21,4	0:15:08,4	0:23:06,1	0:31:11,0	0:39:21,4	0:47:36,4	1:04:17,2	1:21:09,8
530	0:01:22,1	0:02:48,7	0:04:17,1	0:07:17,4	0:15:00,1	0:22:53,5	0:30:54,1	0:39:00,1	0:47:10,6	1:03:42,3	1:20:25,7
540	0:01:21,4	0:02:47,2	0:04:14,8	0:07:13,5	0:14:52,1	0:22:41,2	0:30:37,5	0:38:39,1	0:46:45,2	1:03:08,1	1:19:42,5
550	0:01:20,7	0:02:45,7	0:04:12,5	0:07:09,6	0:14:44,2	0:22:29,2	0:30:21,2	0:38:18,6	0:46:20,4	1:02:34,6	1:19:00,3
560	0:01:19,9	0:02:44,2	0:04:10,3	0:07:05,9	0:14:36,5	0:22:17,4	0:30:05,3	0:37:58,6	0:45:56,2	1:02:01,8	1:18:18,9
570	0:01:19,3	0:02:42,8	0:04:08,2	0:07:02,2	0:14:28,9	0:22:05,9	0:29:49,8	0:37:38,9	0:45:32,4	1:01:29,8	1:17:38,4
580	0:01:18,6	0:02:41,4	0:04:06,1	0:06:58,6	0:14:21,5	0:21:54,6	0:29:34,6	0:37:19,7	0:45:09,2	1:00:58,4	1:16:58,8
590	0:01:17,9	0:02:40,1	0:04:04,0	0:06:55,1	0:14:14,3	0:21:43,6	0:29:19,7	0:37:01,0	0:44:46,5	1:00:27,7	1:16:20,1
600	0:01:17,3	0:02:38,8	0:04:02,0	0:06:51,7	0:14:07,3	0:21:32,8	0:29:05,2	0:36:42,6	0:44:24,3	0:59:57,8	1:15:42,3
610	0:01:16,7	0:02:37,5	0:04:00,0	0:06:48,3	0:14:00,4	0:21:22,3	0:28:51,0	0:36:24,7	0:44:02,6	0:59:28,5	1:15:05,3
620	0:01:16,0	0:02:36,2	0:03:58,1	0:06:45,1	0:13:53,7	0:21:12,1	0:28:37,1	0:36:07,2	0:43:41,5	0:58:60,0	1:14:29,2
630	0:01:15,4	0:02:35,0	0:03:56,2	0:06:41,9	0:13:47,1	0:21:02,0	0:28:23,6	0:35:50,2	0:43:20,8	0:58:32,1	1:13:54,1
640	0:01:14,9	0:02:33,8	0:03:54,4	0:06:38,8	0:13:40,7	0:20:52,3	0:28:10,4	0:35:33,5	0:43:00,7	0:58:04,9	1:13:19,7
650	0:01:14,3	0:02:32,6	0:03:52,6	0:06:35,7	0:13:34,4	0:20:42,8	0:27:57,6	0:35:17,3	0:42:41,1	0:57:38,4	1:12:46,3
660	0:01:13,7	0:02:31,5	0:03:50,9	0:06:32,8	0:13:28,4	0:20:33,5	0:27:45,0	0:35:01,5	0:42:22,0	0:57:12,6	1:12:13,7
670	0:01:13,2	0:02:30,4	0:03:49,2	0:06:29,9	0:13:22,5	0:20:24,5	0:27:32,8	0:34:46,1	0:42:03,4	0:56:47,5	1:11:42,0
680	0:01:12,7	0:02:29,3	0:03:47,5	0:06:27,1	0:13:16,7	0:20:15,7	0:27:21,0	0:34:31,1	0:41:45,3	0:56:23,0	1:11:11,1
690	0:01:1	0:02:2	0:03:4	0:06:2	0:13:1	0:20:0	0:27:0	0:34:1	0:41:2	0:55:5	1:10:4

	2,2	8,2	5,9	4,4	1,1	7,1	9,5	6,6	7,6	9,2	1,1
700	0:01:11,7	0:02:27,2	0:03:44,4	0:06:21,8	0:13:05,7	0:19:58,8	0:26:58,2	0:34:02,4	0:41:10,5	0:55:36,1	1:10:11,9
710	0:01:11,2	0:02:26,2	0:03:42,9	0:06:19,2	0:13:00,4	0:19:50,8	0:26:47,4	0:33:48,7	0:40:53,9	0:55:13,7	1:09:43,6
720	0:01:10,7	0:02:25,3	0:03:41,4	0:06:16,7	0:12:55,2	0:19:42,9	0:26:36,8	0:33:35,4	0:40:37,8	0:54:51,9	1:09:16,1
730	0:01:10,3	0:02:24,3	0:03:40,0	0:06:14,3	0:12:50,3	0:19:35,3	0:26:26,5	0:33:22,4	0:40:22,1	0:54:30,8	1:08:49,4
740	0:01:09,8	0:02:23,4	0:03:38,6	0:06:11,9	0:12:45,4	0:19:28,0	0:26:16,6	0:33:09,9	0:40:07,0	0:54:10,3	1:08:23,6
750	0:01:09,4	0:02:22,6	0:03:37,3	0:06:09,7	0:12:40,8	0:19:20,9	0:26:07,0	0:32:57,8	0:39:52,3	0:53:50,5	1:07:58,5
760	0:01:09,0	0:02:21,7	0:03:36,0	0:06:07,5	0:12:36,3	0:19:14,0	0:25:57,7	0:32:46,0	0:39:38,1	0:53:31,3	1:07:34,3
770	0:01:08,6	0:02:20,9	0:03:34,7	0:06:05,4	0:12:31,9	0:19:07,3	0:25:48,7	0:32:34,7	0:39:24,4	0:53:12,8	1:07:10,9
780	0:01:08,2	0:02:20,1	0:03:33,5	0:06:03,3	0:12:27,7	0:19:00,9	0:25:40,0	0:32:23,7	0:39:11,1	0:52:54,9	1:06:48,4
790	0:01:07,8	0:02:19,3	0:03:32,4	0:06:01,3	0:12:23,6	0:18:54,7	0:25:31,7	0:32:13,2	0:38:58,4	0:52:37,7	1:06:26,6
800	0:01:07,5	0:02:18,6	0:03:31,3	0:05:59,4	0:12:19,7	0:18:48,7	0:25:23,6	0:32:03,0	0:38:46,1	0:52:21,0	1:06:05,6
810	0:01:07,1	0:02:17,9	0:03:30,2	0:05:57,6	0:12:15,9	0:18:43,0	0:25:15,9	0:31:53,2	0:38:34,2	0:52:05,1	1:05:45,4
820	0:01:06,8	0:02:17,2	0:03:29,2	0:05:55,8	0:12:12,3	0:18:37,5	0:25:08,4	0:31:43,8	0:38:22,9	0:51:49,7	1:05:26,1
830	0:01:06,5	0:02:16,6	0:03:28,2	0:05:54,2	0:12:08,9	0:18:32,2	0:25:01,3	0:31:34,8	0:38:12,0	0:51:35,0	1:05:07,5
840	0:01:06,2	0:02:16,0	0:03:27,2	0:05:52,6	0:12:05,6	0:18:27,1	0:24:54,5	0:31:26,2	0:38:01,6	0:51:20,9	1:04:49,7
850	0:01:05,9	0:02:15,4	0:03:26,3	0:05:51,0	0:12:02,4	0:18:22,3	0:24:47,9	0:31:18,0	0:37:51,6	0:51:07,5	1:04:32,8
860	0:01:05,6	0:02:14,8	0:03:25,5	0:05:49,5	0:11:59,4	0:18:17,7	0:24:41,7	0:31:10,1	0:37:42,1	0:50:54,7	1:04:16,6
870	0:01:05,4	0:02:14,3	0:03:24,6	0:05:48,2	0:11:56,5	0:18:13,3	0:24:35,8	0:31:02,7	0:37:33,1	0:50:42,5	1:04:01,2
880	0:01:05,1	0:02:13,7	0:03:23,9	0:05:46,8	0:11:53,8	0:18:09,1	0:24:30,2	0:30:55,6	0:37:24,5	0:50:30,9	1:03:46,6
890	0:01:04,9	0:02:13,3	0:03:23,1	0:05:45,6	0:11:51,2	0:18:05,2	0:24:24,9	0:30:48,9	0:37:16,4	0:50:20,0	1:03:32,8
900	0:01:04,6	0:02:12,8	0:03:22,4	0:05:44,4	0:11:48,8	0:18:01,5	0:24:19,9	0:30:42,6	0:37:08,8	0:50:09,7	1:03:19,8
910	0:01:04,4	0:02:12,4	0:03:21,8	0:05:43,3	0:11:46,5	0:17:58,0	0:24:15,2	0:30:36,7	0:37:01,6	0:50:00,0	1:03:07,6
920	0:01:04,2	0:02:12,0	0:03:21,2	0:05:42,3	0:11:44,4	0:17:54,8	0:24:10,8	0:30:31,1	0:36:55,0	0:49:51,0	1:02:56,2
930	0:01:04,1	0:02:11,6	0:03:20,6	0:05:41,3	0:11:42,4	0:17:51,8	0:24:06,8	0:30:26,0	0:36:48,7	0:49:42,6	1:02:45,6
940	0:01:03,9	0:02:11,3	0:03:20,1	0:05:40,4	0:11:40,6	0:17:49,0	0:24:03,0	0:30:21,3	0:36:43,0	0:49:34,9	1:02:35,8

950	0:01:03,7	0:02:11,0	0:03:19,6	0:05:39,6	0:11:38,9	0:17:46,4	0:23:59,6	0:30:16,9	0:36:37,7	0:49:27,8	1:02:26,9
960	0:01:03,6	0:02:10,7	0:03:19,2	0:05:38,9	0:11:37,4	0:17:44,1	0:23:56,4	0:30:13,0	0:36:33,0	0:49:21,3	1:02:18,7
970	0:01:03,5	0:02:10,4	0:03:18,8	0:05:38,2	0:11:36,0	0:17:42,0	0:23:53,6	0:30:09,4	0:36:28,7	0:49:15,5	1:02:11,4
980	0:01:03,4	0:02:10,2	0:03:18,4	0:05:37,6	0:11:34,8	0:17:40,2	0:23:51,1	0:30:06,3	0:36:24,9	0:49:10,4	1:02:04,9
990	0:01:03,3	0:02:10,0	0:03:18,1	0:05:37,1	0:11:33,8	0:17:38,6	0:23:49,0	0:30:03,6	0:36:21,6	0:49:05,9	1:01:59,3
1000	0:01:03,2	0:02:09,8	0:03:17,9	0:05:36,7	0:11:32,9	0:17:37,2	0:23:47,1	0:30:01,2	0:36:18,8	0:49:02,1	1:01:54,5

Таблица №24

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «шоссе - индивидуальная гонка» (женщины)

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:02:27,1 и более	0:05:02,3 и более	0:07:40,7 и более	0:13:03,8 и более	0:26:53,2 и более	0:41:01,5 и более	0:55:22,7 и более	1:09:53,7 и более	1:24:32,7 и более	1:54:10,0 и более	2:24:08,2 и более
10	0:02:26,7	0:05:01,3	0:07:39,3	0:13:01,3	0:26:48,0	0:40:53,6	0:55:12,0	1:09:40,3	1:24:16,4	1:53:48,0	2:23:40,5
20	0:02:26,1	0:05:00,2	0:07:37,6	0:12:58,5	0:26:42,1	0:40:44,7	0:55:00,0	1:09:25,1	1:23:58,0	1:53:23,2	2:23:09,2
30	0:02:25,5	0:04:59,0	0:07:35,7	0:12:55,3	0:26:35,7	0:40:34,8	0:54:46,6	1:09:08,2	1:23:37,6	1:52:55,7	2:22:34,4
40	0:02:24,9	0:04:57,7	0:07:33,7	0:12:51,9	0:26:28,5	0:40:23,9	0:54:32,0	1:08:49,7	1:23:15,3	1:52:25,4	2:21:56,2
50	0:02:24,2	0:04:56,2	0:07:31,5	0:12:48,1	0:26:20,8	0:40:12,2	0:54:16,1	1:08:29,7	1:22:51,0	1:51:52,8	2:21:14,9
60	0:02:23,4	0:04:54,7	0:07:29,1	0:12:44,1	0:26:12,6	0:39:59,6	0:53:59,1	1:08:08,2	1:22:25,1	1:51:17,7	2:20:30,7
70	0:02:22,6	0:04:53,0	0:07:26,6	0:12:39,9	0:26:03,8	0:39:46,2	0:53:41,0	1:07:45,4	1:21:57,5	1:50:40,4	2:19:43,6
80	0:02:21,8	0:04:51,3	0:07:24,0	0:12:35,4	0:25:54,5	0:39:32,1	0:53:22,0	1:07:21,3	1:21:28,3	1:50:01,1	2:18:54,0
90	0:02:20,9	0:04:49,5	0:07:21,2	0:12:30,6	0:25:44,8	0:39:17,2	0:53:01,9	1:06:56,0	1:20:57,8	1:49:19,8	2:18:01,8
100	0:02:20,0	0:04:47,6	0:07:18,3	0:12:25,7	0:25:34,7	0:39:01,7	0:52:41,0	1:06:29,6	1:20:25,9	1:48:36,7	2:17:07,4
110	0:02:19,0	0:04:45,6	0:07:15,3	0:12:20,6	0:25:24,1	0:38:45,7	0:52:19,3	1:06:02,3	1:19:52,7	1:47:52,0	2:16:10,9
120	0:02:18,0	0:04:43,6	0:07:12,2	0:12:15,3	0:25:13,2	0:38:29,0	0:51:56,9	1:05:33,9	1:19:18,4	1:47:05,7	2:15:12,5

130	0:02:17,0	0:04:41,4	0:07:09,0	0:12:09,8	0:25:02,0	0:38:11,9	0:51:33,7	1:05:04,7	1:18:43,1	1:46:18,0	2:14:12,3
140	0:02:15,9	0:04:39,3	0:07:05,7	0:12:04,2	0:24:50,5	0:37:54,3	0:51:10,0	1:04:34,8	1:18:06,9	1:45:29,1	2:13:10,5
150	0:02:14,9	0:04:37,1	0:07:02,3	0:11:58,5	0:24:38,7	0:37:36,3	0:50:45,7	1:04:04,1	1:17:29,8	1:44:39,0	2:12:07,3
160	0:02:13,8	0:04:34,8	0:06:58,9	0:11:52,7	0:24:26,7	0:37:18,0	0:50:20,9	1:03:32,8	1:16:52,0	1:43:47,9	2:11:02,8
170	0:02:12,7	0:04:32,5	0:06:55,4	0:11:46,7	0:24:14,4	0:36:59,3	0:49:55,7	1:03:01,0	1:16:13,5	1:42:55,9	2:09:57,2
180	0:02:11,5	0:04:30,2	0:06:51,8	0:11:40,7	0:24:02,0	0:36:40,3	0:49:30,1	1:02:28,7	1:15:34,4	1:42:03,1	2:08:50,5
190	0:02:10,4	0:04:27,8	0:06:48,3	0:11:34,6	0:23:49,4	0:36:21,1	0:49:04,2	1:01:56,0	1:14:54,8	1:41:09,7	2:07:43,1
200	0:02:09,2	0:04:25,5	0:06:44,6	0:11:28,4	0:23:36,7	0:36:01,7	0:48:38,0	1:01:22,9	1:14:14,9	1:40:15,7	2:06:34,9
210	0:02:08,0	0:04:23,1	0:06:41,0	0:11:22,1	0:23:23,9	0:35:42,1	0:48:11,6	1:00:49,6	1:13:34,5	1:39:21,3	2:05:26,2
220	0:02:06,9	0:04:20,6	0:06:37,3	0:11:15,9	0:23:11,0	0:35:22,5	0:47:45,0	1:00:16,0	1:12:54,0	1:38:26,5	2:04:17,0
230	0:02:05,7	0:04:18,2	0:06:33,6	0:11:09,6	0:22:58,0	0:35:02,7	0:47:18,3	0:59:42,3	1:12:13,2	1:37:31,4	2:03:07,5
240	0:02:04,5	0:04:15,8	0:06:29,9	0:11:03,3	0:22:45,0	0:34:42,8	0:46:51,5	0:59:08,5	1:11:32,3	1:36:36,1	2:01:57,7
250	0:02:03,3	0:04:13,3	0:06:26,1	0:10:56,9	0:22:31,9	0:34:22,9	0:46:24,7	0:58:34,6	1:10:51,3	1:35:40,8	2:00:47,8
260	0:02:02,1	0:04:10,9	0:06:22,4	0:10:50,6	0:22:18,9	0:34:03,0	0:45:57,8	0:58:00,7	1:10:10,3	1:34:45,4	1:59:37,9
270	0:02:00,9	0:04:08,4	0:06:18,7	0:10:44,3	0:22:05,9	0:33:43,2	0:45:31,0	0:57:26,9	1:09:29,3	1:33:50,1	1:58:28,1
280	0:01:59,8	0:04:06,0	0:06:15,0	0:10:37,9	0:21:52,9	0:33:23,3	0:45:04,2	0:56:53,1	1:08:48,5	1:32:55,0	1:57:18,5
290	0:01:58,6	0:04:03,6	0:06:11,3	0:10:31,7	0:21:39,9	0:33:03,6	0:44:37,5	0:56:19,4	1:08:07,7	1:32:00,0	1:56:09,0
300	0:01:57,4	0:04:01,2	0:06:07,6	0:10:25,4	0:21:27,1	0:32:43,9	0:44:11,0	0:55:45,9	1:07:27,2	1:31:05,2	1:54:59,9
310	0:01:56,2	0:03:58,8	0:06:03,9	0:10:19,2	0:21:14,2	0:32:24,3	0:43:44,6	0:55:12,6	1:06:46,9	1:30:10,8	1:53:51,2
320	0:01:55,1	0:03:56,4	0:06:00,3	0:10:13,0	0:21:01,5	0:32:04,9	0:43:18,4	0:54:39,5	1:06:06,9	1:29:16,8	1:52:43,0
330	0:01:53,9	0:03:54,0	0:05:56,7	0:10:06,8	0:20:48,9	0:31:45,6	0:42:52,4	0:54:06,7	1:05:27,2	1:28:23,1	1:51:35,3
340	0:01:52,8	0:03:51,7	0:05:53,1	0:10:00,7	0:20:36,3	0:31:26,5	0:42:26,6	0:53:34,1	1:04:47,8	1:27:29,9	1:50:28,1
350	0:01:51,6	0:03:49,3	0:05:49,6	0:09:54,7	0:20:23,9	0:31:07,6	0:42:01,0	0:53:01,8	1:04:08,7	1:26:37,2	1:49:21,6
360	0:01:50,5	0:03:47,0	0:05:46,1	0:09:48,7	0:20:11,7	0:30:48,8	0:41:35,7	0:52:29,9	1:03:30,1	1:25:45,1	1:48:15,7
370	0:01:49,4	0:03:44,8	0:05:42,6	0:09:42,8	0:19:59,5	0:30:30,3	0:41:10,7	0:51:58,3	1:02:51,9	1:24:53,5	1:47:10,6
380	0:01:4	0:03:4	0:05:3	0:09:3	0:19:4	0:30:1	0:40:4	0:51:2	1:02:1	1:24:0	1:46:0

	8,3	2,5	9,2	7,0	7,5	2,0	5,9	7,1	4,1	2,5	6,2
390	0:01:47,2	0:03:40,3	0:05:35,8	0:09:31,2	0:19:35,6	0:29:53,9	0:40:21,5	0:50:56,3	1:01:36,8	1:23:12,1	1:45:02,6
400	0:01:46,2	0:03:38,1	0:05:32,4	0:09:25,6	0:19:23,9	0:29:36,0	0:39:57,4	0:50:25,8	1:01:00,0	1:22:22,4	1:43:59,8
410	0:01:45,1	0:03:35,9	0:05:29,1	0:09:19,9	0:19:12,4	0:29:18,4	0:39:33,6	0:49:55,8	1:00:23,7	1:21:33,4	1:42:57,9
420	0:01:44,1	0:03:33,8	0:05:25,9	0:09:14,4	0:19:01,0	0:29:01,0	0:39:10,2	0:49:26,2	0:59:47,9	1:20:45,0	1:41:56,9
430	0:01:43,0	0:03:31,7	0:05:22,7	0:09:09,0	0:18:49,8	0:28:43,9	0:38:47,1	0:48:57,1	0:59:12,7	1:19:57,4	1:40:56,8
440	0:01:42,0	0:03:29,6	0:05:19,5	0:09:03,6	0:18:38,7	0:28:27,1	0:38:24,3	0:48:28,4	0:58:37,9	1:19:10,5	1:39:57,6
450	0:01:41,1	0:03:27,6	0:05:16,4	0:08:58,3	0:18:27,9	0:28:10,5	0:38:01,9	0:48:00,1	0:58:03,8	1:18:24,4	1:38:59,4
460	0:01:40,1	0:03:25,6	0:05:13,4	0:08:53,1	0:18:17,2	0:27:54,2	0:37:39,9	0:47:32,3	0:57:30,2	1:17:39,0	1:38:02,1
470	0:01:39,1	0:03:23,6	0:05:10,4	0:08:48,0	0:18:06,7	0:27:38,2	0:37:18,3	0:47:05,0	0:56:57,1	1:16:54,4	1:37:05,8
480	0:01:38,2	0:03:21,7	0:05:07,4	0:08:43,0	0:17:56,4	0:27:22,4	0:36:57,0	0:46:38,2	0:56:24,7	1:16:10,6	1:36:10,4
489	0:01:37,3	0:03:20,0	0:05:04,8	0:08:38,6	0:17:47,2	0:27:08,5	0:36:38,2	0:46:14,5	0:55:56,0	1:15:31,8	1:35:21,5
490	0:01:37,3	0:03:19,8	0:05:04,5	0:08:38,1	0:17:46,2	0:27:06,9	0:36:36,2	0:46:11,8	0:55:52,8	1:15:27,5	1:35:16,1
500	0:01:36,3	0:03:17,9	0:05:01,7	0:08:33,3	0:17:36,3	0:26:51,8	0:36:15,7	0:45:46,0	0:55:21,5	1:14:45,3	1:34:22,7
510	0:01:35,5	0:03:16,1	0:04:58,9	0:08:28,5	0:17:26,5	0:26:36,9	0:35:55,6	0:45:20,6	0:54:50,8	1:14:03,8	1:33:30,4
520	0:01:34,6	0:03:14,3	0:04:56,2	0:08:23,9	0:17:16,9	0:26:22,3	0:35:35,8	0:44:55,7	0:54:20,7	1:13:23,2	1:32:39,1
530	0:01:33,7	0:03:12,5	0:04:53,5	0:08:19,3	0:17:07,6	0:26:07,9	0:35:16,5	0:44:31,3	0:53:51,2	1:12:43,4	1:31:48,8
540	0:01:32,9	0:03:10,8	0:04:50,9	0:08:14,8	0:16:58,4	0:25:53,9	0:34:57,6	0:44:07,4	0:53:22,3	1:12:04,3	1:30:59,5
550	0:01:32,1	0:03:09,1	0:04:48,3	0:08:10^5	0:16:49,4	0:25:40,2	0:34:39,0	0:43:44,0	0:52:54,0	1:11:26,1	1:30:11,3
560	0:01:31,3	0:03:07,5	0:04:45,8	0:08:06,2	0:16:40,6	0:25:26,7	0:34:20,9	0:43:21,1	0:52:26,3	1:10:48,7	1:29:24,0
570	0:01:30,5	0:03:05,9	0:04:43,3	0:08:02,0	0:16:31,9	0:25:13,6	0:34:03,1	0:42:58,7	0:51:59,2	1:10:12,1	1:28:37,8
580	0:01:29,7	0:03:04,3	0:04:40,9	0:07:57,9	0:16:23,5	0:25:00,7	0:33:45,8	0:42:36,8	0:51:32,7	1:09:36,3	1:27:52,6
590	0:01:29,0	0:03:02,7	0:04:38,5	0:07:53,9	0:16:15,3	0:24:48,1	0:33:28,8	0:42:15,4	0:51:06,7	1:09:01,3	1:27:08,4
600	0:01:28,2	0:03:01,2	0:04:36,2	0:07:50,0	0:16:07,2	0:24:35,9	0:33:12,2	0:41:54,4	0:50:41,4	1:08:27,1	1:26:25,2
610	0:01:27,5	0:02:59,8	0:04:34,0	0:07:46,1	0:15:59,3	0:24:23,8	0:32:56,0	0:41:34,0	0:50:16,7	1:07:53,6	1:25:43,0
620	0:01:26,8	0:02:58,3	0:04:31,8	0:07:42,4	0:15:51,7	0:24:12,1	0:32:40,2	0:41:14,0	0:49:52,5	1:07:21,0	1:25:01,9

630	0:01:26,1	0:02:56,9	0:04:29,7	0:07:38,8	0:15:44,2	0:24:00,7	0:32:24,7	0:40:54,5	0:49:29,0	1:06:49,2	1:24:21,7
640	0:01:25,5	0:02:55,5	0:04:27,6	0:07:35,2	0:15:36,9	0:23:49,5	0:32:09,7	0:40:35,5	0:49:06,0	1:06:18,2	1:23:42,5
650	0:01:24,8	0:02:54,2	0:04:25,5	0:07:31,8	0:15:29,7	0:23:38,7	0:31:55,0	0:40:17,0	0:48:43,6	1:05:48,0	1:23:04,3
660	0:01:24,2	0:02:52,9	0:04:23,6	0:07:28,4	0:15:22,8	0:23:28,1	0:31:40,7	0:39:59,0	0:48:21,8	1:05:18,5	1:22:27,2
670	0:01:23,6	0:02:51,6	0:04:21,6	0:07:25,1	0:15:16,0	0:23:17,8	0:31:26,8	0:39:41,4	0:48:00,5	1:04:49,8	1:21:50,9
680	0:01:23,0	0:02:50,4	0:04:19,8	0:07:21,9	0:15:09,5	0:23:07,7	0:31:13,3	0:39:24,3	0:47:39,9	1:04:21,9	1:21:15,7
690	0:01:22,4	0:02:49,2	0:04:17,9	0:07:18,8	0:15:03,1	0:22:58,0	0:31:00,1	0:39:07,7	0:47:19,8	1:03:54,8	1:20:41,4
700	0:01:21,8	0:02:48,1	0:04:16,2	0:07:15,8	0:14:56,9	0:22:48,5	0:30:47,3	0:38:51,6	0:47:00,2	1:03:28,4	1:20:08,1
710	0:01:21,3	0:02:46,9	0:04:14,4	0:07:12,9	0:14:50,8	0:22:39,3	0:30:34,9	0:38:35,9	0:46:41,3	1:03:02,7	1:19:35,8
720	0:01:20,7	0:02:45,8	0:04:12,8	0:07:10,0	0:14:45,0	0:22:30,4	0:30:22,8	0:38:20,6	0:46:22,8	1:02:37,9	1:19:04,4
730	0:01:20,2	0:02:44,8	0:04:11,1	0:07:07,3	0:14:39,3	0:22:21,7	0:30:11,1	0:38:05,9	0:46:05,0	1:02:13,8	1:18:33,9
740	0:01:19,7	0:02:43,7	0:04:09,6	0:07:04,6	0:14:33,8	0:22:13,3	0:29:59,8	0:37:51,6	0:45:47,7	1:01:50,4	1:18:04,4
750	0:01:19,2	0:02:42,7	0:04:08,0	0:07:02,0	0:14:28,5	0:22:05,2	0:29:48,8	0:37:37,7	0:45:30,9	1:01:27,8	1:17:35,9
760	0:01:18,7	0:02:41,8	0:04:06,6	0:06:59,5	0:14:23,3	0:21:57,3	0:29:38,2	0:37:24,3	0:45:14,7	1:01:05,9	1:17:08,2
770	0:01:18,3	0:02:40,8	0:04:05,1	0:06:57,1	0:14:18,3	0:21:49,7	0:29:27,9	0:37:11,4	0:44:59,1	1:00:44,7	1:16:41,5
780	0:01:17,9	0:02:39,9	0:04:03,8	0:06:54,7	0:14:13,5	0:21:42,4	0:29:18,0	0:36:58,9	0:44:43,9	1:00:24,3	1:16:15,8
790	0:01:17,4	0:02:39,1	0:04:02,5	0:06:52,5	0:14:08,9	0:21:35,3	0:29:08,5	0:36:46,8	0:44:29,4	1:00:04,6	1:15:50,9
800	0:01:17,0	0:02:38,2	0:04:01,2	0:06:50,3	0:14:04,4	0:21:28,5	0:28:59,3	0:36:35,2	0:44:15,3	0:59:45,7	1:15:27,0
810	0:01:16,6	0:02:37,4	0:03:59,9	0:06:48,2	0:14:00,1	0:21:21,9	0:28:50,4	0:36:24,0	0:44:01,8	0:59:27,4	1:15:03,9
820	0:01:16,3	0:02:36,7	0:03:58,8	0:06:46,2	0:13:56,0	0:21:15,6	0:28:41,9	0:36:13,3	0:43:48,8	0:59:09,9	1:14:41,8
830	0:01:15,9	0:02:35,9	0:03:57,6	0:06:44,3	0:13:52,0	0:21:09,6	0:28:33,8	0:36:03,0	0:43:36,4	0:58:53,1	1:14:20,6
840	0:01:15,5	0:02:35,2	0:03:56,6	0:06:42,5	0:13:48,3	0:21:03,8	0:28:26,0	0:35:53,2	0:43:24,5	0:58:37,1	1:14:00,3
850	0:01:15,2	0:02:34,5	0:03:55,5	0:06:40,7	0:13:44,6	0:20:58,3	0:28:18,6	0:35:43,8	0:43:13,1	0:58:21,7	1:13:41,0
860	0:01:14,9	0:02:33,9	0:03:54,5	0:06:39,0	0:13:41,2	0:20:53,1	0:28:11,5	0:35:34,8	0:43:02,3	0:58:07,1	1:13:22,5
870	0:01:14,6	0:02:33,3	0:03:53,6	0:06:37,4	0:13:37,9	0:20:48,1	0:28:04,7	0:35:26,3	0:42:52,0	0:57:53,2	1:13:04,9
880	0:01:1	0:02:3	0:03:5	0:06:3	0:13:3	0:20:4	0:27:5	0:35:1	0:42:4	0:57:4	1:12:4

	4,3	2,7	2,7	5,9	4,8	3,3	8,3	8,3	2,2	0,0	8,2
890	0:01:14,1	0:02:32,1	0:03:51,9	0:06:34,5	0:13:31,9	0:20:38,8	0:27:52,3	0:35:10,6	0:42:33,0	0:57:27,5	1:12:32,5
900	0:01:13,8	0:02:31,6	0:03:51,1	0:06:33,2	0:13:29,1	0:20:34,6	0:27:46,6	0:35:03,4	0:42:24,3	0:57:15,7	1:12:17,7
910	0:01:13,6	0:02:31,1	0:03:50,3	0:06:31,9	0:13:26,5	0:20:30,6	0:27:41,2	0:34:56,7	0:42:16,1	0:57:04,7	1:12:03,7
920	0:01:13,3	0:02:30,7	0:03:49,7	0:06:30,7	0:13:24,1	0:20:26,9	0:27:36,2	0:34:50,4	0:42:08,5	0:56:54,4	1:11:50,7
930	0:01:13,1	0:02:30,2	0:03:49,0	0:06:29,6	0:13:21,8	0:20:23,5	0:27:31,6	0:34:44,5	0:42:01,4	0:56:44,8	1:11:38,6
940	0:01:12,9	0:02:29,9	0:03:48,4	0:06:28,6	0:13:19,7	0:20:20,3	0:27:27,3	0:34:39,1	0:41:54,8	0:56:36,0	1:11:27,5
950	0:01:12,8	0:02:29,5	0:03:47,9	0:06:27,7	0:13:17,8	0:20:17,4	0:27:23,3	0:34:34,1	0:41:48,8	0:56:27,9	1:11:17,2
960	0:01:12,6	0:02:29,2	0:03:47,4	0:06:26,8	0:13:16,1	0:20:14,8	0:27:19,8	0:34:29,6	0:41:43,4	0:56:20,5	1:11:07,9
970	0:01:12,5	0:02:28,9	0:03:46,9	0:06:26,1	0:13:14,5	0:20:12,4	0:27:16,6	0:34:25,6	0:41:38,5	0:56:13,9	1:10:59,6
980	0:01:12,3	0:02:28,6	0:03:46,5	0:06:25,4	0:13:13,2	0:20:10,3	0:27:13,7	0:34:22,0	0:41:34,1	0:56:08,0	1:10:52,2
990	0:01:12,2	0:02:28,4	0:03:46,2	0:06:24,8	0:13:12,0	0:20:08,4	0:27:11,2	0:34:18,8	0:41:30,4	0:56:02,9	1:10:45,7
1000	0:01:12,1	0:02:28,2	0:03:45,9	0:06:24,3	0:13:10,9	0:20:06,9	0:27:09,1	0:34:16,2	0:41:27,2	0:55:58,6	1:10:40,3

При приеме нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода спортсменов в группы на этапы спортивной подготовки особое внимание уделяется созданию единых условий при выполнении контрольных упражнений.

К тестированию допускаются спортсмены, имеющие медицинский допуск. Перед проведением тестирования необходимо объяснить спортсменам цель, методику выполнения, критерии оценки за все нормативы. Перед началом сдачи нормативов проводится разминка.

Результаты выполнения нормативов заносятся в протоколы, которые хранятся в учебно-спортивном отделе Учреждения.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. 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. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
5. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.

6. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. - Физкультура, образование, наука. - М.: 2003.
7. Велосипедный спорт: люди, годы, факты / Авт.-сост. М.Н. Тылкин. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Ердаков С.В. и др. Тренировка велосипедистов-шоссейников / С.В. Ердаков, В.А.
9. 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. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.
13. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. - М.: Советский спорт, 2003.
14. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
15. 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.
16. Тимошенков В.В. Тренажеры в велосипедном спорте. - Минск, 1994.
17. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.
18. Щукаев В. П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. - Смоленск: СГИФК, 1996.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

- Наглядные пособия: рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, графики.
- Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеосъемка, тематические слайды и транспаранты.
- Компьютерные учебные пособия: электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, контролирующие программы, тесты и учебные игры.
- Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс http://www.consultant.ru/:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об

утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 г. № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.10.13 г. № 801 «Об утверждении Ведомственного перечня государственных услуг (работ), оказываемых (выполняемых) находящимися в ведении Министерства спорта Российской Федерации федеральными государственными учреждениями в качестве основных видов деятельности»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 г. № 735 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт».

2. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
3. Федерация велосипедного спорта России http://fvsr.ru/
4. Новости велоспорта http://www.velosportnews.ru/
5. Велоспорт-шоссе http://книга-спорт.рф/
6. Российское антидопинговое агентство «Русада» http://www.rusada.ru/
7. Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru/
8. Министерство здравоохранения Российской Федерации https://www.rosminzdrav.ru/
9. Спортивная Россия национальная информационная сеть http://www.infosport.ru/http://infosport.ru/
10. Головная научно-методическая библиотека по физической культуре и спорту НГУ имени П.Ф.Лесгафта http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka
11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/
12. Библиотека международной спортивной информации http://bmsi.ru/

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Псковской области, муниципальных образований.