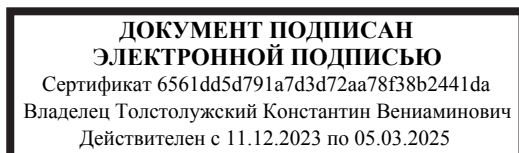


Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования
"Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва"

УТВЕРЖДАЮ
директор КГАУ ДО ХКСШОР



К.В. Толстолужский

"11" апреля 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»**

г. Хабаровск
2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительного этапа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом и локальными нормативными актами краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва».

1.1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительного этапа (далее - Программа) краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва» (далее - Учреждение) направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, получение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта.

Программа является локальным нормативным актом Учреждения и предназначена для использования тренерами-преподавателями при организации образовательной деятельности по осуществлению спортивной подготовки и проведению учебно-тренировочного процесса.

Целью Программы является вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, выявление и отбор одаренных обучающихся в избранном виде спорта, создание условий для достижения обучающимися спортивных результатов посредством организации их участия в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в том числе в целях включения

обучающихся в состав спортивных сборных команд Хабаровского края.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

- развитие массовой физической культуры, укрепление здоровья обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

- создание и обеспечение условий для физического развития и физического воспитания личности;

- отбор одаренных детей;

- подготовка спортивного резерва для сборных команд Хабаровского края;

- выполнение нормативов спортивных разрядов.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся к освоению дальнейших этапов спортивной подготовки в избранном виде спорта, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- соревновательную подготовку, характерную для избранного вида спорта;

- перспективность обучающихся.

Коррективы в Программу вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в федеральное законодательство, подзаконные акты, нормативно-правовые документы.

Подготовка спортивного резерва является приоритетной задачей для всех спортивных школ. Общедоступные виды спорта с соревновательной составляющей пользуются повышенным интересом у детей. Главной целью данной программы является ознакомление детей с основами видов спорта, а также отбор и подготовка спортивно одаренных детей к освоению дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

Форма работы на спортивно-оздоровительном этапе охватывает всех желающих от 7 лет и старше, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

В программе изложены методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе, отбору детей и комплектованию тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических, психофизиологических качеств и специальных способностей занимающихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. В программе практический и теоретический материал излагается только новый, но наряду с этим дается и старый для его закрепления и совершенствования. Занятия по теоретическому материалу проводятся в виде групповых бесед. При этом необходимо широко использовать наглядные пособия (таблицы, рисунки, плакаты и учебные видео фильмы). Чем старше спортсмен, тем глубже и полнее изучается материал.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Сроки реализации этапа спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих обучение

Программа регламентирует продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы и количество лиц, проходящих обучение по дополнительной общеразвивающей программе.

Таблица № 1

Наименование этапа спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	10	7 - 17	10-20

Сроки обучения по Программе могут быть сокращены на основании достижения обучающимися спортивных результатов и спортивной квалификации, необходимых для перевода таких обучающихся на соответствующие этапы спортивной подготовки.

Для зачисления на обучение по Программе лицо, желающее проходить спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на обучение. Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к занятиям.

2.2. Объем Программы

Объем годовой учебно-тренировочной нагрузки рассчитан на 44 недели и составляет 198 часов в год.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице 2.

Таблица № 2

Наименование этапа спортивной подготовки	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
Спортивно-оздоровительный этап	4,5	44	198

Распределение часов по разделам подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов в год (в часах)
1.	Общая физическая подготовка	100
2.	Специальная физическая подготовка	47
3.	Техническая подготовка	40
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6
5.	Судейская практика	1
6.	Медицинские и восстановительные мероприятия	4
7.	Общее количество часов в год	198

2.3 Результаты освоения программы

Ожидаемые результаты	Способы проверки
- Развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям - Стабильный состав занимающихся - Посещаемость тренировочных занятий	- Журнал учета посещаемости занимающихся - Контроль администрации
- Динамика роста индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся	- Оценка уровня показателей по результатам тестирования по общей физической подготовке
- Степень освоения занимающимися элементов базовой техники и тактики - Умение применять их в тренировочной и соревновательной практиках	- Тренировочные занятия - Участие в соревнованиях
- Отбор и зачисление перспективных занимающихся для прохождения дальнейшей спортивной подготовки в группах на этапах НП или ТЭ (СС)	- Протоколы нормативов по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы этапов НП или ТЭ (СС) - Приказ по учреждению

Определяя перспективы спортсменов для продолжения дальнейшей спортивной подготовки, следует учитывать способность занимающихся к

проявлению волевых качеств и уровень их мотивации к совершенствованию спортивного мастерства в избранном виде спорта.

Занимающиеся, прошедшие спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе не менее одного года и проявившие способности в области физической культуры и спорта, на основании успешного выполнения контрольных нормативов могут быть зачислены на освоение программ спортивной подготовки на соответствующий их уровню этап подготовки.

2.4 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

Финансовое обеспечение расходов на материально-техническое обеспечение предусмотрено за счет средств, выделяемых учреждению на выполнение государственного задания на оказание услуг (выполнение работ).

«ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий	Примечание
1.	Велосипед	штук	10	На группу
2.	Камеры	штук	10	На группу
3.	Капсула каретки	штук	20	На группу
4.	Набор передних шестеренок	штук	6	На группу
5.	Насос для подкачки покрышек	штук	2	На группу
6.	Покрышки	штук	10	На группу
7.	Спицы	штук	50	На группу
8.	Тормозные колодки	комплект	20	На группу
9.	Тормозные диски	штук	7	На группу
10.	Тросы и рубашки переключения	штук	100	На группу
11.	Цепи с кассетой	штук	20	На группу
12.	Чашки рулевые	комплект	10	На группу
13.	Эксцентрики	штук	10	На группу
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь				
1.	Ботинки лыжные	пар	20	На группу
2.	Мяч набивной (медицинбол) 3,0 кг	штук	3	На группу
3.	Мяч футбольный	штук	1	На группу
4.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1	На группу
5.	Набор слесарных инструментов	штук	1	На группу
6.	Насос для подкачки покрышек	штук	2	На группу
7.	Секундомер	штук	1	На группу

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Материал программы планируется в зависимости от возраста, уровня общей, специальной, технико-тактической подготовки. Состоит из теоретической и практической частей.

Основные задачи теоретической подготовки:

- формирование знаний в области избранного вида спорта;
- формирование знаний по гигиене спортсмена, врачебному контролю и самоконтролю, медико-санитарной подготовке;
- создание представлений об индивидуальных психологических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования с целью укрепления здоровья, поддержания его оптимального функционального состояния;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физического воспитания, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Задачами практической подготовки являются:

- формирование практических умений и навыков в организации и проведении самостоятельных форм занятий, занятий с группой обучающихся;
- формирование умений и навыков судейства соревнований избранного вида спорта;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве средств укрепления здоровья;
- формирование практических умений и навыков по технической, тактической, психологической подготовке, морально-волевой подготовке, врачебному контролю, самоконтролю, гигиене, медико-санитарной подготовке, основам безопасности жизнедеятельности;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей.

Теоретические знания формируются на отдельных теоретических занятиях, в форме бесед, до начала или в конце практического занятия.

В спортивно-оздоровительных группах планируются тренировочные и контрольные соревнования, основными целями которых являются приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Подготовка спортсмена рассматривается как многолетний единый процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов. Комплексность подготовки основывается на взаимосвязях всех сторон тренировочного процесса - физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовок, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, врачебного и тренерского контроля.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Сенситивные периоды развития физических качеств

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики (лет)	Девочки (лет)
Быстрота движений	7-9	7-9, 10-11, 13-14
Быстрота реагирования	7-14	7-13
Максимальная частота движений	4-6, 7-9	4-6, 7-9
Сила	13-14, 17-18	10-11, 16-17
Скоростно-силовые	14-15	9-12
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15	9-10, 11-12
Выносливость силовая (динамическая)	11-13	7-14
Выносливость скоростная (гликолитический механизм энергообеспечения)	после 12	после 12
Гибкость	с рождения до 13-14	с рождения до 13-14
Координационные способности	с 7 до 12-14	с 7 до 12-14
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15	7-10, 13-15
Способность к динамическому равновесию	15	17
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13	7-11
Способность к расслаблению	10-11, 14-15	10-12, 14-15
Точность	10-11, 14-15	10-11, 14-15

«ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ». Характеристика вида спорта

Велосипедные шоссейные гонки берут свое начало с розыгрыша Большого приза Амьена, впервые проведенного в 1869 г. во Франции. А 24 июля 1983 г. была отмечена вековая дата первых велосипедных соревнований в России, состоявшихся на Московском ипподроме. Велосипед с первых лет существования завоевал достойное место среди других спортивных дисциплин. В программу Олимпийских игр, проведенных в 1896 г. в Афинах, наряду с другими восьмью видами спорта были включены и велосипедные гонки.

Какие же качества были одинаково присущи всем асам шоссейных гонок? Что помогло им выделиться из общей массы, может быть, не менее одаренных велосипедистов-профессионалов? Прежде всего, удивительная выносливость, способность много часов работать на повышенных скоростях, отличные двигательные способности, умение быстро восстанавливаться в процессе езды и после изнурительных соревнований, устойчивая психика и умение разумно соотносить свои силы с возможностями противника. Это является основными

слагаемыми, лежащими в основе спортивной подготовки спортсмена велосипедиста высокого класса.

В велосипедном спорте проводится шесть видов шоссейных гонок: групповая, командная, критериум, индивидуальная гонка на время, многодневная и гонка парами на время. Обычно спортсмены в велоспорте шоссе участвуют во всех видах гонок, и каждая из них предъявляет к гонщику свои требования

Групповая гонка

была включена в программу соревнований Олимпийских игр, проводившихся в Стокгольме в 1912 г.

Групповая гонка проводится на шоссейной трассе. В зависимости от возрастной категории гонщиков устанавливается километраж дистанции гонки. Этот вид соревнований предъявляет особые требования к его участникам, которым приходится вести многочасовую спортивную борьбу. Если гонщик устал и отстал от группы участников, то, как правило, он ее не догоняет и, естественно, выбывает из борьбы. Поэтому он должен быть готовым к максимальной скорости с самого старта. Его не должна утомлять езда в резко переменном режиме, в особенности во время ускорений и рывков на максимальной скорости в соперничестве за дистанционное преимущество, которое может возникнуть много раз, — и в начале, и в середине, и в конце гонки. После 4—5 ч изнурительной борьбы в жару, в холод, в дождь, на ровных участках или горных всегда и везде групповик должен преодолевать усталость, ему надо мобилизовать себя на борьбу на финише: иначе кому нужны его усилия во время соревнований. Кроме особых физических и функциональных возможностей, участника групповой гонки отличают рациональная техника педалирования и высокое мастерство езды в группе.

Командная гонка.

В 1949 г. впервые было проведено первенство СССР в командной гонке на 100 км. Тогда команда состояла из шести человек. В международном велоспорте этот вид соревнований не пользовался популярностью, и все же с 1960 г. 100-километровая командная гонка включена в программу Олимпийских игр и с 1962 г. — чемпионатов мира.

Успех в командной гонке зависит от психологической совместимости велосипедистов, их способности на протяжении всей дистанции сохранять необходимый режим работы, основой которого является динамический стереотип.

Смена лидера, т. е. смена позиций с 1-й на 4-ю, требует определенного навыка. После завершения лидерства гонщик отъезжает на 50—60 см вправо или влево, стремясь ехать как можно ближе к обгоняющим его товарищам, затем занимает свое место в команде. Излишнее отдаление в сторону от команды потребует дополнительных усилий на ликвидацию разрыва. Смены позиций имеют существенное значение для восстановления организма гонщика в процессе работы. Велосипедист, едущий на 3-й, 2-й и 1-й позициях, находится под постоянным самоконтролем, он соблюдает интервал в 20—30 см между

задним колесом впереди едущего и передним колесом своего велосипеда. Малейшая небрежность влечет за собой падение.

Велосипедист - «командник» в течение многокилометровой гонки стремится к постоянному режиму работы. Организаторы соревнований стараются проводить командную гонку по равнинным участкам шоссе, но это удается редко. На пути гонщиков встречаются подъемы и спуски, соревнования проходят при встречном или попутном ветре. И все же велосипедисты имеют возможность сохранить оптимальную частоту педалирования и мышечное усилие на педаль за счет устройства на велосипеде переключателей скоростей (передаточного соотношения).

Критериум.

Этот вид соревнований имеет много общего с групповой гонкой, проводимой на треке. Критериум проводится в черте города, по улицам, условно образующим кольцо протяженностью 1,5—3 км. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков на финишах. Напомним, за 1-е место дается 5 очков, за 2-е — 3, за 3-е — 2 и за 4-е — 1 очко. Количество финишей зависит от величины кольца и длины дистанции, примерно от 10 до 20 финишей. Большое количество участников осложняет борьбу за победу на финише. Это побуждает гонщиков совершать ускорение и рывки, стремясь получить дистанционное преимущество, и если это удается или в одиночку, или в составе небольшой группы, то они и набирают очки.

Индивидуальная гонка.

Раньше индивидуальная гонка называлась гонкой с раздельного старта. В этой гонке велосипедист преодолевает дистанцию в одиночестве, борясь со временем, по которому и определялся победитель. Этот вид гонок включают как этап в многодневных соревнованиях.

Многодневная гонка.

Несмотря на то, что по этому виду велогонок не проводится чемпионатов Европы или Мира, не говоря уже об Олимпийских Играх, все же многодневные шоссейные гонки приобрели огромную популярность на всех континентах. Победителя престижной международной многодневной гонки чтут не меньше, чем чемпиона мира.

Особенность многодневных гонок — борьба на протяжении 3-5 и более дней с одним или двумя днями отдыха. Бывают гонки и без дней отдыха. Маршрут гонок может быть кольцевым, или в один конец. Практикуют и проведение многодневных соревнований, когда участники поочередно базируются в трех-четырех городах. После проведенных по разным маршрутам двух—пяти этапов переезжают в следующий город. Характер спортивной борьбы на каждом этапе многодневного соревнования идентичен борьбе в однодневной групповой гонке, при этом к функциональным возможностям, техническим и тактическим способностям и умениям шоссейника добавляется его способность восстанавливаться в течение 17—18 ч между этапами гонки, и в особенности в тех многодневках, когда велосипедисту приходится выступать без выходных дней. Поэтому подготовка гонщика значительно осложняется.

Как вид спорта велосипедный спорт выделяет свои спортивные дисциплины, основополагающими являются индивидуальная и групповая гонка, они же являются олимпийскими дисциплинами в велоспорте шоссе.

Дисциплины вида спорта «велосипедный спорт» код – 0080001611Я

индивидуальная гонка на время - 5 км	008 001 1811Б
индивидуальная гонка на время - 10 км	008 002 1811Я
индивидуальная гонка на время в гору-10км	008 025 1811Я
индивидуальная гонка на время в гору-15км	008 026 1811Я
индивидуальная гонка на время-15 км	008 003 1811Я
индивидуальная гонка на время-20 км	008 004 1811Я
индивидуальная гонка на время-25 км	008 005 1811С
индивидуальная гонка на время -50 км	008 006 1811М
индивидуальная гонка на время	008 024 1811Я
командная гонка 25 км	008 007 1811Я
командная гонка 50 км	008 008 1811Г
командная гонка 75 км	008 009 1811М
командная гонка 100 км	008 010 1811М
многодневная гонка	008 027 1811Я
парная гонка - 25 км	008 011 1811Я
парная гонка - 50 км	008 012 1811Г
парная гонка - 75 км	008 013 1811М
парная гонка - 100 км	008 014 1811М
критериум - 40 км	008 015 1811С
критериум - 50-60 км	008 016 1811Л
критериум - 70-80 км	008 017 1811М
групповая горная гонка	008 018 1811Я
групповая гонка	008 0231611Я
групповая гонка до 100 км	008 019 1811Я
групповая гонка до 120 км	008 020 1811Я
групповая гонка до 170 км	008 021 1811Я
групповая гонка 180+ км	008 022 1811Я

Уровень влияния физических качеств на спортивные результаты в виде спорта «велосипедный спорт»

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

Общая физическая подготовка

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

характера; стретчинг и упражнения в составе разминки; упражнения силового и скоростно-силового характера, спортивные игры, подвижные игры.

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

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

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

Общая оценка уровня технической подготовленности

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

Примерный состав средств общей физической подготовки (ОФП) и динамики их применения в велоспорте

Состав средств общей физической подготовки (ОФП)	Юноши	Девушки
Общий объём средств ОФП в годичном цикле подготовки (ч) в том числе:	117	112
Упражнения циклического характера (бег, лыжи, плавание и др.)	35	34
Стретчинг, упражнения в составе разминки	28	26
Упражнения силового и скоростно-силового характера (штанга, прыжковые упражнения, упражнения на тренажёрах и др.)	18	17
Спортивные игры (баскетбол, футбол и др.)	18	17
Подвижные игры	18	18

Контроль технической подготовленности

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки систематическое внимание уделяется выполнению базовых элементов техники вида спорта маунтинбайк. В основе контроля технической подготовленности лежат различные по сложности и неожиданности предлагаемые задания, требующие от гонщика быстрого реагирования и формирования рациональной структуры движений для эффективного решения двигательной задачи.

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 может быть прохождение специальной тестовой трассы, предъявляющей повышенные требования к различным видам способностей в различных условиях функционального состояния организма.

Форма для контроля уровня базовой технической подготовленности велосипедистов

№ п/п	Оцениваемые элементы техники	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
		Упражнение выполнено правильно и уверенно	Упражнение выполнено с незначительными ошибками	Упражнение выполнено с ошибками, ведущими к незначительному искажению основ техники	Упражнение не выполнено или выполнено с грубыми ошибками, ведущими к искажению основ техники
1.	Техника посадки: - сидя в седле (высокая, средняя, низкая) -стоя над седлом				
2.	Техника педалирования: - (с круговым, импульсным и инерционным приложением усилий в цикле педалирования) -стоя над селом (с продольным и поперечным переносом центра тяжести)				
3.	Техника торможения: - техника прерывистого способа приложения усилий при торможении (импульсное, ступенчато торможение) - техника непрерывного приложения усилий при торможении (плавное, резкое торможение)				
4.	Техника равномерного движения по дистанции				
5.	Техника подбора и переключения передаточных соотношений: - расчёт величины передаточного соотношения; -техника переключения передаточных соотношений				
6.	Техника старта и стартового разгона: - стартовый разгон (с ассистентом и без ассистента) -темповое ускорение -рывок («спурт») -бросок велосипеда на линию финиша				
7.	Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика: - техника езды в «уступе» -техника смены в				

	командной гонке -техника смены при езде в колонну по два (в разные стороны, в одну сторону)				
8.	Техника прохождения поворотов: - техника разворота на шоссе -техника прохождения простых поворотов (с постоянным радиусом кривизны) -техника прохождения сложных поворотов (с комбинированными радиусами кривизны, S-образные)				
9.	Техника преодоления подъёмов и спусков				
10.	Техника преодоления препятствий: - объезд препятствия -переезд через препятствие -преодоление препятствия прыжком				
11.	Техника прямолинейного движения				
12.	Техника контактного взаимодействия: - техника контактного противоборства -техника ускоряющего динамического взаимодействия и буксировки				

Меры безопасности и предупреждения травматизма

Травмы в велосипедном спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Факторы спортивного травматизма:

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

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

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

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

К ошибкам в методике учебно-тренировочных занятий следует отнести, в частности, проведение их по одной программе с велосипедистами, имеющими разную степень квалификации и технической подготовленности. В велосипедном спорте достаточно часто приходится сталкиваться со случаями получения травм из-за недостаточного овладения техникой езды на велосипеде и плохой тактической подготовленностью. Недопустимо построение занятий без соблюдения дидактических принципов: постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, доступности и индивидуализации подхода к обучающимся и другие.

Двигательные задачи, не соответствующие уровню подготовленности гонщика - одна из главных причин получения травм велосипедистами. Очень часто приводит к падению неправильная посадка на велосипеде. Особенно опасна потеря гонщиком обзора вследствие чрезмерного опускания головы. Этот технический недостаток, к сожалению, часто приводит к очень серьезным травмам и даже гибели велосипедистов в результате столкновения с другими спортсменами, пешеходами или автотранспортом на трассе. Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям велосипедистов. Вероятность получения травмы значительно увеличивается, когда спортсмен находится в состоянии глубокого утомления или эмоционального напряжения. Особое значение этот фактор имеет в процессе подготовки юных велосипедистов. Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время тренировочных занятий и соревнований составляют примерно около одной трети от общего количества травм. Несоблюдение правил дорожного движения, установленных правил при проведении занятий на треке и других требований, направленных на обеспечение безопасности занимающихся велосипедным спортом, очень часто становится причиной травм и несчастных случаев, приводящих в отдельных случаях к гибели спортсменов.

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

К отдельной группе факторов, обуславливающих получение травм, можно отнести неудовлетворительное состояние мест занятий, трасс, велосипедов и экипировки гонщиков. Низкое качество покрытия шоссейных трасс становится

причиной падений и травм. Несмотря на постоянное совершенствование велосипедов и оборудования, значительное количество травм связано с использованием недоброкачественного инвентаря, плохой его подготовкой или неправильной эксплуатацией. Среди этого рода причин «лидирует» плохая приклейка однотрубок и падения, связанные с дефектом шин. Очень опасны поломки передней вилки, выноса руля, трубы руля, шатунов, осей педалей, подседельного штыря. Тяжелые травмы могут получить гонщики при падении, ударяясь о незащищенные пробкой края трубы руля. Избежать этих дефектов может помочь только постоянный контроль за техническим состоянием велосипеда и своевременное его техническое обслуживание. Существенной мерой профилактики травматизма в велосипедном спорте является обязательное использование шлема.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- 1 Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.:1996. Велосипедный спорт: правила соревнований. - М.:2003.
- Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.:2001.
- Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.:2001.
- Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. - Физкультура, образование, наука. -М.:2003.
- Велосипедный спорт: люди, годы, факты / А вт.-сост. М .Н. Тылкин. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Ердаков С.В. Ердаков, В.А. и др. Тренировка велосипедистов – шоссейников Капитонов, В.В. Михайлов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Крылатых Ю.Г., Минаков СМ. – Подготовка юных велосипедистов. - М.: ФиС, 1982.
- Любовицкий В. П. Гонимые велосипеды. - Л.: Машиностроение. Ленингр. отделение, 1989.
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.
- Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. - М.: Советский спорт, 2003.
- Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев.: Олимпийская литература, 1997.
- Селуянов В.Н., Яковлев Б.А. Биомеханические основы совершенствования эффективности техники педалирования: Учебное пособие для студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФК. - М.: ГЦОЛИФК, 1995.

Тимошенко В.В. Тренажеры в велосипедном спорте. - Минск, 1994.

Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.

Щукаев В.П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. - Смоленск: СГИФК, 1996.

Интернет-ресурсы:

- Министерство спорта РФ. - www.minsport.gov.ru e-mail: info@minsport.gov.ru;
- Министерство физической культуры, спорта Хабаровского края
- КГАУ ХКСШОР - <https://olimpicschool27.ru/>