

**Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Сарапул»**

Принято на заседание
Тренерского совета
Протокол №6 от 24.01. 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШОР

«Сарапул»

МБУ ДО

СШОР

«САРАПУЛ»

В.А.Конеv

2023 г

Приказ №24 от 24 января 2023 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ - ВМХ**

Возраст лиц проходящих спортивную подготовку от 7 лет и старше

Срок реализации
2023-2028

Автор: Заместитель директора
Е.В.Халиуллина

г.Сарапул, 2023 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт-ВМХ» (далее по тексту – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной дисциплине велосипедного спорта «ВМХ» с учетом требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1099 (далее – ФССП).

1.2. Цель и основные задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи:

- подготовка спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта России и резерва сборной команды Российской Федерации;
- подготовка спортивного резерва дисциплинированных, обладающих высоким уровнем ответственности, дисциплинированности и социальной активности спортсменов;
- содействие гармоничному физическому развитию, физической подготовленности, укрепление здоровья и создание условий для обеспечения непрерывной подготовки спортсменов, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся);
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по велоспорту.

1.2. Краткая характеристика вида спорта «велосипедный спорт-ВМХ»

ВМХ - это популярный и динамично развивающийся вид экстремального спорта, который с недавнего времени стал олимпийской дисциплиной. На ВМХ-велосипедах катаются как подростки во дворе, так и профессиональные спортсмены, выполняя головокружительные трюки.

Предположительно, история ВМХ берет начало в 60-е годы XX века в США, когда подростки, подражая кумирам из мотокросса, носились на велосипедах по импровизированным трассам, одеваясь в мотоциклетную экипировку. Так из детской забавы ВМХ превратился в экстремальный вид спорта. В апреле 1981 года основана Международная федерация ВМХ (The International Bicycle Motocross Federation — IBMXF). Спустя год под её эгидой был проведен первый чемпионат, где победителем стал американский спортсмен Грег Хилл. Соревнования по ВМХ

предлагали вдохновляющее и зрелищное действие. Поэтому легко понять, почему этот вид спорта получил такое распространение.

BMX быстро распространился как уникальная спортивная дисциплина и по истечении нескольких лет имел больше признаков велоспорта, чем мотокросса. Таким образом, с января 1993 BMX был включён в Международный союз велосипедистов (UCI).

В октябре 2003 года на очередном конгрессе Международного Союза Велосипедистов объявлено, что Международный олимпийский комитет (МОК) включил в программу Летних Олимпийских игр 2008 года BMX. Он будет представлен одной мужской и одной женской дисциплинами. Олимпийские игры, чемпионат мира и этапы кубка мира проводятся на трассе BMX SUPERCROSS (стартовая гора имеет высоту 8 метров), в классической гонке стартовая гора имеет высоту 1,5-5 метров.

В 2011 году на Чемпионате мира в Копенгагене (Дания), дебютировал новый вид- гонка на время (Timetrial) в отличие от классической гонки, где в одном заезде стартует 8 человек и победителем является первый приехавший в этом заезде, гонщик стартует один и победителем является, показавший лучшее время круга.

Чемпионаты, первенства и этапы кубка России проводятся с 1992 года. Спортсмены участвуют в международных соревнованиях – Чемпионатах и первенствах мира, Кубке мира, в отборе на Олимпийские игры.

Разновидности BMX BMX Racing (гонки) – состязание на скоростное прохождение трассы. Спортсмены стартуют с насыпи высотой до 4 метров по 8 человек в одном заезде. Сама трасса состоит из четырех прямых и трех виражей, на протяжении трека спортсмены сталкиваются с различными препятствиями (трамплины, ступеньки, волны и др.).

Одежда и экипировка для BMX Шлем для BMX – обязательный атрибут. Он бывает двух видов: шлем, как для мотокросса; и шлем «чаша», который по форме напоминает чашу. Первый обладает лучшей степенью защиты, но более громоздкий. Веломайка для BMX должна быть свободной. Длина рукава регулируется конкретной дисциплиной. Брюки для BMX изготавливаются из прочного на разрыв материала. Использование комбинезонов запрещено. Закрытые перчатки. Велосипед BMX – велосипед с низкой рамой, колесами диаметром 20 или 24 дюйма, без переключателей скоростей. Выбор конкретной модели определяется стилем катания.

Велоспорт — BMX это, в первую очередь, выброс адреналина, развитие выносливости и скорости. Здесь важно принимать быстрые и верные решения. Будем откровенны: полезный навык и в спорте, и в жизни. Также это отличная тренировка для сердца, сосудов и органов дыхания. Во время аэробной нагрузки кислород быстрее проникает в органы и ткани. И, конечно, у BMX-еров очень развит весь мышечный каркас, в основном, ноги.

Для развития велосипедного спорта важное значение имеет состояние детско-юношеского спорта.

Номер во всероссийском реестре видов спорта.

Таблица-1

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
19	Велоспорт-BMX	0080001611Я	гонка –«Классик»	0080011611Я
			гонка –«Крузер»	0080021811Я
			гонка на время	0080031811Я

			дерп	0080051812М
			парк	0080061612Я
			рампа	0080071812Я
			флэт	0080081811Л
			эстафета	0080041811Я

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Минимальная наполняемость групп определяется требованиями федерального стандарта спортивной подготовки и дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по велосипедному спорту-ВМХ. Максимальная наполняемость групп определяется локальными актами Учреждения, по согласованию с учредителем.

Таблица-2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода 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

Примечание: отдельные воспитанники, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года тренировок, но выполнившие программные разрядные требования и имеющие соответствующую физическую и функциональную подготовленность, решением тренерского совета и на основании соответствующего медицинского заключения могут переводиться на более высокий этап обучения (через этап или два этапа) с соответствующим оформлением приказом директора МБУ ДО СШОР «Сарапул».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки

**ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(по часам и количеству тренировок в неделю)**

Таблица-3

Этапный норматив	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	Четвер- -тый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвер- тый 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
Количество тренировок в неделю	3	3-4	3-4	4-5	4-6	4-6	6-7	6-7	8-10	8-10	10-12	10-12	10-12

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Тренировка — это управляемый педагогический процесс овладения спортивным мастерством и его совершенствования. Спортивную тренировку следует рассматривать как единый круглогодичный, многолетний процесс обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей организма.

Целью спортивной тренировки, является подготовка, к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями на учебно-тренировочном этапе обучения), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Теоретическая работа проводится в форме коротких бесед и лекций – как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь целевую направленность. При проведении теоретических занятий тренер -преподаватель должен учитывать возраст, пол и уровень спортивной подготовленности велосипедистов, слушателей и излагать материал в доступной форме. Некоторые темы бесед требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, техника безопасности на занятии и во время соревнования, оказание первой помощи.

Практические занятия – это тренировочные соревнования мероприятия по решению поставленных задач, по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования.

Методы спортивной тренировки принято условно делить на три группы: словесные, наглядные и практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа. анализ и обсуждение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные методы - это непосредственный показ упражнений, демонстрация фильмов, различные тренажеры с программным управлением и обратной связью.

Методы практических упражнений преимущественно направленные на развитие физических качеств. Они в свою очередь делятся на 3 группы:

1. Методы строго регламентированного упражнения (равномерный, интервальный, переменный).
2. Соревновательный метод.
3. Игровой метод.

В учебно-тренировочном процессе для начинающих велосипедистов преимущественное значение имеет игровой метод. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятия и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных технико-тактических, психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями; и: подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Все это предопределяет эффективность игрового метода для совершенствования различных сторон подготовки спортсмена.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка спортсмена.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям, за уровнем физической подготовленности и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. (Приложение -1).

2.3.3. Спортивные соревнования

Спортивные соревнования одна из составляющих частей спортивной подготовки. Выигрыш в соревнованиях может принести их спортсмену разнообразные награды как ожидаемые им, так и неожиданные. Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Различают:

1. Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается план последующей подготовки,

предусматривается устранение выявленных недостатков.

2. Подготовительные соревнования – основной целью их является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы. Отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств.

3. Отборные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

4. Главные соревнования (основные соревнования). В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной квалификации.

(Приложение-2) Подготовительные и контрольные соревнования занимают большое место в учебно-тренировочном процессе. Подводящие соревнования планируют для квалификационных спортсменов в соревновательном периоде. Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. Так на начальных этапах многолетней подготовки планируют только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и главные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе спортивного мастерства.

Планируя

соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

- привлекать спортсмена к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;
- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;
- необходимо так планировать соотношение соревновательной и учебно-тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки спортсмена, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности

спортсмена в отборочных и главных соревнованиях.

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

- соответствие возраста и пола участника положению;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта велоспорт - BMX;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого учебно-календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.3.4. Работа по индивидуальным планам

Объем индивидуальной спортивной подготовки складывается из общего объема учебно-тренировочного процесса по групповым и индивидуальным спортивным дисциплинам велосипедного спорта и учитываются при:

- формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- составлении индивидуальных учебных планов спортивной подготовки;
- составлении учебного плана физкультурных и спортивных мероприятий.
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным учебным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. С учетом специфики вида спорта велосипедный спорт-BMX определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по велосипедному спорту-BMX осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивной

дисциплине велоспорт – ВМХ определяются в Программе при:

- составлении учебных планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера - преподавателя по виду спорта велоспорт – ВМХ допускается привлечение дополнительно второго тренера - преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Расписание тренировок утверждается директором учреждения после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Работа по индивидуальным учебным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. Объём индивидуальной спортивной подготовки на этапах спортивного совершенствования мастерства составляет не более 50% от общего числа учебных часов, на этапе высшего спортивного мастерства не более 70%. Объём самостоятельной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Не может превышать более 20% от общего объема, запланированного по индивидуальному плану подготовки. Остальные учебные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

2.4.Виды подготовки

Физическая подготовка велосипедиста представляет собой учебный процесс воспитания физических качеств. Изучение взаимосвязи показателей соревновательной деятельности и уровня физической подготовленности велосипедистов позволяет выделить, с одной стороны, факторы, определяющие потенциальные возможности спортсмена, а с другой - факторы, их лимитирующие. Определение основных требований к уровню физической подготовленности гонщика конкретизирует методические направления процесса физической подготовки велосипедиста. В целом ряде исследований выявлена четкая взаимосвязь между элементами структуры соревновательной деятельности и уровнем физической подготовленности велосипедиста. Различные элементы структуры соревновательной деятельности преимущественно обеспечиваются и различными физическими способностями, и функциональными системами организма велосипедиста.

Процесс роста спортивных результатов непосредственно зависит от изменения ведущих компонентов физической подготовленности в направлении максимальной реализации индивидуальных возможностей, имеющих преимущественное развитие у данного велогонщика. Ориентация физической подготовки на совершенствование только отстающих физических качеств и способностей оказывается недостаточно эффективной в подготовке высококвалифицированных велосипедистов.

Выбор состава учебно-тренировочных средств и методов физической подготовки велосипедиста определяется наряду с уровнем индивидуального

развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства гонщика в процессе многолетней подготовки. С учетом этого можно выделить два уровня задач физической подготовки.

Первый уровень задач ориентирован на общее разностороннее развитие физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в соответствии с представлениями о нормальном гармоничном развитии человека и создание базы для последующего совершенствования в избранном виде велосипедного спорта. Решение этого уровня задач связывают с понятием «общая физическая подготовка» (ОФП). Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Второй уровень задач физической подготовки предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности. В соответствии с этим принято выделять «специальную физическую подготовку» (СФП). основная часть образовательного процесса Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Основным критерием освоения дополнительной образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры.

Технико-тактическая подготовка велосипедиста - это применение одного или несколько приемов для решения какой-либо тактической задачи, возникающей в процессе взаимодействия с нарушителем и направленной на достижение поставленной цели при конкретных условиях. Основной задачей технической подготовки являются: - прочное освоение технических элементов велосипедного спорта.

Тактическая подготовка велосипедиста - процесс обучения велосипедиста тактике соревновательной деятельности. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приёмов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение задач.

Психическая подготовка велосипедиста - 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. Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки. Следовательно, психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. В современном планировании годового цикла подготовки велосипедистов выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроцикл-это совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые являются частью учебно-тренировочного процесса. Как правило микроцикл составляет одну учебно-тренировочную неделю.

Мезоцикл – это микроциклы различного типа тренировок. Средний мезоцикл состоит из 3-6 микроциклов.

Макроцикл - большой учебно-тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичного, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Уровни тренировочного процесса 2

Таблица № 4

Уровни 3	Основные элементы	Время
Микроструктура	Учебно-тренировочное занятие	ЭНП - до 2 часов, ТЭ - до 3 часов, ЭССМ - до 4 часов, ЭВСМ – до 4 часов
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 астрономических часов
	Микроцикл 4	Неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл \approx 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл 5	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, \approx 3-4 месяца, \approx 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Структура основного макроцикла

Таблица-5

Периоды	Этапы	Структура этапа
Подготовительный	. Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	II 2 мезоцикла
. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа учебно-тренировочного процесса

2 Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.
3 Микро... [< гр.micros малый] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «малых размеров».

Мезо... [< гр.mtsos средний, промежуточный] – первая составная часть сложных слов, обозначающая среднюю величину или промежуточное положение.

Макро... [< гр.macos длинный, большой] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «крупный», «больших размеров». //Большой толковый словарь русского языка. –

СПб.: Норинт, 2003. – 1536с. Современный словарь иностранных слов. – М.: Рус.яз., 1993. – 740с.

4 Цикл [$<$ гр.kuklos круг] – совокупность взаимосвязанных явлений, процессов, работ, образующих законченный круг развития в течение какого-либо промежутка времени. //Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с.

5 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.

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.

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.

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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом параметров годовых планов спортивной подготовки по разделам, видам спортивной подготовки, мероприятиям и по годам спортивной подготовки

В годовом учебно-тренировочном показан максимальный объем нагрузки. Объем самостоятельной работы спортсмена составляет не более 20% от общего объема учебно-тренировочной работы.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели тренировочных занятий. Годичный цикл учебно - тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный, переходный этап. При планировании учебно-тренировочного процесса по велоспорту - ВМХ в учреждении разрабатываются следующие документы: комплектование групп, план учебно- тренировочной работы на 52 недели, расписание занятий, план теоретической подготовки, индивидуальный план подготовки спортсменов для групп (ЭССМ, ЭВСМ), календарь спортивно-массовых мероприятий (УТС, соревнования).

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в 1 час = 45 минутам. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – не более 8 часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки осуществляющуюся на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом параметров годовых планов спортивной подготовки по разделам, видам спортивной подготовки, мероприятиям и по годам спортивной подготовки

Таблица-6

Разделы и виды спортивной подготовки	Ед. изм.	Этапы и годы спортивной подготовки												
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	78	60	36
Раздел 2. Практическая подготовка	час	232	268	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	144	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 мероприятия	час	-	12	24	36	48	48	48	54	60	60	60	60	72
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-педагогическое 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	359	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

2.5. План воспитательной работы

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса является воспитательная работа с воспитанниками. Целью воспитательной работы тренера является: воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Задачи:

1. Формирование нравственного сознания;
2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
3. Формирование личностных качеств: - волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.) - нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); - трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена (Приложение-3).

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговая работа в школе проводится согласно плана антидопинговых мероприятий для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа честной гонки, охраны здоровья спортсменов.

Основная задача антидопинговых мероприятий – предотвращение использования запрещенных препаратов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте; Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Допинг — это употребление запрещённых способов, методов или препаратов (в том числе биологически активных веществ), повышающих спортивные результаты. Применение допинга нарушает олимпийский принцип честной игры, поскольку ставит соперников в неравные условия, принятым правилам и решениям судей, а также нарушает правила, чтобы у всех участников были равные шансы на победу и оказывает побочный эффект на организм. Для выявления его применяются специальные методы обнаружения. Современная концепция борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета — МОК). Каждый год ВАДА издаёт список запрещённых препаратов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических

исключений. С общемедицинской точки зрения к допингам можно отнести любые вещества, которые в определённых условиях патологии временно усиливают физическую и психическую деятельность организма.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещённых в спорте субстанций и методов (Приложение 4,5).

Спортсмены получают знание по антидопинговым мероприятиям проводимых, всемирной антидопинговой организацией. Проходят организовано онлайн-обучение тренеров – преподавателей и спортсменов (групп ТЭ-4, ЭССМ и ЭВСМ) на официальном сайте РУСАДА, и получают сертификат.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач школы является подготовка воспитанников к роли помощника тренера - преподавателя и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве помощников судей (судей).

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, практических занятий.

В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Во время проведения подготовительной части учебной тренировки следует привлекать юных спортсменов к проведению разминки.

Воспитанники должны знать терминологию в велосипедном спорте. Вырабатывать командный голос. Овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия (разминка, подготовительная часть основная часть, заключительная часть-итог занятия). Во время проведения учебно-тренировочного занятия наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и исправлять ошибки, анализировать ошибки, разучивать технику новых упражнений.

На тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. С помощниками тренера-преподавателя проводят инструктаж в форме беседы, изучается Положение соревнований и правила. Изучение должно проходить последовательного (изучение и разработка положений, правила, выполнению небольших судейских обязанностей, оформление протоколов, подведение итогов, награждение спортсменов).

Инструкторская и судейская практика воспитанников направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с воспитанниками групп на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) второго года занятий. Воспитанники готовятся к роли помощника тренера – преподавателя спортивной школы по велоспорту.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения велоспорта -ВМХ. Поочередно выполняя роль помощника тренера-преподавателя, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор (помощник тренера-преподавателя) обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией велосипедного спорта, правильно показать его, дать

обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор (помощник тренера-преподавателя) должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения велосипедного спорта, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в велоспорте-ВМХ;
- 2) выработка командного голоса и подача команд на начало учебно-тренировочных занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать, исправлять, анализировать и показывать выполнение отдельных элементов заданий;
- 4) самостоятельно разрабатывать комплекс упражнений по проведению разминки;
- 5) составлять конспект занятий (разминки) и проведение с обучающимися групп СОЭ, ЭНП под наблюдением тренера - преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по велоспорту –ВМХ.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участие в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем.
4. Судейство контрольных тренировок в качестве помощника и главного судьи в поле.

Судейские навыки приобретаются путем изучения положения, правил проведения соревнований, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях. Судейскую практику обучающиеся получают на внутришкольных и муниципальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного и городского уровней. Обучающимся могут быть присвоены звания «Судья по велоспорту» (Приложение-6).

2.8. ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный медицинский осмотр перед поступлением (приемом), а также проходить обязательные углубленные ежегодные медицинские осмотры, проводимые БУЗ УР «Сарапульская городская больница №1 МЗ УР» с которыми у школы заключен договор 01/14 от 21.01.2014 года на прохождение углубленного медицинского обследования. Углубленное медицинское обследование (УМО)

проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года) воспитанники, входившие в состав сборной страны.

Углубленное обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, физического развития и функциональной подготовленности, возрастной и психофизический уровень развития спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных, реабилитационных мероприятий и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

В случае если по результатам медицинских осмотров воспитаннику будет противопоказано заниматься велоспортом-ВМХ, школа обязана на этом основании прекратить спортивную подготовку подростка, в случае необходимости исключить (отчислить) его из спортивной школы.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- а) диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- б) дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- в) контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Применение восстановительных средств

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, тренировочного этапа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов. Возросшие объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации. Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. На уровне этапе высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медикобиологических и психологических средств, для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является

индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной учебной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств восстановления (Приложение-7).

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- осуществляется работа на уровне младшего школьного возраста и является основой формирования у детей младшего возраста общей подготовки, развития творческого потенциала на первоначальной стадии развития личности;
- воспитанники привыкают к регулярному посещению занятий и самому тренировочному процессу, формируется устойчивый интерес к занятиям;
- воспитанники осваивают основы техники передвижения на велосипеде в облегченных условиях, умение держаться в седле, управлять велосипедом при минимальной и максимальной скорости езды;
- воспитанники приобретают разнообразные, в том числе универсальные, двигательные навыки и умения;
- воспитанники развивают основные физические качества и укрепляют здоровье;
- у воспитанников формируется понятие освоение основ техники по виду спорта велоспорт-ВМХ, освоение элементов соревновательной деятельности, в том числе при передвижении на велосипеде;
- проходит отбор перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной специализации по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт».

Тренеры – преподаватели стараются, как можно раньше раскрыть потенциальные возможности ребёнка для его дальнейшего развития. Создать необходимые условия для занятий ВМХ - спортом.

3.1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- совершенствование техники передвижения на велосипеде в усложненных условиях, в том числе в условиях спортивных соревнований;
- воспитание высокой спортивной мотивации, профессионального отношения к

занятиям спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт -ВМХ», -воспитанники осваивают основные комплексы технических элементов по виду спорта «велосипедный спорт»;

-воспитанники повышают уровень общей физической, специальной физической, технической и психологической подготовки;

-воспитанники приобретают опыт выступления на официальных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» и достижение стабильности соревновательных навыков;

- выполняют нормы спортивной специализации у лиц, проходящих спортивную подготовку, на основе анализа динамики нормативов физической подготовки и иных спортивных нормативов, результатов спортивных соревнований и данных научно-методического и медико-биологического сопровождения;

-работа ориентирована на детей среднего школьного возраста, имеющих начальную физическую подготовку и основы физической подготовки по велосипедному спорту. Тренеры – преподаватели стараются сформировать потребность к занятиям по ВМХ – спорту. Преподают устройства велосипеда.

3.1.3.На этапе совершенствования спортивного мастерства формируется:

-повышение функциональных возможностей организма лиц, проходящих спортивную подготовку;

-ответственное отношение к результатам реализации программ спортивной подготовки;

-совершенствование общих физических и специальных физических качеств, технической и тактической подготовки, психологической устойчивости;

-развитие спортивной специализации по группе спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт»;

-воспитанники показывают стабильность высоких спортивных достижений на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

-воспитанники овладевают методами индивидуализации спортивной подготовки.

3.1.4.На этапе высшего спортивного мастерства:

-достижение результатов уровня спортивной сборной команды Российской Федерации;

-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных достижений на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

В группах ЭССМ и ЭВСМ специализация для ребят старшего школьного возраста и учащейся молодежи. В группа ЭССМ формируется из числа занимающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Воспитанники проходят профессиональную, углубленную подготовку по ВМХ – спорту (группами и индивидуально).

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

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

3.3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Результаты освоения, реализуемой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются показатели аттестации обучающихся.

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа на другой, учитывая их возраст, пол, подготовку спортсмена, особенности вида спорта «велосипедный спорт».

Для зачисления на этап начальной подготовки воспитанникам необходимо сдать вступительные нормативы.

3.4.1. Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица-7

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 6,6)	Бег на 30м (не более 7,6)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
Силовая выносливость	И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бёдер и опускание в И.П (не менее 21)	. И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бёдер и опускание в И.П (не менее 18)

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.4.2. Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы ТЭ (этап спортивной специализации)

Таблица-8

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,5 С)	Бег на 30м (не более 6,0С)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Сила	Приседание за 15 с (не менее 10 раз)	Приседание за 15 с (не менее 8 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

3.4.3. Нормативы ОФП и СФП для зачисления на ЭССМ

Таблица-9

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20м (не более 3,5 С)	Бег на 20м (не более 3,8С)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
Сила	Приседание за 15 с (не менее 12 раз)	Приседание за 15 с (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Выносливость	Бег на 600 м (не более 1,38 С)	Бег на 600 м (не более 1,43 С)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

3.4.4. Нормативы ОФП и СФП для зачисления на ЭВСМ

Таблица-10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20м (не более 3,18 С)	Бег на 20м (не более 3,55 С)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)
	Подъем штанги весом 20кг до уровня груди (не менее 8 раз)	Подъем штанги весом 10кг до уровня груди (не менее 8 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Выносливость	Бег на 600 м (не более 1,32 С)	Бег на 600 м (не более 1,38 С)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

3.4.5. ПРИМЕР ТЕСТИРОВАНИЯ НА ЭТАПЕ ЭССМ и ЭВСМ

Таблица-11

№	Параметры	Пределы результатов показателей	
		Юниоры, мужчины	Юниорки, женщины
1	Вес, кг	60-93	47,3-63,2
2	Прыжок в длину с места, см	260-300	190-230
3	Сила становая, кг	120-235	70-150
4	Сила кистевая, кг	40-69	26-41
5	Подтягивание (М-10 раз, Ж-5 раз)	12,9-10,7	11,7-5,4
6	Удержание угла в виси	10,1-41,4	4,7-20,9
7	Старт и стартовый разгон на трассе	2,542-2,402	2,891-2,603
8	Старт и ускорение 30м	5,803-5,386	6,817-6,192
9	Соревновательные упражнения (хроногонка)	29.11-27,61	34,54-31,03

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (Приложение-8).

4. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (велосипедный спорт-ВМХ),

состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

Рабочая программа является основным нормативным документом тренера-преподавателя, определяющий объем, порядок, содержание преподавания спортивных дисциплин. Цель рабочей программы – создание условий для планирования, организации и управления учебно-образовательным процессом по спортивной дисциплине велоспорт-ВМХ.

4.1. Этап начальной подготовки.

Этап начальной спортивной подготовки уделяют внимание быстроте, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого велосипедистам различных специализаций. На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных велосипедистов. Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований.

Конкретизированной целью занятий этого этапа является разносторонняя двигательная подготовка, содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов и на этой основе становления навыка управления велосипедом ВМХ, а основной задачей по общей и специальной физической подготовке является развитие скоростных, двигательно-координационных способностей с учетом специфики двигательной деятельности в велосипедном спорте ВМХ.

Учебный материал для практических занятий на этапе начальном подготовки выбирается в соответствии с перечисленными общими задачами и подзадачами:

- сформировать у детей желание заниматься велосипедным спортом;
- приобрести навыки управления велосипедом;
- развивать основные физические качества;
- формировать разнообразные двигательные умения и навыки и на их основе овладеть сложно-координационными движениями, являющимися основой техники велосипедного спорта ВМХ. Эти задачи и подзадачи решаются как на учебно-тренировочных занятиях по общей и специальной подготовке, так и на специальном велодроме. Форма учебно-тренировочных занятий зависит от возраста и уровня подготовленности воспитанников. Основной формой организации учебно-тренировочных занятий на данном этапе подготовки является тренировки. Основными методами практического разучивания разнообразных упражнений являются метод целостного упражнения и метод расчлененного – конструктивного упражнения. Основными методами проведения занятий являются групповой и игровой.

4.1.1. Построение недельного цикла подготовки и примерного учебно-тренировочного занятия

В группах первого года подготовки официально соревнования не проводятся, поэтому построение учебно-тренировочного процесса исходит из общих принципов построения обучения движения в спорте. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае или июне. Основным объемом до 312 учебных часов включает общефизическую, специальную физическую подготовку и технико - техническую подготовку. На первом году занятий будущие велосипедисты ВМХ могут отдыхать до трех месяцев. На втором году занятий условно учебно- тренировочный процесс может включать в себя три периода подготовки:

- с 1 сентября – подготовительный период, который может длиться 34 неделе
- соревновательный период в течение 12 недель, в котором велосипедисты могут участвовать в простейших состязаниях;
- последующее время – переходный период.

На третьем и четвертом году ЭНП объем часов достигает от 468 до 624 часов. Следует отметить, что распределение часов на общефизическую и специально - техническую подготовку по годам занятий несколько меняется. Структура занятия зависит от его основной части. Рекомендуются параллельно с задачами ОФП решать задачи СФП или совместно СФП и ТТП. В этих случаях структура занятия будет комплексной. Учебно-тренировочные занятия имеют общепринятую структуру: подготовительную, основную, заключительную части.

В подготовительной части УТЗ особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организационности, правильной осанке, развитию физических качеств. В основной части УТЗ решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть УТЗ направлена на снятие напряжения и повышенного эмоционального состояния спортсмена. При проведении комплексных учебно-тренировочных занятий в зале и на трассе имеют те же части, однако продолжительность части тренировки перед занятием на трассе несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на специальной трассе ВМХ. Тренер - преподаватель должен наблюдать за спортсменами. Наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнения о пригодности детей к учебно-тренировочным занятиям велоспортом ВМХ и в определенной мере оценить их одаренность и перспективу на будущее.

4.1.2. Примерная модель учебно-тренировочного занятия.

Подготовительная часть (10 мин):

Построение. Сообщение задач учебно-тренировочного занятия.

Упражнения на внимание. Выполнение строевых команд на месте. Упражнения для выработки правильной осанки. Варианты ходьбы и бега, галоп – вперед («Лошадка») и боком. Упражнения в движении на все группы мышц (разминочные). Упражнения специальные для мышц стопы: ходьба на носках, на полупальцах, на внутренней и наружной сводах стопы, круговые движения стопы, упражнения в положении виса.

Основная часть (65 мин):

Упражнения на равновесие: передвижение по скамейке, по перевернутой скамейке, с закрытыми глазами со страховкой (поддержкой), «ласточка», «пистолетик». Беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх с поворотами на право, налево, кругом. Прыжки через скамейку, то же с поворотами. Прыжки в глубину (со скамейки).

Упражнения в парах: передвижения за ведомым с различными остановками (заданиями) – на расстоянии 1-го метра, 0,5 метра, почти касаясь, перестраиваясь и др. передвижение боком в положении спиной друг к другу, взявшись за руки, под локти, рядом в плотную, но не касаясь друг друга и прочие. Далее – упражнения на спортивном снаряде. Катание на велосипеде произвольное. Езда, наезжая на заранее отмеченные места (точки). То же, объезжая препятствия (кегли). Многократное повторение разнообразных восьмерок. Проезд небольших препятствий. Ускорения.

Заключительная часть (15 мин): Свободная езда. Игра. Игра на внимание, игра «чувство времени» 10-30-40-50 секунд. Построение. Подведение итогов учебно-тренировочного занятия. Задание на дом по выполнению упражнений на равновесие, для повышения подвижности и укрепления голеностопных суставов.

Средства ОФП (Общая физическая подготовка):

- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;
- элементы различных видов спорта;
- легкой атлетики (беговые упражнения – выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места и с хода на 10-15 мин., переменный бег на 30-60 мин., на средние дистанции; прыжки в длину и высоту, метания);
- гимнастики на снарядах и акробатика;
- подвижные игры;
- плавание;
- элементы спортивных игр;
- оздоровительная аэробика и ее спортивные элементы;

Средства СФП (специальная физическая подготовка):

- комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;
- комплексы упражнений для развития взрывной силы;
- комплексы упражнений для развития двигательного-координационных способностей;
- комплексы упражнений для развития гибкости;
- комплексы аэробики для совершенствования пространственной ориентации и повышения эмоционального состояния.

Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом году занятий основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ и точности позиций. Уже на первом году учебно-тренировочных занятий прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, а в дальнейшем – правильной осанки велосипедиста ВМХ: динамическая поза педалирования и в приземлении после полетной фазы прыжка, поза на старте и т.д.

Если на втором году учебно-тренировочных занятий ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью, комплексы аэробики – под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка, то на третьем году занятий начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера-преподавателя.

При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.

Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и в качественной обуви. Длительность выполнения эти упражнений от 6-40 сек., скоростно-силовых – до 2 минут. Интервалы отдыха до восстановления -3-6 минут в зависимости от возраста и направленности занятий. Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключений должно возрастать. При выполнении ходьбы, беговых и прыжковых упражнений следует обращать особое внимание на расположение ОЦТ над опорой и положение стопы. Они во всех случаях должны быть параллельны. Особое внимание отводятся упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положением, приемам выполнения активных и пассивных упражнений. Обращать внимание на правильную динамику маховых движений руками и ногами. Завершать каждое учебно-тренировочное занятие и каждую силовую тренировку упражнениями а растягивания, включая и махи. На этапе ЭНП необходимо осваивать упражнения, развивающие ловкость (координационные

способности). Применяются упражнения:

- со сменой позы – быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т.д.;
- связанные с условиями меняющейся обстановки – различные виды лазания и ходьбы, преодоление препятствий;
- с меняющимся сопротивлением – перетягивание, упражнения типа единоборства;
- с манипуляцией предметов – броски и ловля предметов (индивидуально, с партнером, с отскоком мяча от пола или стены), перебрасывание, жонглирование (руками, ногами, туловищем) и т.д.;
- требующих согласованных усилий нескольких участников;
- требующих взаимодействия и противодействия;
- на удержание равновесия как статического, так и динамического характера – балансирование предметами и партнером, размахивания в упоре и висах, в том числе на подколенках, качи на скамейке, гимнастическом бревне, индивидуальные равновесия и стойки на лопатках, голове, руках.);
- с вращением в плоскостях: фронтальной (колесо боком, кувырок боком, перекат боком), сагиттальной (перекаты и кувырки вперед, назад, полуперевороты и перевороты, сальто), повороты на 90-180-270-360-540-720 градусов на месте, прыжком, при передвижении с наклоном вперед или назад, вправо или влево.

Упражнения с незначительными физическими усилиями, но требующие высоких координационных способностей («примитивные» упражнения):

- одновременные круговые движения руками (кисти на животе) – одной рукой по часовой стрелке, а другой против;
- выполнение движений руками и ногами, не применяемых в обычной практике или естественных движениях.

Упражнения, используемые для развития координационных способностей:

1. Беговые, общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые под музыку с использованием или музыкальных колонок, или индивидуальных устройств (наушников – USB); подбор музыкальных композиций – на усмотрение тренера, но не в миноре и не в стиле «Реп».

2. Упражнения типа «Задание» - на время исполнения двигательного действия (пройти или пробежать 10-20-30 секунд и т.д.), удержать равновесие, проехать на одном колесе и т.д.

3. Симметричные и асимметричные прыжки типа игры в «классики» с максимальной скоростью, в половину скорости.

4. Упражнения на точность приземления - одноразовые, многоскоки с изменением направления движения (в перед, в сторону, в перед и т.д. на заранее очерченные фигуры в виде кругов, квадратов и пр.).

5. Повороты на месте переступанием (на 180,360,540,720 градусов) в обе стороны с закрытыми глазами на «точность поворота»; то же (5-10 поворотов) с максимальной скоростью и тоже в 2 раза медленнее; прыжки с поворотом на 90,180,270.360.540 градусов в обе стороны «на точность», тоже с закрытыми глазами.

6. Челночный бег 5-6*10 метров за определенное время от лучшего результата; фиксация статических поз (на полупальцах, «пистолетки», «ласточка», «цапля» и др.) в течение 3,5,8 секунд с различным положением рук и свободной ноги; то же с закрытыми глазами.

7. Выполнение одинарного или тройного прыжка в длину с места в полную силу, в половину усилия, на 0,5 -1м ближе;

8. Толчок набивного мяча (0.5 кг, 1 кг, 2 кг) в полную силу, в два раза ближе.

9.Метание теннисного мяча в цель и ловля после отскока. Броски мячей разного веса на точность попадания в цель.

10.Вращение в висе на кольцах на заданное количество поворотов, четное 180 или 360 градусов. Техника этих движений следующее: ноги легким махом поднимаются вперед и одновременно посылаются в сторону, затем назад, то есть описывают круг, одновременно с круговым движением ногами само собой начинается поворот всего тела в противоположную сторону и этому необходимо помочь, слегка поворачивая туда же и голову. Останавливается вращение - прекращением кружения ногами.

11.Ходьба по узкой (15-10-7см) скамейке или рейке за назначенное время.

12.Игры для развития сенсомоторики: «дружный хлопок», «точное построение», «считать время», «пятнашки – жди время», «рукопожатие», «запуск спутника», «точней прыжок» и т.д.

13.Игры для проявления свойств внимания: «спор зимы и весны», «перестрелка», «охотники и утки», «невод», «круговая охота», «запомни свое место в строю», «запомни много команд» и т.д.

14.Электронные игры, в основе которых лежит быстрое движение пальцев рук или всей кисти и руки (тренируется не столько рука, кисть, пальцы, сколько мозг. Т.е. его структуру, ведающие координационными мышечными взаимодействиями и переключениями).

15.Упражнения со снарядами и на тренажерах.

Дополнительный программный материал – средства тренировки с использованием упражнений из других видов спорта.

Бег в тренировке велосипедистов занимает особое место. Всю беговую часть тренировок подготовительного периода по традиции условно разделяют на три этапа: осенний, зимний, весенний. На этапе осенней подготовки бег применяется почти во всех занятиях в разминке основной или заключительной части, а также в специально-беговых тренировках. Рекомендуется проводить бег с малой и средней скоростью (пульс 130-150 уд/мин), чередующийся с обыкновенной и спортивной ходьбой. Дважды включить бег в одно занятие – значит увеличить общий километраж беговой тренировки. Такая довольно большая физиологическая нагрузка воспринимается организмом спортсмена легче, чем одноразовая пробежка, равная по протяженности двум. В кроссы следует включать ходьбу, бег с горы и в гору, чередуя их с прыжками и другими специально подготовительными упражнениями, ускорения, бег с гандикапом, различные эстафеты и игры. К началу соревновательного периода по мере возрастания объема тренировочных нагрузок на велосипеде беговые тренировки постепенно снижаются.

Прыжки в длину, высоту, тройные и другие прыжковые упражнения, выполняются с разбега и с места, так же как и бег, широко используются в подготовительном периоде на всех этапах, как в разминке, так и в основной части тренировки. От занятия к занятию мощность прыжков должна повышаться, число повторений их увеличивается, время выполнения сокращаться. В каждой серии целесообразно давать разные прыжки. Чтобы повысить эмоциональность прыжковых упражнений и тем самым снизить затраты нервной энергии, их можно проводить в форме игр и эстафет на местности и в зале. Прыжки в сочетании с другими упражнениями следует включать непосредственно в велосипедные тренировки. Они выполняются, как правило, во время кратковременных, 10-15 минутных, перерывах –остановках. Это помогает быстрому восстановлению общей работоспособности, снимает болевые ощущения, которые возникают от продолжительной статической работы,

восстанавливает координационные возможности спортсмена. Прыжковые упражнения необходимо чередовать с силовыми. Перед выполнением прыжка или серии прыжков следует проделать ряд упражнений на растягивание и расслабление.

Упражнения с отягощениями развивают мышечную силу.

Согласно исследованиям при езде на велосипеде гонщик развивает большие усилия, особенно на старте. Сила характеризуется степенью напряжения, которое развивается в мышце при ее сокращении. Степень напряжения зависит от объема мышцы, но не только. Нередко мышца создает напряжения напряжение равное, а иногда и большее, чем мышца большая по объему.

Существует классификация силовых упражнений:

- 1) малое напряжение (характеризуется весом, с которым спортсмен может повторить упражнение 18-20 раз подряд);
- 2) среднее напряжение (10-12 раз);
- 3) большое напряжение (5-7 раз);
- 4) максимальное напряжение (3-4 раза подряд). Это общий принцип при определении величины отягощения (веса, силы преодоления), согласно теории и методики развития силы.

Основной принцип в силовой тренировке – эта не допустимость форсированной подготовки, особенно для подростков. Силовую подготовку следует начинать уже на осеннем этапе подготовительного периода. Для развития силовых качеств, необходимых велосипедисту в ВМХ – спорте, можно предложить специализированную методику, определенную опытным путем при подготовке велосипедистов трековиков и шоссейников. В первые 30-45 дней подготовительного периода каждый спортсмен выполняет упражнения с отягощением малого веса. Перед упражнениями со штангой или другими отягощениями обязательна специальная разминка с дисками от штанги, эспандерами или гантелями.

4.2. Тренировочный этап.

Этап спортивной специализации является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности велосипедиста. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП. В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке велосипедиста. Постепенно в учебном процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

Перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности велосипедиста.

Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки велосипедист активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Основными средствами подготовки велосипедистов на данном этапе являются

упражнения ОФП, СФП, ТТП (техничко-тактическая подготовка). Содержание их отличается от предыдущего этапа. Оно в большей мере направлено на соревновательные упражнения. Для совершенствования технических приемов и увеличения вариативности их применения можно использовать упражнения ОФП, СФП, ТТП с отягощением: на талии в виде пояса – весом 1-5 кг, или на голеностопные суставы – весом 0,3-1 кг, или на раму велосипед.

Для развития физических качеств рекомендуется использовать следующие упражнения:

-для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик, колесо, стойки на лопатках, на голове и руках); внезапные остановки изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных исходных положениях; упражнения на гимнастических снарядах (махи и размахивания, качи на кольцах, махи в упоре, соскоки в различных висах и упорах, размахивание на подколенках и соскок с полуоборотом и т.д.) игры и эстафеты;

- для развития координации разнообразные движения руками и ногами в сочетании друг с другом (например, круг левой ладонью на животе, а правой ладонью вверх-вниз от пояса до подмышки); ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты; -для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту с места, с разбега, через планку, с двух ног на одну, на две и т.д.. прыжки в длину, тройной прыжок с места, с разбега; многоскоки, бег с препятствиями, игры, эстафеты с бегом и прыжками; соскоки (прыжки в глубину);

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5-20 метров из различных исходных положений и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

-для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях, упражнение в равновесии вертикальных предметов-гимнастической палки на пальце, локте, подбородке и т.д.) упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями руками, ходьба по натяжному тросу, упражнение равновесия на тренажерных велосипедах);

-для развития силы: приседания на двух и на одной ноге, «отжимание и подтягивания (начиная в облегченных условиях), прогибание из положения лежа на животе с последующим удержанием позы, сгибание – разгибание в различных положениях и позах, прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком, прыжки из глубины приседа);

-для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, «рыбка», «качалки», шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте; подвижные игры.

Основными элементами в технической подготовке являются: старт и стартовое ускорение; прыжки через препятствия, соизмеримые с физической подготовленностью спортсмена и его возможностью набрать оптимальную скорость, достаточную для преодоления препятствия; технические приемы рационального преодоления препятствий без фазы полета (смещение тела относительно велосипеда, уменьшение давления на опору за счет перераспределения и демпфирования сил инерции. Переход с двухопорного взаимодействия с поверхностью трассы на одноопорное (на одном колесе) что в практике определяется как «облизывание»

препятствий; кратковременное вращение педалей на виражах и при бесполетных фазах преодоления препятствий; имитация отталкивания перед гребнем препятствия). Совершенствуется исполнение прыжков с приземлением «в скат» с последующим наращиваем скорости за счет своевременного начала педалирования. Все это определяет повышение требования к совершенствованию такого важного качества велосипедиста в велоспорте – ВМХ как динамическое равновесие. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет велосипедистам – ВМХ быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений. Точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, автоматически экстраполировать не только свои движения, но и действия своих противников и действовать сообразно предстоящим событиям, то есть предугадывать их.

В велосипедном спорте ВМХ на этом и последующих этапах спортивной подготовки желательно довести координационные способности, отвечающие специфики спортивной специализации, до максимальной возможной степени совершенства. Направленное развитие координационных способностей является одной из определяющих сторон спортивного совершенствования. От этого, прежде всего, зависит уровень спортивно-технического мастерства.

При построении годового макроцикла спортивной подготовки на тренировочном этапе структура микроциклов предусматривает волнообразную динамику нагрузок. Возможно построение одно - и двухволнового вариантов с ударными днями. Показатели объема, координационной сложности и интенсивности занятий варьируются в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся в специфики их возраста. Наиболее эффективным будет варьирование различных типов микроциклов.

С подключением занятий по специальной и технической подготовке на трассе ВМХ как правило целесообразно осуществлять переход на 6-ти дневный микроцикл. При этом объем занятий по ОФП – СФП сокращается до 2-4 раз в неделю, но увеличивается их интенсивность и они носят комплексный характер.

В начале подготовительного периода для ТЭ 1-2 года учебно-тренировочные занятия используются микроцикл по ТТП избирательной направленности с постепенным переходом на комплексный ко второй части подготовительного периода. На середине второй части подготовительного и в соревновательном периодах занятия по ОФП – СФП могут быть избирательного характера, то есть осуществляться корректировка уровня развития отдельных физических качеств с учетом сенситивных периодов и индивидуальных особенностей спортсменов. Во всех случаях планирование структуры микроцикла всегда осуществляется во взаимосвязи всех видов подготовки для осуществления развивающего непрерывного учебно-тренировочного процесса занятия и тренировки в группах ТЭ, что служит основой для дальнейшей углубленной специализации в группах спортивного совершенствования.

Во второй части подготовительного периода в структуре микроциклов может быть предусмотрено включение индивидуальной работы по постановке техники опережающего характера с двигательными одаренными спортсменами. Возможны варианты включения такой работы ежедневно или в отдельные дни микроцикла (избирательный характер). Во всех случаях тренер-преподаватель останавливается на оптимальных для себя вариантах, исходя из условий, опыта и квалификации. К

концу второй части подготовительного периода осуществляется переход на микроциклы, моделирующие соревновательную нагрузку.

Направленность и уровень учебно-тренировочной нагрузки в микроциклах по периодам подготовки в годичном макроцикле тренировочного этапа Таблица-12

Период		МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
П О Д Г О Т	ОБ- ЩЕ- ПОД- ГО- ТО- ВИ- ТЕ ЛЬНЫЙ	ОП, ординарный, втягивающий	Скорость, скоростно-силовая, ловкость, двигательно-координационная гибкость, общая выносливость	Средний, ОФП-70%, СФП-30%
		ОП, ординарный	Скорость, скоростно-силовая, ловкость, двигательно-координационная гибкость, общая выносливость	Средний ОФП-60%, СФП-40%
		ОП, ударный	Быстрота реакции, ловкость, сила, специальная выносливость, общая выносливость, гибкость	Большой ОФП-50%, СФП-50%
О В И Т Е Л Ь Н Ы Й	С П Е Ц И А Л Ь Н О- П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н Ы Й	СП, ударный	Скорость выносливость, скоростно-силовая, ловкость, двигательно-координационная, специальная выносливость, гибкость, общая выносливость	Большой ОФП-60%, СФП-40%
		Восстано- вительный	Гибкость, двигательно-координационная, общая выносливость	Небольшой ОФП-60% СФП -40%
		СП, базовый, ординарный	Техника, двигательная, координационная, скорость, скоростно-силовая, гибкость, общая выносливость	Средний ТТП-60% ОФП-10% СФП -30%
		СП, базовый, ординарный	Техника, двигательно- координационная, скорость, скоростно-силовая, гибкость	Средне-большой ТТП-60% ОФП-10% СФП -30%
		СП, базовый, ударный	Техника, двигательно - координационная, скоростная выносливость, скоростно-силовая, сила, силовая выносливость, общая выносливость, гибкость	Большой ТТП-60% ОФП-5%, СФП-35%
		Восстано- вительный	Общая выносливость, гибкость	Малый, ОФП-50% СФП -50%
		СП, базовый, ординарный	Техника, двигательно – координационная, скорость, скоростно-силовая, сила, гибкость	Средне-большой ТТП-65% ОФП-5% СФП -30%
		СП, базовый, ударный	Техника, двигательная, координационная, скоростная выносливость, скоростно-силовая, сила, силовая выносливость, гибкость, общая выносливость	Большой ТТП-70% ОФП-5%, СФП-25%
		Восстано- вительный	Техника, общая выносливость, гибкость, психо-эмоциональная разгрузка	Средний ТТП-60% ОФП-10% СФП -30%
С П Е Ц	СП, базовый, ординарный	Техника, контроль, двигательная координация, скоростно-силовая, сила, гибкость	Средне-большой ТТП-70% ОФП-5% СФП -25%	

И А Л Ь Н О П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н Ы Й	МЦ координационно-подготовительный	Техника, контроль, двигательная координация, специальная выносливость, сила, гибкость	Предельный ТТП-80% СФП -20%
	Восстановительный	Общая выносливость, гибкость, психо-эмоциональная разгрузка	Малый, ТТП-70% ОФП-5% СФП -25%
	СП, ординарный	Техника, скоростно-силовая, гибкость, общая выносливость	Средний ТТП-70% ОФП-5% СФП -25%
	СП ударный моделирующий	Техника, скоростно-силовая, гибкость, специальная выносливость	Большой ТТП-80% СФП-20%
	СП ординарный	Техника, скоростно-силовая, гибкость, общая выносливость	Средний ТТП-70% ОФП-5% СФП -25%
	Восстановительный	Гибкость, восстановительные мероприятия	Малый, ТТП-70% ОФП-5% СФП -25%
	Подводящий ординарный	Техника, скоростно-силовая, гибкость, специальная выносливость	Средне-большой ТТП-80% СФП -20%
	МЦ – контр. подготовит. (соревновательный)	Техника, гибкость, специальная выносливость	Около предельный ТТП-85% СФП -15%
	Восстановительный СП	Техника, гибкость, психо-эмоциональная разгрузка	Средне -малый, ТТП-70% ОФП-10% СФП -20%
	СП ординарный	Техника, скоростно-силовая, гибкость, общая выносливость	Средний СТП-70% ОФП-5% СФП -25%
	СП ударный	Техника, специальная и скоростная выносливость, гибкость,	Большой СТП-80% СФП-20%
	СП ординарный	Техника, скоростно-силовая, двигательно-координационная гибкость,	Средний СТП-75% ОФП-5% СФП -20%
	МЦ- конт.подг. (моделиров)	Техника, специальная выносливость, гибкость	Большой СТП-75% СФП-25%
	Восстановительный	Общая выносливость (кросс. Восстановительный бег, плавание), гибкость, восстановительные мероприятия	Малый, ОФП-50% СФП -50%
С О Р Е В Н О	Подводящий-ординарный	Техника, скоростно-силовая, двигательно-координационная гибкость, специальная выносливость	Средний СТП-80% СФП -20%
	Соревновательный	Техника, специальная выносливость, гибкость	Предельный СТП-90% СФП -10%
	Восстано-	Восстановительные мероприятия, гибкость	Небольшой

В А Т Е Л Ь Н Ы Й	вительный		
	Подводящий	Техника, скоростно-силовая, двигательнo-координационная гибкость, специальная выносливость	Средний СТП-80% СФП -20%
	Соревновательный	Техника, специальная выносливость, гибкость	Предельный СТП-90% СФП -10%
	Восстановительный	Восстановительные мероприятия, гибкость	Небольшой
	Подводящий-ординарный	Техника, скоростно-силовая, двигательнo-координационная гибкость, специальная выносливость	Средний СТП-80% СФП -20%
	Соревновательный	Техника, специальная выносливость, гибкость	Предельный СТП-90% СФП -10%
	Восстановительный	Восстановительные мероприятия	Малый
	СП ординарный	Техника, скоростно-силовая, двигательнo-координационная гибкость	Средний СТП-75% ОФП-5% СФП -20%
	Подводящий-ординарный	Техника, скоростно-силовая, двигательнo-координационная гибкость, специальная выносливость	Средний СТП-80% СФП -20%
	Соревновательный	Техника, специальная выносливость, гибкость	Предельный СТП-90% СФП -10%
	Восстановительный	Общая выносливость (кросс. Восстановительный бег, плавание), гибкость, восстановительные мероприятия	Малый ОФП-50% СФП -50%
СП ординарный	Техника, скоростно-силовая, двигательнo-координационная, гибкость	Средний СТП-75% ОФП-5% СФП -20%	
	СП ординарный	Техника, прыжковая выносливость, гибкость	Средне-большой, СТП-75% ОФП-5% СФП -20%
	Подводящий	Специальная выносливость, гибкость, координация	Средний СТП-80% СФП -20%
	Подводящий	Техника, специальная выносливость, гибкость, координация	Средний СТП-80% СФП -20%
	Соревновательный	Техника, специальная выносливость, гибкость	Предельный СТП-90% СФП -10%
	Восстановительный	Общая выносливость (кросс, восстановительный бег, плавание), гибкость, восстановительные мероприятия	Малый ОФП-50% СФП -50%
П Е Р Е Х О Д Н	СП ординарный, восстановительный	Техника, двигательная координация, общая выносливость, медицинский контроль, лечебно-профилактические мероприятия	Средний СТП-60% ОФП-10% СФП -30%
	СП ординарный	Техника, двигательная координация, скоростная сила, гибкость, общая выносливость	Средний СТП-60% ОФП-10% СФП -30%

Ы Й	Восстанови- тельный	Техника, двигательная координация, гибкость, общая выносливость	Средний СТП-70% ОФП-10% СФП -20%
	ОП ординарный	Техника, двигательная координация, гибкость, общая выносливость, скорость, скоростная сила	Средне большой, СТП-70% ОФП-10% СФП -20%
	Восстанови- тельный	Техника, двигательная координация, общая выносливость, гибкость, лечебно-профилактические мероприятия	Средний СТП-60% ОФП-10% СФП -30%

**Направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла
в начале (1-я часть) подготовительного периода
по ОФП, СФП на тренировочном этапе спортивной подготовки** Таблица-13

Дни МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
1	Содействие развитию скоростных способностей. Обучение и совершенствование техники скоростных упражнений. Гибкость. Двигательно – координационная направленность	Средняя
2	Содействие развитию скоростно-силовых способностей. Обучение и совершенствование техники скоростно-силовых упражнений. Гибкость. Двигательно – координационная направленность	Большая
3	Содействие развитию силовых и скоростно-силовых способностей. Гибкость. Двигательно – координационная направленность	Средняя
4	Содействие развитию специальной выносливости Гибкость. Двигательно – координационная направленность	Большая
5	Содействие развитию общей выносливости и творческих способностей.	Средняя
6	Игровой день	Небольшая

**Направленность, структура и уровень учебно-тренировочной нагрузки микроцикла
2-ой части подготовительного спортивной подготовки периода по ТП на ТЭ**

Таблица-14

Дни МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
1	Обучение и совершенствование техники старта и стартового разгона (ускорение). Содействие развитию скоростных способностей(упражнения на велодроме). Гибкость. Двигательно-координационная направленность.	Средняя
2	Совершенствование техники и контроль стартового ускорения и преодоление первого препятствия с выходом на вираж. Содействие развитию скоростно-силовых способностей (упражнения на велотренажере). Гибкость. Двигательно - координационная направленность.	Средняя
3	Обучение и совершенствование техники преодоления препятствий прыжком и приземления на скат. Содействие развитию скоростно-силовых способностей и специальной выносливости (соревновательное упражнение). Гибкость. Двигательно -	Большая

	координационная направленность	
4	Обучение и совершенствование вариантов техники входа и выхода из виража (тактические варианты). Совершенствование финиша. Гибкость. Двигательно - координационная направленность	Средняя
5	Совершенствование техники и визуальный контроль основных групп элементов соревновательных упражнений. Совершенствование соревновательных упражнений. Содействие развитию специальной выносливости. Гибкость.	Большая
6	Совершенствование координационных способностей средствами упражнений. Содействие развитию общей выносливости. Гибкость.	Средняя

Направленность, структура и уровень учебно-тренировочной нагрузки микроцикла в начале подготовительного периода по ТТП на тренировочном этапе СП спортивной подготовки

Таблица-15

Дни МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
1	Обучение и совершенствование техники. Содействие развитию скоростных способностей. Обучение и совершенствование техники скоростных упражнений – старт и разгон. Гибкость. Двигательно-координационная направленность	Средняя
2	Обучение и совершенствование техники старта. Содействие развитию скоростно-силовых способностей (упражнения на велодроме). Гибкость. Двигательно - координационная направленность	Средняя
3	Обучение и совершенствование техники преодоления препятствий. Содействие развитию силовых и скоростно-силовых способностей Гибкость. Двигательно - координационная направленность	Большая
4	Обучение и совершенствование техники полетной фазы прыжка. Содействие развитию специальной выносливости (соревновательное упражнение) Гибкость. Двигательно - координационная направленность	Большая
5	Обучение и совершенствование техники технике финишного броска. Содействие развитию общей выносливости (шоссе)	Средняя
6	Содействие развитию координационных способностей и общей выносливости средствами аэробики	Средняя

Направленность, структура и уровень учебно-тренировочной нагрузки микроцикла соревновательного периода по ТТП на тренировочном этапе спортивной подготовки

Таблица-16

Дни МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
1	Совершенствование техники отталкивания, полета и приземления – комплексная взаимозависимая биомеханическая структура (варианты препятствий и скоростные режимы). Совершенствование тактико-технических вариантов езды на вираже. Гибкость. Двигательно-координационная направленность	Средняя
2	Совершенствование техники старта и стартового ускорения – визуальный контроль. Совершенствование техники преодоления препятствий на двух и одном колесе. Совершенствование упражнений эмоционального характера.	Средняя
3	Моделирование соревновательной деятельности. Упражнения на растягивание.	Большая
4	Моделирование соревновательной деятельности. Упражнения на гибкость динамическая, махи).	Большая
5	Совершенствование технико-тактических вариантов при преодолении препятствий без фазы полета. Гибкость. Психоэмоциональная разгрузка,	Небольшая

	подвижные игры.	
6	Совершенствование техники и тактических вариантов на финишной прямой. Совершенствование отдельных фрагментов соревновательных упражнений. Упражнения на расслабление и и растягивание.	Средняя

Средства ОФП и СФП в подготовительном и переходном периода на тренировочном этапе спортивной подготовки (1-5 года обучения) Таблица-17

Вид подготовки	Средства	Дозировка в одном тренировочном занятии	Направленность воздействия
ОФП	<p>Элементы легкой атлетики: многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с хода, бег с изменением фронта, направления и скорости движения. Метания. Подтягивания, «отжимания». Упражнения на пресс: сгибание –разгибание, то же со скручиванием; «лодочка» -удержание позы. Прыжки со скакалкой: двойные тройные, комбинация. Прыжки в высоту и длину. Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево). Элементы гимнастики: колесо, кувырки, мостик; шпагаты. Махи ногами, руками.</p> <p>Футбол. Волейбол. Баскетбол.</p>	<p>20-30м*2 10м*4 30м, 25-30-60м 10-15 раз по 2-3 подхода 30 сек 3-4 подхода 20-30 сек 2-3 подхода 10 раз -5-7 серий</p> <p>1 час 40м 40м</p>	<p>Быстрота, скоростно-силовая выносливость, специальная выносливость, сила, быстрота реакции, координация движения в суставах. Координация гибкость, подвижность в суставах. Быстрота реакции, скорость. Координация, гибкость. Специальная выносливость. Психозмоциональная разгрузка</p>
СФП	<p>Круговая тренировка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Повороты маленькими на двух ногах на одном месте вокруг себя. 2) Скрестный бег – левым боком, затем правым. 3) Повторить «2», но в другую сторону 4) Ускорение 5) Сгибание-разгибание в и.п. лежа на спине 6) Прогнуться в и.п. лежа на животе – держать («Лодочка»). 7) Бег спиной вперед (смотреть через правое плечо) 8) «Отжимание» 9) Прыжки вверх, руки на поясе 10) Повторить «7», но смотреть через левое плечо 11) Повторить «6». Но с поворотом налево, затем направо –вернуться в исходное положение. Повторить. Держать в повороте 5 секунд. 12) Многоскоки, доставая рукой предмет вверх. 13) Теннисный мяч: подбросить, подбросить на 360 градусов поймать, попеременно налево-направо 14) «Гусиный шаг» 15) Упражнение с резиной, закрепленной впереди –вверх: махи руками назад; то же но поворот круг. 	<p>10-15 сек.</p> <p>15м 10-15 с. 15м 15 сек.</p> <p>15 сек. 2 раза 10м 15 сек 30 сек</p> <p>5 раз в каж. сторону</p> <p>15-20 5*5 10-15м по 15-20раз</p> <p>20-30 раз по 10 в каждую сторону 200-300м</p>	<p>Скоростно-силовая выносливость, специальная выносливость, двигательнo-коорд. психозмоциональная разгрузка</p>

	и мах назад 16)Прыжки со скакалкой: двойные, тройные вращения. 17)Круги туловищем, в руках скакалка, сложенная вчетверо (руки вверху). 18) Бег с максимальной скоростью. Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3-6 мин	1-2 подхода	
--	--	-------------	--

**Содержание средств и их направленность
для развития физических качеств**

Таблица-18

Ном ер п/п	Направлен- ность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
1	Сила	Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы):подтягивание, «отжимание». Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнения на пресс (прямых и косых мышц). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием). Удержание позы.	15 раз 20 раз 10 - 15 * 3 раз 10 – 20 – 30 - 45 сек
2	Скоростно-силовая	Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упражнениями: подтягивание, «отжимание». «пистолет». Упражнения на пресс. Упражнения на мышцы спины. Многоскоки. Многоскоки. на максимальную дальность. Прыжковые упражнения на стопу.	10-15 (с) 15(с) 10 раз*3 30сек 20 - 30м*3
3	Скорость	Скакалка: двойные прокруты. Комбинация (2*2-ый на двух; 2*2-ый на кажд.; 1-3-ой.) тройные прокруты. Бег с ускорением. Бег с хода. Челночный бег. Упражнения с резинкой	До падения скорости 30м, 30м, 10м*4 10-15 раз
4	Скоростно-выносливая	Все упражнения на скорость, на время, на кол-во поворотов. Беговые упражнения. Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.-силов.и силов упраж. на скор.	Длительностью от 2-3 мин до 5-8мин
5	Специальная выносливость	В тренировке на трассе 2-3 заезда подряд на фоне усталости упр.на ловкость и сложно.-коорд. упраж., скорост.-силов. Упражнения.	
6	Ловкость	Подвижные игры. Эстафета. Упражнение с теннисным мячом. Упражнения со скакалкой. Спортивные игры. Кувьрки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Прыжки опорные через гим.козла, Ходьба, бег по узкой полосе	20-30 мин 20-30 мин 7-10 мин 20-30 мин 3*3,5*5, 5*5 5-7-10

			5-10-15-20м
7	Быстрота реакции	Выполнение упражнений по команде. Выполнение упражнений из нестандартных положений.	
8	Двигательно-координационная	Скакалка: двойные прокруты. Прыжки с поворотами на максимальное количество поворотов. Спрыгивание с выпрыгиванием (прыжок в глубину). Прыжки с поворотами (влево – вправо на максимальное количество поворотом). Повороты с изменением позиций рук. Круги (круговые вращения) туловищем со скакалкой в руках вверху. Комбинация со скакалкой. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Гимнастические и акробатические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Плавание разным стилем и повороты. ОРУ со сложными координационными движениями. Стойка на руках, равновесия.	10-20-30 прыжков 5-10 прыжков 7-10 раз. 5*5 5-7 раз 8-10*2 1 мин -2мин. 30сек -1 мин 1мин.- 2 мин. 25-30 сек каждое
9	Гибкость	Активная и пассивная. Махи прямыми ногами и руками. Повороты и скручивание туловища.	

4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

На этапах, как правило, окончательно определяется вид будущей специализации гонщика. Стратегия учебной многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

Активно применяются учебные средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности в избранном виде велосипедного спорта. В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам велосипедистов данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения в спортивной школе.

При построения учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки велосипедистов –ВМХ в группах ЭССМ и ЭВСМ в подготовительном периоде в недельном микроцикле выделяют две его части: общеподготовительный или базовый и специально-подготовительный с определением основных задач. В общеподготовительном периоде задачами ОФП являются:

- повышение уровня функциональной и физической подготовленности;
- совершенствование физических качеств.

Выполнение этих задач создает предпосылки для выполнения задач СФП. В свою очередь выполнение задач СФП создает предпосылки для выполнения задач ТТП. Базовый общеподготовительный период может состоять из двух мезоциклов. Первый определяется двумя микроциклами - два общеподготовительных ординарных, то есть первый – это втягивающий мезоцикл. Второй мезоцикл –

определяется четырьмя микроциклами:

- первый общеподготовительный ординарный;
- второй – третий общеподготовительные ударные,
- четвертый восстановительный.

Уровень учебно-тренировочной нагрузки достигает больших и предельных величин. Далее в таблице приводится примерная направленность и уровень нагрузки микроциклов первой части (1-го этапа) подготовительного периода для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства. Первый микроцикл продолжительностью 5 дней-самый короткий, суммарный уровень нагрузки в этом микроцикле достигает средних величин. Это связано с задачей вработывания организма для выполнения дальнейшей работы. Второй

микроцикл длится шесть дней. Суммарный уровень нагрузки достигает средне - больших величин. Этот микроцикл служит отправной точкой для решения основных задач общеподготовительного этапа (1-я часть) подготовительного периода: повышение уровня физической подготовленности спортсменов и совершенствование физических качеств. Третий микроцикл длится 6 дней, суммарный уровень нагрузки достигает больших величин. В этом микроцикле ведется целенаправленная работа по совершенствованию уровня функциональной и физической подготовленности спортсменов, а так же дальнейшее совершенствование физических качеств.

Третий микроцикл длится 6 дней, суммарный уровень нагрузки достигает больших величин. В этом микроцикле ведется целенаправленная работа по совершенствованию уровня функциональной и физической подготовленности спортсменов, а так же дальнейшее совершенствование физических качеств.

Направленность и уровень учебно-тренировочной нагрузки микроциклов общеподготовительной части подготовительного периода на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства Таблица-19

Микроциклы	Объем в часах	Направленность	Уровень нагрузки	Эффективность тренировочного занятия
1	6	Скорость, скоростно-силовая, гибкость в суставах	Небольшая	70%
2	6	Скорость, выносливость, координация	Средняя	70%
3	4	Ловкость, двигательная координация, гибкость	Средняя	70%
4	6	Скорость скоростно-силовая выносливость, гибкость	Предельная	89,5%
5	6	Скоростно-силовая. Ловкость, быстрота реакции, двигательно-координационная, гибкость	Средняя	76,7%
6	6	Скоростно- силовая, двигательно-координационная, гибкость	Большая	82,3%
7	6	Сила, выносливость, ловкость, быстрота реакции. Гибкость	Большая	90%
8	4	Ловкость. быстрота реакции, двигательно-координационная, гибкость	Небольшая	92,5%
9	6	Скоростно- силовая выносливость ловкость, двигательно- координационная, гибкость	Предельная	95,5%
10	6	Скорость, выносливость, ловкость, быстрота реакции, двигательно-координационная, гибкость	Средняя	77,5%
11	6	Сила, выносливость, ловкость, быстрота реакции, двигательно - координационная, гибкость	Средняя	92,5%
12	6	Сила, скоростно-силовая выносливость, двигательно-координационная, гибкость	Большая	93,5%
13	4	Скорость, ловкость, быстрота реакции,	Небольшая	82,5%

		двигательно-координационная, гибкость		
14	6	Скоростно - силовая выносливость, ловкость, двигательно-координационная	Предельная	94,5%

Классификация упражнений по своей направленности и дозировка в одном учебно-тренировочном занятии

Таблица-20

№	Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
1	Сила	1)Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивание, отжимание. 2)Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад); 3)Упражнение на пресс (сгибание, разгибание туловища, сгибание с движением ног за голову, «складка»); 4)Упражнения для мышц спины (разгибание туловища со скручиванием, «лодочка»-удержание позы.	15 раз 30 раз 10*3 раз 1мин
2	Скоростно-силовая	1)Все силовые упражнения за определенные промежутки времени: подтягивание, отжимание, «пистолет»; 2)Метание на дальность; 3)Упражнения на пресс; 4)Упражнения для мышц; 5)Многоскоки; 6) Многоскоки на максимальную дальность за время 7)Впрыгивание в скакалку	10-15с 5-7 раз*3 30с 15с 20-30м 20-30м 10-20с
3	Скорость	Скакалка: двойные прокруты. Комбинация(2*2 на двух. 2*2 на каждого; 1*3). Тройные прокруты Бег с ускорением. Бег схода. Челночный бег. Упражнения с резинкой	1ч40м 1ч50м 1ч 30м 1ч30м *4 10 раз
4	Скоростная выносливость	Все упражнения на скорость, на время, ан количество поворотов. Беговые упражнения. Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скоростно-силовые и силовые упражнения на скорость.	10ч 25-30ч 7-10ч
5	Специальная выносливость	В круговой тренировке. Повороты прыжков влево-вправо. Круги (вращения) туловищем со скакалкой в руках. Упражнения с резинкой. На фоне усталости упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения.	5*5 1 раз 3раза 5 раз
6	Ловкость	Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения со скакалкой. Спортивные игры. Кувырки (вперед, назад). Колесо (правым, левым боком).	20-30ч -20; 7-10 20-30ч 3*3 (5*5) 5*5

		Прыжки опорные. Пирамиды	
7	Быстрота реакции	Выполнение упражнений по команде. Выполнение упражнений из нестандартных положений. Скакалка:3-прокруты. Прыжки на максимальное количество поворотов. Спрыгивания (прыжки в глубину)	5; 5 раз 7-10 раз 6-10 раз
8	Двигательно-координационная	Прыжки с поворотами. Круги туловищем (8*8). Аэробика координационная. Комбинация со скакалкой. Беговые упражнения с изменением ритма. Скорости. Направления движения. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ на координацию. Гимнастические и акробатические упражнения.	5*5 1-3мин 30м1ч 1 ч 10-15м 1ч30м-25-30м
9	Гибкость	Активная и пассивная –оптимальная подвижность в суставах (маховые движения ногами и руками) Контроль подвижности в суставах (активная)	15-30м

В ВМХ – спорте основная направленность большинства технических элементов носит скоростно-силовой характер: стар и стартовый разгон, прыжки с велосипедом через препятствие, крутые виражи. Предварительными исследованиями установлено, что на этапе спортивного совершенствования особенно информативна величина относительной статической силы мышц туловища, бедра, плечевого пояса и стопы. Особенно стопы, так как она испытывает очень большую статистическую нагрузку в момент старта. Величина относительной силы разгибателей бедра определяет способность велосипедиста выполнять рывок на старте и последующий разгон. То же качество необходимо для технического выполнения отталкивания и приземления после полетной фазы. Для воспитания силовых способностей рекомендуются упражнения на различные группы мышц. Упражнения необходимо выполнять на максимальное количество повторений (раз) до предела (до отказа). Для воспитания скоростно-силовых способностей можно использовать все силовые упражнения, выполняемые за определенные промежутки времени, а также прыжковые упражнения: многоскоки, вскоки, соскоки и т.д. Для воспитания скоростных способностей используются беговые упражнения, упражнения со скакалкой. Для воспитания скоростной выносливости все упражнения должны выполняться на скорость, на время и на количество повторов. Для воспитания специальной выносливости применяются имитационные упражнения в круговой тренировке, а также упражнения на ловкость и сложно –координационные упражнения, выполняемые на фоне усталости. Для воспитания ловкости лучше всего использовать подвижные игры, эстафеты, волейбол, акробатические упражнения и комплексы аэробики, составленные с целевой направленностью на координацию. Быстроту реакции можно совершенствовать с помощью выполнения разнообразных упражнений из нестандартных положений, упражнений со скакалкой, повороты прыжком и др. Для совершенствования двигательной координации также можно использовать повороты (в обе стороны) с изменением позиций рук, вращательные упражнения (из гимнастики и акробатики – на снарядах, в парах, в группах), имитационные упражнения, плавание и упражнения на воде и под водой(в парах, с бортика, на глубине) и т.д. Гибкость (подвижность в суставах) совершенствуется с помощью выполнения акробатических упражнений: мосты, шпагаты и особенно многочисленно повторенные махи различными звеньями тела из

различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, лежа на спине, лежа на животе, боком; сидя). Для совершенствования как физической. Так и технической подготовки периодически необходимо использовать метод круговой тренировки.

Направленность и уровень учебно-тренировочной нагрузки в микроциклах по периодам в годовом цикле подготовки велосипедистов ВМХ на этапе ЭССМ и ЭВСМ Таблица-21

Период		МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
подготовительный	Общеподготовительный	ОП уд.	Скоростно.- силовая выносливость, специальная выносливость, ловкость, двигательная координация, гибкость	Предельный
		ОП уд.	Скоростно.- силовая выносливость, ловкость, двигательная координация, гибкость	Предельно-большой
		Восст.	Быстрота реакции, ловкость, гибкость	Небольшой
	Специальноподготовительный	СП уд.	Скоростно.- силовая выносливость, ловкость, двигательная координация, гибкость, скорость	Большой
		Подвод.	Гибкость, двигат. - координац., скоросно - силовая, скорость	Средний
		Подвод.	Скорост. - силовая, двигательная координация, скорость, гибкость	Большой
		Соревнов.	Гибкость, двигат. - координац, скорость	Средне - большой
		Восст.	Быстрота реакции, ловкость, гибкость	Небольшой
		СП уд.	Скоростно.-силовая выносливость, ловкость, двигательная координация, гибкость	Предельный
	соревновательный	Конт.-подгот	Скоростно.-силовая, быстрота реакции, скорость, двигат.-координац., гибкость	Большой
Подвод.		Скоростно.-силовая, скорость, скорос.-вынос., двигат.-координ., гибкость	Предельный	
Подвод.		Скоростно.-силовая, скорость, двигат.-координ., гибкость	Большой	
СОрєвнов.		Гибкость, двигат.-координ., гибкость	Предельный	
Восс.		Быстрота реакции, ловкость, гибкость	Небольшой	
Подвод.		Скоростно.-силовая, скорость, двигат.-координ., гибкость	Большой	
Сорєвнов.		Скорость, двигат.-координ., гибкость	Большой	
Восс.		Быстрота реакции, ловкость, гибкость	Небольшой	
ОП		Скоростно.-силовая, скорость, скорос.-вынос., сила, ловкость, быстрота реакции, двигат.-координ., гибкость	Средний	
Восст		Быстрота реакции, ловкость, гибкость	Небольшой	
ПЕРЕХОДНЫЙ	Оп орд.	Сила, скорость, ловкость, двигат.-коорд., гибкость	Средний	
	Оп орд.	Скоростно.-силовая, скорость, скорот.-выносл., ловкость. Двигат.-коорд. гибкость	Большой	
	Восст	Быстрота реакции, ловкость, гибкость	Небольшой	
	Оп орд.	Сила, скорость, ловкость, двигат.-коорд., гибкость	Большой	
	Оп орд.	Скоростно.-силовая, скорость, скорот.-выносл., ловкость. Двигат.-коорд. гибкость		

Средства подготовки 1-й части подготовительного периода на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства Таблица-22

Вид подготовки	Средства	Дозировка в одном тренировочном занятии	Направленность воздействия
ОФП	<p>Элементы легкой атлетики: многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с ходьбой, бег с изменением фронта, направления и скорости движения, гусиный шаг, метания, подтягивания, отжимания, пистолеты, выпрыгивания из пистолетов. Упражнения на пресс. Сгибание – разгибание туловища, то же со скручиванием; «лодочка»-удержание позы, Прыжки со скакалкой-двойные, тройные, комбинация, в глубину. «Крокодил»-один держит за ноги, другой «идет» в упоре на руках</p>	<p>20-30м*2 10м*4 30м 30м 25-30 м 15-20м 5-7*3 раза 10*15, 15 5м 30 м 30 м 20м</p>	<p>Быстрота, скоростно-силовая., выносливость, спец. выносливость. Сила, быстрота, координация, подвижность в суставах. Координация, гибкость, подвижность в суставах, быстрота реакции, дисц.,</p>
СФП	<p>Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться на 360*, поймать (направо-налево). Элементы гимнастики: колесо, кувырки, шпагаты, опорные прыжки, подъемы, перевороты, равновесия партерные и парногрупповые. Большой теннис. Волейбол. Эстафеты. Круговая тренировка: Повороты маленькими прыжками на двух ногах на одном месте. Скрестный бег в обе стороны. Прыжки с поворотами направо, налево. Ускорение. Упр.на пресс: сгибание и разгибание туловища, сгибание туловища и ноги за голову. Упр.для мышц спины: «лодочка» со скручиванием. Бег спиной вперед (глядеть направо). Отжимание. Гусиный шаг. Прыжки вверх, достать до верхней перекладины ворот (любой предмет). Бег вперед спиной (глядеть налево). Многоскоки. Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуть на 360*поймать, налево и направо. Упраж. с резинкой закрепленной впереди: махи руки с резинкой назад повернуть и то же самое вперед. Круговые движения туловищем влево- вправо со скакалкой, руки вверх. Прыжки со скакалкой. Тройные круги вращения туловищем, в руках</p>	<p>200р 5-7 раз 5 раз 1 час 40м 20-30м 30м 5*5 15-20м 7раз 15-20м; 7 раз 8 раз 20м 7 раз 7-10 раз 3 раза 10м 15-20 раз 5*5 7 раз 25 раз 1 подход</p>	<p>Скорость, быстрота реакции, спец.выносливость, резкость, ловкость, прыгучесть, скорост.-силовая работа рук, подвижность в суставах. Специальная выносливость, психоэмоцион. Разгрузка.</p>

	скакалка, влево – вправо по три раза. Бег с максимальной скоростью 300м Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха 30м или без интервала	2-3 раза по 10 раз 7-10 раз 6-8	
СФП	Велотренажер	Опр.заданием	

4.4.ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧЕБНО - ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Теоретическая подготовка проводится в форме коротких бесед и лекций – как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь целевую направленность. При проведении теоретических занятий тренер -преподаватель должен учитывать возраст, пол и уровень спортивной подготовленности велосипедистов, слушателей и излагать материал в доступной форме. Некоторые темы бесед требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, техника безопасности на занятии и во время соревнования, оказание первой помощи. Годовой учебный план учебно-теоретических занятий может корректироваться. Ниже приведен примерный теоретический план подготовки: Содержание учебного материала и число часов на каждую тему по основным разделам теоретической подготовки варьируют в зависимости от группы подготовки и года обучения. (Приложение-9)

4.5.ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Рабочая программа составляется ежегодно на учебный год (период, уровень обучения, этап подготовки) и рассчитана, как правило, примерно на период с 01.09 по 31.06 следующего календарного года. Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методические материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа. Рабочая программа должна быть разработана и утверждена в начале учебного года (до 20 сентября текущего года) или не позднее 10 рабочих дней после выхода на работу тренера-преподавателя на новый учебный год.

4.5.1.Оформление рабочих программ.

1. Текст оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, шрифтом Times New Roman, кегль – 12, выравнивание по ширине страницы, на бумаге формате А4 в книжном формате.
2. Все страницы нумеруются последовательно, начиная со 2 страницы. Номер страницы располагается в нижнем правом углу.
3. Заголовки набираются полужирным шрифтом (кегль-14), выравнивание по центру. Точка в конце заголовки не ставится. Заголовок отделяется от предыдущего текста одним интервалом.
4. Приложения нумеруются и располагаются по порядку в конце документа.
5. Рабочая программа является обязательной частью учебно-методической документации и хранится в течение 1 года.

4.6.Структура и содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

4.6.1. Титульный лист (название программы, ФИО тренера-преподавателя, этап реализации программы, согласование с руководителем учреждения, год составления программы);

4.6.2. Пояснительная записка (направленность программы, возраст детей, участвующих в реализации данной программы, на основе какой конкретной программы (примерной, авторской, модифицированной) разработана программа, цель, задачи для данного этапа спортивной подготовки, годовая и недельная нагрузки групп каждого года обучения, количество часов, на которое рассчитана программа, требования к уровню подготовки обучающихся, прогнозируемый результат этапа спортивной подготовки)

4.6.3 Нормативно-методические инструментарины учебно-тренировочного процесса (годовой план, индивидуальный план, календарный план учебный график система контроля, прогнозируемый результат, план воспитательной и профориентационной работы, план воспитательной работы, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурноспортивных, творческих и иных мероприятий, организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными - спортсменами, тренерами, перечень информационного обеспечения).

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

5.1. ТРЕБОВАНИЕ К ОБОРУДОВАНИЮ

СШОР осуществляет материально-техническое обеспечение занимающихся проходящих спортивную подготовку в том числе:

- обеспечение инвентарем спортивным, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
 - обеспечение спортивной экипировкой (частично);
 - использования помещений для учебно-тренировочных занятий;
- Для успешной реализации программных требований спортсмены должны быть обеспечены спортивной экипировкой и оборудованием. Учебно-тренировочные занятия проходят в оборудованном помещении (тренажерный зал, малый велотрек, спортивный зал и бассейн).

5.2.ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Таблица-23

№ п/п	Наименование	Ед. измер.	Количество изделий
1	Доска тактическая	шт.	2
2	Мяч набивной (медицинбол)	шт.	10
3	Свисток	шт.	4
4	Секундомер	шт.	4
5	Стойки для штанги	комплект	2
6	Фишки (конусы)	шт.	30
7	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
8	Мяч баскетбольный	шт.	2
9	Мяч волейбольный	шт.	2
10	Мяч футбольный	шт.	2
11	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1

12	Набор слесарных инструментов	комплект	1
13	Насос для накачивания колес	комплект	2
14	Переносная стойка для ремонта велосипедов	шт.	1
15	Рулетка металлическая 20 м	комплект	1
16	Секундомер	комплект	1
17	Скакалка	шт	24
18	Скамейка гимнастическая	шт	4
19	Средство обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	4
20	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
21	Утяжелитель для ног	комплект	15
22	Утяжелитель для рук	комплект	15
23	Эспандер резиновый ленточный	шт.	24

5.3.ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица-24

№ п/п	Наименование оборудования. инвентаря	Ед. изм	Этапы спортивной подготовки			
			Начальный этап подготовки	Тренировочный этап (Этап спортивной подготовки)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				«BMX»	«BMX»	«BMX»
КОЛИЧЕСТВО						
1	Велостанок универсальный	шт	-	-		-
2	Капсула каретки	шт	-	-	-	-
3	Кассета	шт	-	-	-	-
4	Компьютер (ноутбук)	шт	-	-	-	-
5	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	шт	-	1	1	1
6	Мяч баскетбольный	шт	-	1	1	1
7	Мяч латексный	шт	5	-	-	-
8	Мяч теннисный	шт	5	5	-	-
9	Мяч футбольный	шт	1	-	-	-
10	Набор инструментов для ремонта велосипедов	шт	1	1	1	1
11	Набор передних шестерёнок	шт	-	-	-	-
12	Набор слесарных инструментов	шт	-	1	1	1
13	Набор для подкачки покрышек	шт	1	-	-	-
14	Насос – компрессор для подкачки колес	шт	1	1	1	1
15	Обод колеса	шт	2	-	-	-
16	Переключатель задний	шт	1	-	-	-
17	Переключатель передний	шт	1	-	-	-

18	Переносная стойка для ремонта велосипедов	шт	1	1	1	1
19	Рулевая колонка	шт	1	-	-	-
20	Рулетка металлическая 20м	шт	1	1	1	1
21	Свисток	шт	1	1	1	1
22	Секундомер	шт	1	1	1	1
23	Система для шоссе	шт	-	-	-	-
24	Скакалка	шт	5	3	3	1
25	Спицы	шт	10	-	-	-
26	Средства обслуживания (смазки, спреи, щетки)	шт	2	1	1	1
27	Трос с рубашкой	шт				
28	Фитбол	шт	5	5	-	-
29	Фишки (конусы)	шт	-	40	40	10
30	Цель	шт	1	-	-	-
31	Шипы	шт	-	-	-	-
32	Шифтеры	шт	-	-	-	-
33	Эспандер резиновый ленточный	шт	6	12	6	2
34	Эспандер ручной двойного действия	шт	6	--	-	-

5.4.ОБЕСПЕЧИВАНИЕ СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, ПЕРЕДАВАЕМЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЯ НЕОБХОДИМЫМ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица-25

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Ед. измерения	Этапы спортивной подготовки												
			Начальный этап подготовки	Тренировочный этап (Этап спортивной подготовки)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства				
КОЛИЧЕСТВО															
1	Велокамеры «ВМХ»	штук	4	12	-	-	-	16	-	-	-	20	-	-	-
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	1	1	1
6	Велопокрышки «ВМХ»	комплект	2	6	-	-	-	8	-	-	-	10	-	-	-
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 «ВМХ»	штук	1	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
11	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	-	-	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	-	-	1	1	-	-	2	1	-	-	2
18	Велосипед шоссейный для гонок на время	штук	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
19	Велостанок универсальный	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	Велотрубки трековые	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 «ВМХ»	комплект	1	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
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 500мл	штук	2	-	2	2	2	-	6	8	6	-	10	10	10
33	Дисковое колесо шоссейное	штук	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
34	Колеса «ВМХ» запасные	комплект	-	2	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-
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	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
40	Чехол для запасных колес	комплект	-	4	2	2	2	4	2	3	4	8	4	4	4
41	Велоседло	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
42	Обмотка для руля	штук	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	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

5.5.ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица-26

СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА, ПЕРЕДАВАЕМАЯ В ЛИЧНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ											
№ п/п	Наименование	Ед.из	Расчетная единица	ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ							
				Этап начальной подготовки		ТЭ (Этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количеств о	срок эксплуата ции (лет)	количеств о	срок эксплуата ции (лет)	количеств о	срок эксплуата ции (лет)	количеств о	срок эксплуата ции (лет)
Для спортивной дисциплин, содержащих в свое наименовании аббревиатуру «BMX»											
1	Веломайка	штук	на занимающегося	2	1	-	-	-	-	-	-
2	Веломайка защитная	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
3	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	2	1	-	-	-	-	-	-
4	Велоперчатки теплые	пар	на занимающегося	1	1	-	-	-	-	-	-
5	Велотрусы	штук	на занимающегося	2	1	-	-	-	-	-	-
6	Велотуфли	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Велошапки летняя	штук	на занимающегося	2	1	-	-	-	-	-	-
8	Велошапки теплая	штук	на занимающегося	1	1	-	-	-	-	-	-
9	Велошлем с защитой лица	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Каска защитная	штук	на занимающегося	1	1	-	-	-	-	-	-
11	Компрессионное белье	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	2	1
12	Костюм велозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
15	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
16	Наколенники	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17	Налокотники	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
18	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
19	Очки защитные	штук	на занимающегося	1	1	-	-	-	-	-	-
20	Перчатки защитные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
21	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
22	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
24	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25	Шорты спортивные защитные	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1

26	Штаны спортивные защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маунтинбайк», «шоссе»											
27	Бахилы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
28	Велокомбинезон	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
29	Веломайка	штук	на занимающегося	2	1	3	2	5	1	8	1
30	Веломайка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
31	Веломайка защитная	штук	на занимающегося	1	1	-	-	-	-	-	-
32	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
33	Велоперчатки теплые	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
34	Велотрусы	штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
35	Велотуфли «МТБ»	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
36	Велотуфли шоссейные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
37	Велощапка летняя	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
38	Велощапка теплая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
39	Велощлем с защитой	штук	на занимающегося	1	1	-	-	-	-	-	-
40	Ветровка-дождевик	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
41	Жилет велосипедный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
42	Каска защитная	штук	на занимающегося	1	-	1	1	2	1	2	1
43	Компрессионное белье	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	2	1
44	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
45	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
46	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
47	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	6	1	12	1
48	Очки защитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
49	Разминочные рукава	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
50	Разминочные чулки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
51	Рейтузы короткие (бриджи)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
52	Рейтузы легкие	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
53	Рейтузы теплые	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
54	Тапочки (сланцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
55	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трек»											
56	Бахилы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
57	Велокомбинезон	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	УТМ к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	ТМ к ЧР, КР,ПР	-	14	18	21
1.3.	УТМ к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	УТМ к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2.Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и специальной подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные учебно- тренировочные мероприятия	-		До 10 дней	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		До 3 дней, но не более двух раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта		-	До 60 дней	-

**ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ-ВМХ**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «ВМХ»								
Подготовительные	-	5	7	7	8	10	14	17
Основные	-	1	1	2	4	6	8	15

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Сохранение здоровья	Прохождение медосмотров и замеры состояния организма до и после учебно-тренировочного процесса (тренировки).	в течение года
		Режим питания. Активный и пассивный отдых.	
2.	Безопасность жизнедеятельности	Инструктаж по темам: 1.Правила поведения во время тренировок. 2.Организация работы в спортивном зале и на тренажерах. 2.Предупредительные меры и действия при угрозе или проведении террористического акта; 3.Инструктаж по пожарной безопасности; 4.Правила поведения в бассейне, лесопарковой зоне. 5.Инструктаж детей (групп ЭНП) безопасный путь домой.	в течение года
3.	Работа с родителями	Проведение собраний, индивидуальных бесед	в течение года
4.	Работа с одаренными детьми	Судейская практика спортивных соревнований	в течение года
		Инструкторская практика. Помощь в проведение учебно-тренировочных мероприятий.	

ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ОБЩИЙ

№	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1	Организация и проведение лекций, бесед по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов.	В течение года	Представитель отделения спортивной медицины
2	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей и тренерского состава	В течение года	Представитель отделения спортивной медицины
3	Организация онлайн-обучения антидопингового обеспечения тренировочного процесса тренеров и спортсменов на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов январь-декабрь ответственный за антидопинговую профилактику	В течение года	Представитель отделения спортивной медицины
4	Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала.	В течение года	Представитель отделения спортивной медицины

УЧЕБНЫЙ ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ГРУППАМ
Примерные темы для работы со спортсменами, проходящими спортивную подготовку

№	Этап подготовки	Наименования темы	Ответственный
	1.Этап начальной подготовки	1.Что такое допинг? 2. Можно ли принимать витамины, таблетки и другие вещества, без разрешения родителей (законных представителей), врачей? 3. Нужно ли употреблять запрещенные вещества, что бы повысить результативность? 4. Просмотр фильмов, мультиков связанных с антидопингом. 5. Ценности спорта честная игра.	Представитель отделения спортивной медицины Тренер-преподаватель
	2 Учебно-тренировочный этап	1.Что такое допинг? 2. Обзор антидопинговых правил 3. Можно ли принимать витамины, таблетки и другие вещества, без разрешения родителей (законных представителей), врачей? 4.Ознакомление с процедурой допинг - контроля 5. Нужно ли употреблять запрещенные вещества, что бы повысить результативность? 6. Просмотр фильмов, мультиков связанных с антидопингом 7. «Ценности спорта честная игра» (игровая форма) 8. «Играй честно»	Представитель отделения спортивной медицины Тренер-преподаватель
	3.Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы (законодательство РФ, всемирный антидопинговый кодекс) 2.Краткая история допинга по всему миру 3.Обзор запрещенных субстанций + запрещённый список на текущий год 4Психологические последствия употребления допинга 5Демонстрация документальных фильмов связанных с антидопингом 6Международные стандарты, связанные с антидопингом 7Прохождения обучение по системе ADAMS, как проходит процедура по допинг - контролю 8Медицинские, социальные аспекты по употреблению допинга и нарушения, антидопинговых правил 9.Нужно ли употреблять запрещенные вещества, что бы повысить результативность? 10.Процедура допинг контроля	Представитель отделения спортивной медицины Тренер-преподаватель

		антидопинговых правил	
	4 Этап высшего спортивного мастерства	<p>1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы (законодательство РФ, всемирный антидопинговый кодекс)</p> <p>2.Краткая история допинга по всему миру</p> <p>3.Обзор запрещенных субстанций, + запрещенный список на текущий год</p> <p>4.Психологические последствия употребления допинга</p> <p>5.Демонстрация документальных фильмов связанных с антидопингом</p> <p>6. Международные стандарты, связанные с антидопингом</p> <p>7 Прохождения обучение по системе ADAMS. Как проходит процедура по допинг - контролю</p> <p>8.Медицинские, социальные аспекты по употреблению допинга и нарушения, антидопинговых правил</p> <p>9. Нужно ли употреблять запрещенные вещества, что бы повысить результативность?</p> <p>10 Допинг как глобальная проблема современного спорта</p> <p>11 Процедура допинг контроля антидопинговых правил.</p>	<p>Представитель отделения спортивной медицины</p> <p>Тренер- преподаватель</p>

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ПОДГОТОВКЕ ИНСТРУКТОРОВ И СУДЕЙ

№ п/п	Тема	Часы
I	Теоретические занятия:	21
1	Физическая культура и спорт	2
2	Обзор развития и состояния велоспорта-ВМХ	1
3	Краткие сведения об организме человека	2
4	Гигиена. Врачебный контроль	3
5	Организация работы секций, групп	2
6	Общие основы методики обучения и тренировки	4
7	Инвентарь и уход за ним.	1
8	Организация и правила соревнований, судейства.	6
II	Методические занятия	13
1	Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	8
2	Методика общей и специальной физической подготовки	5
III	Практические занятия	12
1	Инструкторская практика	8
2	Практика проведения соревнований	4
	ИТОГО	46

ПЛАН ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ И МЕРОПРИЯТИЙ

№	Средства и мероприятия	Срок реализации
1	<p><u>Педагогические средства восстановления</u> -рациональное планирование тренировки - организация режима дня спортсмена -соответствие тренировки этапу подготовки - правильный подбор упражнений и мест занятий - введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления -создание положительного эмоционального фона –условия для тренировок, -отдых, -учет индивидуальных особенностей</p>	В течение всего периода спортивной подготовки
2	<p><u>Психологические средства восстановления</u> -аутогенная тренировка –внутренний сон-отдых - психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, -хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими - положительную эмоциональную насыщенность занятий -интересный и разнообразный досуг; - комфортабельные условия для занятий и отдыха и др.</p>	В течение всего периода спортивной подготовки
3	<p><u>Медико-биологические средства восстановления</u> - рациональное питание: - сбалансированно по энергетической ценности; - сбалансированно по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок</p>	В течение всего периода спортивной подготовки
4	<p><u>Физиотерапевтические методы</u> -Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению -Бань процедуры. Баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка; -Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧтерапия, электрофорез</p>	В течение всего периода спортивной подготовки
5	<p><u>Фармакологические средства восстановления и витамины</u> Фармакологические средства: - витамины, микроэлементы, коферменты, витаминно-минеральные комплексы; - препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток; - антиоксиданты; - аминокислоты; - фитопрепараты, пробиотики, эубиотики.</p>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учётом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий

УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
(спортивные разряды и спортивные звания)
для зачисления и перевода в группы
на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
4.	Этап высшего спортивного мастерства	Спортивное звание «мастер спорта России»

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧЕБНО - ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура и спорт в РФ	Понятие о физической культуре и спорте как средство укрепления здоровья. Роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Физическое воспитание детей и подростков.	Все группы
2	Развитие велосипедного спорта ВМХ	История зарождения и развития велоспорта ВМХ. Российские велосипедисты на чемпионате Европы и Мира. История ВМХ в регионе, России. Развитие велосипедного спорта. Достижения российских велосипедистов на крупных международных соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх..Создание Международного союза велосипедистов – UCI. Общая характеристика видов велосипедного спорта, включенных в программу Олимпийских игр. Виды велосипедного спорта, не представленные в программе Олимпийских игр. Всероссийский и международный календарь соревнований по велосипедному спорту.	Все группы
3	Сведения о строение и функциях организма человека	Краткие сведения о строение и функции организма. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Почки. Легкие. Кожа. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепления здоровья, развитие физических способностей. Влияние систематических занятий велосипедным спортом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма велосипедиста	Все группы
4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене спортсмена. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим для спортсмена. Значение витаминов. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня спортсмена с учетом тренировочных занятий и соревнований. Питание велосипедистов, Гигиенические условия подготовки в велосипедном спорте.	Все группы
5	Правила поведения в закрытых и открытых трассах	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на трассе (ВМХ, шоссе, трек) Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки. Инвентарь. Типы велосипедов, тубель, уход за ними и хранение. Одежда ВМХ – спортсмена.	Все группы

6	Нагрузка и тренировочный эффект	<p>Понятия «нагрузка» и «тренировочный эффект». Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки. Способы регулирования направленности параметров нагрузки. Классификация нагрузок по интенсивности. Величина нагрузки.</p>	
7	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	<p>Соблюдение правил поведения. Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивного травматизма. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении. Первая помощь при ожогах и обморожении. Приемы искусственного дыхания. Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врожденных и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами. Меры профилактики и предупреждения травматизма.</p>	Все группы
8	Основы построения подготовки велосипедиста	<p>Структура тренировочного занятия. Подготовительная часть. Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Тренировочное занятие с одной (избирательной) направленностью. Тренировочное занятие. Заключительная часть тренировочного занятия. Способы передвижения велосипедистов по трассе. 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. Построение подготовки на основе годового макроцикла. Построение годового цикла на основе нескольких макроциклов. Многолетняя подготовка. Факторы, определяющие построение многолетней подготовки. Возрастные границы становления спортивного мастерства в велосипедном спорте. Возрастные особенности развития двигательных возможностей велосипедиста.</p>	
9	Терминология в велосипедном спорте и спорте ВМХ	<p>Название элементов техники, движений и действий. Термины оборудования и инвентаря. Международные термины.</p>	Все группы
10	Правила организации и проведения соревнований	<p>Основные виды соревнований. Классификация соревнований. Характер соревнований (личные, командные) Права и обязанности участников. Участники соревнований. Разбивка на возрастные группы спортсменов. Допуск к соревнованию. Обязанности велогонщиков. Экипировка велогонщиков. Личная экипировка и номера велогонщиков.</p>	Все группы

		Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила составления заездов, регламент. Цель, средства для достижения цели. Календарь соревнований. Программа и правила соревнований.	
11	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Врачебный контроль и самоконтроль при занятии спортом. Значение и содержание контроля в велосипедном спорте. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомление, переутомление. Основы спортивного мастерства. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания массажа. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Значение самоконтроля в процессе занятий велосипедным спортом.	Все группы
12	Физическая подготовка	<p>Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств велосипедиста ВМХ. Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки. Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной).</p> <p>Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).</p> <p>Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц.</p> <p>Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Основы методики воспитания гибкости. Основы методики воспитания двигательных координационных способностей. Контроль физической подготовленности.</p>	Все группы
13	Тактическая подготовка	<p>Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста» и др. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста. Индивидуальная гонка на время. Тактика в групповых гонках тактика финиширования. Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста. Разработка плана тактической подготовки.</p>	Все группы
14	Техническая подготовка	<p>Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык). Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки и педалирования. Техника стартового разгона и ускорения. Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота:</p>	Все группы

		<p>подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов. Техника преодоления препятствий. Техника взаимодействия с соперниками.</p>	
15	Психическая подготовка	<p>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.</p> <p>Специальная психическая подготовка. Контроль психической подготовленности. Предстартовые психические состояния велосипедиста. Средства и методы регуляции предстартового состояния.</p>	Все группы
16	Обслуживание велосипедов	<p>История изобретения велосипеда Первые изобретатели велосипедов. Классификация велосипедов. Устройство ВМХ велосипеда, основные узлы и детали. Рама. Передняя вилка. Руль. Колеса. Каретка. Педали. Тормоза. Задний и передний переключатели передач и др. Технология замены деталей оборудования велосипеда. Регулировка и техническое обслуживание деталей и узлов велосипеда. Современные велосипеды</p>	Все группы
17	Единая всероссийская СП. Классификация	Требования к санитарно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов	Все группы

Перечень информационного обеспечения

- 1.Вахвалов В.А., Романин А.Н., Психологическая подготовка велогонщика .- М.; Физкультура и спорт,1983 год
 - 2.Велосипедный спорт. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры / Составители: С Минаков С.М., Е.П. Боечкин –М.; ГЦОЛИФК.
 - 3.Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. -М.: Физкультура и спорт, 1983.
 4. Захаров А.А. Велосипедный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско– юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. – 160 с.
 5. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
 6. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.
 7. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
 - 8.Ирошникова Н.И., Жгун Е., Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей.-М.:РГАФК.1995 год
 9. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов.: М.: ФиС, 1982.
 10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010 год.
 11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010год
 - 12.Правила соревнований по велосипедному спорту ВМХ.
- Интернет-ресурсы:
- 1.Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru;
 - 2.Российское антидопинговое агентство www.rusada.ru;
 3. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wadaama.org/en/>;