

Утверждаю
Директор ДЮСШ
«Ледокол»



А.А. Магин

01.09.2016 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЛЕДОКОЛ»

Наименование программы: **ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВЕЛОСПОРТУ -МАУНТИНБАЙК**

Программа разработано в соответствии требованиям Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-маунтинбайк. Приказ
Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. № 401

Срок реализации программы на этапах спортивной
подготовки:

- Начальной подготовки – 3 года;
- Тренировочном этапе (этап спортивное специализации) -5 лет;
- Совершенствование спортивного мастерства-не ограничен;
- Высшего спортивного мастерства – не ограничен.

2016г.

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта велоспорт-маунтинбайк, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки

Характеристика вида спорта велоспорт-маунтинбайк, его отличительные особенности.

Маунтинбайк один из наиболее популярных и доступных видов велосипедного спорта. Совершенствование навыков и умение преодолевать естественные и искусственные препятствия на велосипеде, поддерживая максимально возможно высокую скорость, привело к возникновению нового вида велосипедных кроссовых соревнований на горном велосипеде. История развития маунтинбайка как самостоятельного вида спорта берёт начало с шестидесятых годов XX века. Необычный велосипед с кроссовыми шипами на утолщённых шинах становился популярным у велосипедистов всех возрастных групп. Продажи горных, кроссовых велосипедов во многих странах мира стремительно росли. Наступил настоящий бум увлечения маунтинбайком. Спортивные федерации велосипедного спорта многих стран стали включать в свои спортивные календари соревнования по любимому у населения новому популярному виду спорта - маунтинбайку. Вгрызаясь в землю зубастой резиной, он вошёл в семью велосипедного братства как самостоятельный вид велосипедного спорта. Благодаря тому, что специально сконструированный горный велосипед связан с техническими новшествами с одной стороны и с природной средой с другой стороны, новый вид велосипедного спорта быстро добился признания во многих странах мира. Началом триумфального шествия маунтинбайка как Олимпийского вида велосипедного спорта стала XXVI Олимпиада 1996 года в Атланте.

Велосипедный спорт - маунтинбайк входит во Всероссийский реестр видов спорта (номер-код вида спорта 0100001611Я) - является развиваемым на общероссийском уровне и включает в себя 11 видов дисциплин. Одна из дисциплин маунтинбайка «Кросс-кантри» (ХСО) входит во Всероссийский реестр (номер-код спортивной дисциплины 0100011611Я) и включена в программу Олимпийских игр. Данный вид велосипедного спорта развивается в городе Москве.

Горный, кроссовый велосипед предназначенный для передвижения в условиях самого тяжелого бездорожья, имеет ряд характерных признаков, отличающих его от других велосипедов используемых в тренировочном процессе и соревнованиях по велосипедному спорту на шоссе и треке:

- специальная особо прочная рама «вне дорожной» геометрии с увеличенным дорожным просветом и другими особенностями;
- колёса диаметром от 26 до 29 дюймов, для движения по пересечённой местности различного профиля;
- конструктивные элементы (руль специальной конструкции, усиленная тормозная система, регулируемая на ходу необходимая жёсткость

амортизаторов, многоскоростное переключение передач и другое), обеспечивают контроль велосипеда на самых крутых спусках и подъемах, при преодолении сложных поворотов;

- все компоненты и узлы имеют повышенную прочность и надёжность, рассчитаны на работу в условиях сильного загрязнения. Особо это относится к тормозам и переключателям;

- большое количество передач (24-27) позволяет подобрать оптимально-эффективную частоту педалирования и как следствие высокую скорость движения по трассе.

Фактически, горный, кроссовый велосипед, используемый в спортивных соревнованиях по маунтинбайку, является весьма универсальным велосипедом, подходящим для городской езды, для дальних путешествий и занятий спортом.

Описание и краткие обозначения дисциплин входящих в вид спорта велоспорт-маунтинбайк.

1. Х.С.О.- Кросс – кантри – наиболее популярная дисциплина не только в маунтинбайкинге, но и в других видах спорта (шоссе, трек) в целом. Представляет собой гонки по трассе со спусками, подъемами, множеством естественных, а иногда и искусственно – созданных препятствий (так называемая пересеченная местность). Данный вид кросс – кантри ХСО включен в программу Олимпийских игр.

2. Х.С.С.- Кросс – кантри представляет собой разновидность Х.С.О. и проводятся соревнования как по олимпийской дисциплине, но по короткой кольцевой трассе.

3. Х.С.Е. – Кросс – кантри представляет собой разновидность Х.С.О. Соревнования проводятся на определенное количество кругов по мере прохождения которых, часть спортсменов при прохождении финишной черты очередного круга выбывает из дальнейшей борьбы за победу (количество отсекаемых от группы спортсменов оговаривается в положении о конкретных соревнованиях). Оставшиеся количество спортсменов на трассе последнего круга соревнований борется за победу и призовые места в данной гонке.

4. Х.С.М.- Кросс – кантри марафон.

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

5. Х.С.Т.- Индивидуальная гонка по кроссовой трассе (гонка на время). Каждый участник соревнования стартует отдельно. Промежуток времени между стартующими устанавливается согласно положения на данные соревнования. Время прохождения дистанции спортсменами фиксируется по каждому гонщику отдельно.

Победитель определяется по наименьшему времени затраченному спортсменом на установленной дистанции.

6. Х.С.Р.- Эстафета 4 человека. Составы команд участников комплектуются согласно положения о данной гонке. Два спортсмена мужского и два спортсмена

женского пола. Старт дается общий для всех участвующих команд. Порядок старта следующий: первым стартуют члены каждой команды под первыми номерами (по очередности прохождения круга на дистанции). Вторыми номерами члены команды под вторыми номерами. В такой последовательности до четвертого гонщика. Победителями и призерами становятся команды участники, которых, на финише четвертого этапа гонки, занимают соответствующие призовые места. Эстафета каждого участника гонки прошедшего свою часть дистанции передается следующему стартующему члену команды в указанном коридоре на месте расположения старта и финиша.

7. X.C.P. Кроссовая гонка. Проводится на трассах из пункта старта в пункт финиша (в гору). Перепад высот между стартом и финишем определяется на месте проведения гонок. Старт каждому участнику гонки дается отдельно, разрыв времени стартующими участниками оговаривается в положении о конкретном соревновании. Победитель гонки определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.

8. X.C.S. Многодневная кроссовая гонка. Проводится ежедневно по этапу. В течение 3-5 дней, на разных трассах. В зависимости о положения на каждом последующем этапе может проводиться отдельный вид гонок маунтинбайка. На каждом этапе, в зависимости от занятого места, гонщику начисляются очки, которые по сумме всех этапов суммируются. Спортсмены, набравшие наибольшее количество очков по сумме всех соревновательных этапов, объявляются победителями соревнований.

1.2. Основные спортивные дисциплины - маунтинбайка и взаимно дополняющие его виды велосипедного спорта (велосипедный спорт-шоссе и велосипедный спорт-трек)

Виды шоссейных гонок:

1. Индивидуальная гонка на время. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 5 километров до 50 километров. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находится в одном месте. Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга. Победитель определяется по наименьшему времени затраченному по прохождению дистанции.

2. Командная гонка на время. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 15 до 100 км. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находятся в одном месте. Стартуют по четыре спортсмена в одной команде с одинаковым интервалом времени друг от друга. Команда победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождении дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу третьего участника команды.

3. Групповые гонки. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200км. Кроме многодневных гонок. Старт и финиш находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все. Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании спортсменов. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках. Имеется ряд разнообразных видов шоссейных групповых гонок:

- гонка с одним конечным финишем, гонка с промежуточными финишами и основным финишем;
- гонка критерием проводимая на кольцевой трассе, с промежуточными финишами и одним основным финишем.

Виды трековых гонок:

- гонка на 1 км на время;
- гит на 200 м. с/х. на время;
- спринт на 1км с определением места на финише;
- индивидуальная гонка на 4км на время;
- командная гонка 4 спортсмена на время и место на финише по переднему колесу Зего. участника команды;
- групповая гонка с общего старта от 10 до 100км. С промежуточными финишами и основным финишем. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков или дистанционному преимуществу на 1-2 и т.д. кругов;
- гонки парами на дистанциях определёнными положением о соревнованиях;
- гонки - омниум – за 1день соревнований спортсмен принимает участие в 5-7 видах дисциплин трековых гонок и в каждой из дисциплин набирает очки за занятые места. Победитель определяется по сумме набранных очков.

Имеется ещё ряд видов гонок проводимых на велотреках такие, как: скреч, гандикап и т.д.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса

Перед началом учебно-тренировочных занятий по маунтинбайку и другим видам велосипедного спорта необходимо ознакомить занимающихся с материальной частью велосипеда, особенностями управления им, проверить на отсутствие неполадок, при необходимости произвести регулировку систем управления. Подобрать спортивную форму.

Учебную трассу для тренировочных занятий по маунтинбайку, особенно для начинающих спортсменов, желательно подбирать кольцевую, во избежание встречного столкновения занимающихся. Длину кольцевой тренировочной трассы можно ограничить 1 – 1,5 километрами, что бы в процессе тренировочного занятия, оперативно использовать тренером возможность

своевременного устранения технических погрешностей допускаемых занимающимися.

Техника владения горным, кроссовым велосипедом используемым в соревнованиях по маунтинбайку отличается большим разнообразием. По этому каждое последующее занятие, с учётом усвоения предыдущего материала, усложняется, например:

1. По профилю дистанции:

- шоссейная трасса;
- трековая трасса;
- песчаный участок трассы, каменистый или глиняный;
- подъёмы и спуски;
- плавные и крутые повороты;
- препятствия - естественные или искусственно созданные;

2. По способу преодоления:

- легкий подъём, не сходя с велосипеда;
- более крутой подъём, с чередованием бег и ходьба с велосипедом;
- повороты, с наклоном велосипеда в сторону поворота;
- повороты, с торможением и без торможения;
- препятствия, не сходя с велосипеда или с переносом велосипеда;
- прохождения участников дистанции чередуя старт с места и старт с хода и т.д.

Программа подготовки велосипедистов является образовательной программой, основанной на любви детей и юношества к замечательному изобретению человека – велосипеду, посредством его, позволяющей укреплять здоровье, расширять свои физические возможности.

Занятие велосипедным спортом является эффективной системой занятий, компенсирующей недостатки городской среды обитания, решает задачи обучения воспитания и развития ребенка физически крепкого, технически и тактически грамотного, волевого, морально и психологически устойчивого, культурно и нравственно развитого.

Основой становления велосипедиста, безусловно, является общефизическая подготовка, в зимние время ей посвящается львиная доля учебных часов. Решаются задачи оздоровления, укрепления, коррекции организма юного спортсмена. Одновременно, учитывая специфику велосипедного спорта, где предъявляются повышенные требования к владению велосипедом, повышенное внимание в обучении уделяется технической, тактической и теоретической подготовки.

Велоспортом можно заниматься с раннего возраста. Это дает возможность детям овладеть различными инструментами необходимыми для обслуживания велосипеда, научиться тонкостям регулировки велосипеда.

Формы организации занятий предлагается применять самые разнообразные: повторное прохождение триальных препятствий, прохождение различных трасс триала, поездки на определённое расстояние с остановками и

решением на них задач технической подготовки, тренировка на площадках элементов фигурного вождения, велотуристического триала, стрита, фристайла, практические занятия в мастерской по ремонту велосипедов, соревнования, просмотр фильмов, фотоматериалов с их обсуждением. Массовые мероприятия – соревнования, походы должны занимать значительное место в процессе обучения.

Учебные планы предлагается тесно увязывать с различными массовыми мероприятиями образовательного учреждения, города.

Новизной или особенностью программы является акцент в подготовке обучающихся владению техникой вождения велосипеда уже на начальном этапе подготовки. Для этого применяются «полигоны»: трассы триала на открытых площадках и в закрытых помещениях, состоящие из искусственных и естественных препятствий. Одновременно юные осваивают навыки по ремонту велосипеда.

Программа предусматривает организацию и проведение 52 недельной круглогодичной учебно-тренировочной работы с юными велосипедистами.

Программа составлена с соблюдением психолога – педагогических и санитарных норм. В ней предусматриваются, что теоретические занятия, практическая работа по техобслуживанию и ремонту велосипедов, спортивно – тренировочная езда чередуются со специальной физической подготовкой спортсменов.

На современном этапе развития велоспорта-маунтинбайка, достижение высоких спортивных результатов, неразрывно связано с повышением эффективности тренировочного процесса, результаты подготовки велосипедистов высокого класса в последние годы убедительно свидетельствуют о том, что увеличение суммарного объема работы в течении года явилось одним из фактов роста спортивных достижений.

Спортивная подготовка велосипедистов охватывает несколько периодов, которые имеют свои особенности. Ее содержание изменяется в соответствии с закономерностями спортивного совершенствования возрастного развития занимающихся. В специальной литературе достаточно полно разработана система планирования спортивной подготовки в многолетнем аспекте, согласно которой весь процесс подготовки делится на четыре этапа:

1. *Этап начальной подготовки*
2. *Этап спортивной специализации*
3. *Совершенствования спортивного мастерства*
4. *Высшего спортивного мастерства*

Каждый из этапов имеет свои конкретные задачи, динамику нагрузок, соотношение работ общей, вспомогательной и специальной подготовки.

Принципиально важным положением для правильного понимания цели, задач и содержания системы подготовки квалифицированных велосипедистов является то, что ее следует рассматривать в многолетнем аспекте, во всей совокупности задач спорта высших достижений. Поэтому не следует говорить о системе

подготовки юных спортсменов, поскольку она скорее исключает, чем предполагает достижение максимально возможных результатов в наиболее благоприятном для этого период жизни спортсмена. Ее следует рассматривать как часть общей системы подготовки квалифицированных спортсменов. Цикл глубоких исследований научных основ построения спортивной тренировки высококвалифицированных спортсменов во многих видах спорта показал, что между указанными этапами многолетней подготовки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, в зависимости от индивидуальных возможностей спортсменов, структуры и содержания тренировочного процесса.

Продолжительность этапов определяется исходя из оптимальной возрастной зоны, в которой спортсмен может максимально реализовать свои индивидуальные возможности.

Не существует четких различий и в методике подготовки велосипедистов на смежных этапах многолетней подготовки. Например, методика тренировки во второй половине этапа спортивной специализации и в первой половине этапа совершенствования имеет много общего как в постановке задач, так и в составе, объеме и соотношении тренировочных средств.

Далее будут рассмотрены задачи и основные положения методики тренировки на каждом этапе многолетнего совершенствования. Необходимость рассмотрения общей структуры многолетней тренировки обусловлена тем, что без правильного ее построения на ранних этапах вся работа по подготовке спортсменов высокого класса на заключительных этапах не дает ожидаемых результатов.

2. Нормативная часть

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	До 3	10	10 - 12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8 - 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4 - 6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	2 - 4

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Эталный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	16 - 20	24 - 28	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	6	7 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624	832 - 1040	1248 - 1456	1664
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 760	312	364 - 624	468 - 728	468 - 728

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	45 - 52	38 - 42	20 - 32	15 - 28	18 - 28	16 - 20
Специальная физическая подготовка (%)	24 - 35	28 - 35	10 - 30	16 - 35	32 - 48	24 - 50
Техническая подготовка (%)	15 - 24	20 - 30	30 - 41	30 - 41	13 - 26	16 - 32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	2 - 3	2 - 3	2 - 3	2 - 4	1 - 2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	-	0,5 - 1	3 - 5	3 - 5	8 - 10	7 - 12

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)		вания спортивного мастерства	мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	45 - 52	38 - 42	20 - 32	15 - 28	18 - 28	16 - 20
Специальная физическая подготовка (%)	24 - 35	28 - 35	10 - 30	16 - 35	32 - 48	24 - 50
Техническая подготовка (%)	15 - 24	20 - 30	30 - 41	30 - 41	13 - 26	16 - 32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	2 - 3	2 - 3	2 - 3	2 - 4	1 - 2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	-	0,5 - 1	3 - 5	3 - 5	8 - 10	7 - 12

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ
СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	1 - 2	9 - 10	9 - 10	9 - 10	9 - 10
Отборочные	-	-	2 - 3	2 - 3	10 - 15	10 - 15
Основные	-	-	1 - 2	1 - 2	5 - 10	5 - 10

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль для сопровождения легковой	штук	1
2.	Велостанок универсальный	штук	1
3.	Камеры	комплект	10
4.	Капсула каретки	штук	20
5.	Набор передних шестеренок	комплект	6
6.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
7.	Покрышки	комплект	10
8.	Спицы	штук	50
9.	Тормозные колодки	комплект	20
10.	Тормозные диски	комплект	7
11.	Троса и рубашки переключения	комплект	100
12.	Цепи с кассетой	комплект	20
13.	Чашки рулевые	комплект	10
14.	Эксцентрики	комплект	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
15.	Верстак железный с тисками	комплект	1
16.	Доска информационная	штук	1
17.	Дрель ручная	штук	1

18.	Дрель электрическая	штук	1
19.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) 3,0 кг	штук	3
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
23.	Набор слесарных инструментов	комплект	1
24.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
25.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
26.	Планшет	комплект	1
27.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
28.	Секундомер	штук	1
29.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	4
30.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
31.	Станок сверлильный	штук	1

1. Методическая часть

Содержание обучения в группах начальной подготовки
Основные задачи, решаемые на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта велоспорт-маунтинбайк;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта велоспорт-маунтинбайк.

Подготовка велосипедистов на указанном этапе базируется на общих педагогических принципах, тренировочный процесс должен быть непрерывным и круглогодичным.

Наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего повышения функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей. На этапе начальной подготовки общая и специальная физическая подготовка – это фундамент, на основе которого происходит дальнейшее совершенствование юных велосипедистов.

В настоящее время набор в группы начальной подготовки по велосипедному спорту, как правило, проводится в 11 – 12 лет. Годовой объем работы у юных спортсменов в значительной мере зависит от продолжительности этапа начальной подготовки, которая, в свою очередь, связана с временем начала занятий спортом. Например, если ребенок начал заниматься велоспортом в 11 лет, то продолжительность этапа начальной подготовки будет составлять 2,5 года.

В некоторых случаях дети с 9 – 10 лет начинают проявлять интерес к велосипедному спорту. Тогда период начальной подготовки должен составить 3 – 4 года, объем работы в течение первого года невелик - 100 – 150 ч. Если же будущий велосипедист начал занятия велосипедным спортом с 13 – 15 лет, то

длительность этапа начальной подготовки часто сокращается до одного или полугода, а объем работы с учетом предыдущих занятий в школе может достигать уровня его ровесников 250 – 300 ч в год.

Осенью, после отбора подростков в группу, тренер знакомит их с основами вида спорта, учит езде на велосипеде на специальных площадках. Зимой основное внимание уделяется упражнениям из других видов спорта и обучению езде на велотренажере. Весной и летом езда на велосипеде совмещается с занятиями по общей физической подготовке.

Подготовка велосипедистов на данном этапе характеризуется исключительным разнообразием средств и методов из других видов спорта и подвижных игр. Не следует планировать тренировочных занятий со значительными физическими нагрузками, предполагающих применение однообразных, монотонных нагрузок. На этапе начальной подготовки особое внимание уделяют совершенствованию техники двигательных действий (бег, ходьба на лыжах, обучение различным спортивным играм). В это время у юного спортсмена закладывается основа предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий.

В годичном цикле не нужно выделять этапов подготовки.

Общая физическая подготовка ОФП.

Задачей ОФП является достижение оптимального уровня физического развития, укрепление здоровья и восстановление специальной работоспособности организма за счет переключения двигательной активности.

В основе общей физической подготовки лежат занятия различными видами спорта:

1. Легкая атлетика: бег малой интенсивности, бег средней и высокой интенсивности.
2. Спортивные игры: футбол, баскетбол, настольный теннис, и другие виды спорта.
3. Плавание: учащиеся осваивают три способа: кроль, кроль на спине, брасс.
4. Широко применяются упражнения для развития мышц рук плечевого пояса, шеи, туловища и ног.
5. Упражнения для расслабления, развития гибкости, быстроты, ловкости, координации являются также неотъемлемой частью ОФП.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка призвана совершенствовать функциональные возможности тех органов и систем велосипедиста, ресурсами которых обусловлен результат в соревнованиях. СФП включает в себя:

1. Велосипедная езда по тропинкам и проселочным дорогам, где учащиеся осваивают первые навыки езды.
2. Велосипедная езда по трассе дёрта без прыжков.
3. Велосипедная езда по снежным тропинкам и по ледяной трассе.
4. Велосипедная езда по шоссейным дорогам с малой интенсивностью

движения.

5. Велосипедная езда на велотренажерах.

6. Прохождение различных трасс триала: скоростных, силовых, на выносливость.

Техническая подготовка. Начальное обучение технике вождения. Общие принципы

Достижение высоких современных спортивных результатов в маунтинбайк триале требует от велосипедиста наравне с высоким уровнем физической подготовки совершенного владения рациональной техникой вождения. Поэтому технической подготовке уделяется большое внимание уже на этапе начальной подготовки.

Техническая подготовка включает в себя:

1. Обучение стоянию на месте на ровной площадке с опорой передним колесом и без опоры, с прыжками и без прыжков, стояние на ограниченном пространстве.

2. Поднимание переднего и заднего колеса, езда на заднем колесе.

3. Перестановка переднего и заднего колеса в сторону, развороты на месте.

4. Обучение техники преодоления простых препятствий: брёвен, покрышек, поддонов, пеньков, ям, канав, подъёмов и спусков.

5. Обучение техники преодоления трасс велотуристического триала 1,2,3 класса

6. Обучение техники фигурного вождения.

7. Обучение техники преодоления препятствий пробивкой.

Устройство велосипеда, его техническое обслуживание и ремонт.

Общее устройство велосипеда и основных его узлов.

Проверка велосипеда перед поездкой.

Ремонт камер

Уход за цепью, тросами, рубашками

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка заключается в изучении тактики:

1. Прохождения простых трасс триала.

2. Прохождения трасс велотуристического триала.

3. Прохождения трассы фигурного вождения.

Теоретическая подготовка.

Правила дорожного движения. Основные разделы относящийся к велосипедистам и пешеходам

Техника безопасности на занятиях, в мастерской.

Участие в соревнованиях

Соревнования для юных велосипедистов группы начальной подготовки проводятся с первого месяца занятий, как они освоят основы владения велосипедом. Учащиеся принимают участие в соревнованиях внутри секции на лёгких дистанциях.

Виды соревнований: триал, фигурное вождение, кросс. На трассе триала

допускается установка не более 4 простейших препятствий.

Содержание обучения этапе спортивной специализации в учебно – тренировочных группах

. Задачи на этом этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта велоспорт-маунтинбайк;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Процесс обучения в учебно – тренировочных группах делится на несколько этапов:

1. Этап предварительной базовой подготовки.

Наряду с задачами, которые решались на первом этапе, ставится новая – формирование устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Так, велосипедисты совершенствуют и осваивают способы преодоления различных препятствий. В результате работы на этом и последующем этапе многолетней подготовки юный спортсмен должен достаточно хорошо освоить технику большинства обще подготовительных и специальных двигательных действий.

Повышение функциональных возможностей различных систем организма на данном этапе носит разносторонний характер и планируется с учетом и в соответствии с особенностями естественного развития двигательных способностей. Основное внимание обращают на развитие быстроты. При высоком темпе прироста физических способностей не следует применять упражнения с высокой интенсивностью в сочетании с непродолжительными паузами отдыха, не стремиться часто участвовать в ответственных соревнованиях, нецелесообразно планировать тренировочные занятия с большими нагрузками и др.

На этапе предварительной базовой подготовки, который обычно охватывает возрастной диапазон 14 – 16 лет, следует учитывать двигательные способности у подростков различного возраста и связанную с этим необходимость разносторонней подготовки.

Содержание подготовки на данном этапе постепенно специализируется соответственно требованиям избранного вида спорта. Наблюдается постепенное увеличение общего объема и интенсивности работы, особенно к концу этапа. Структура годичного цикла включает длительный подготовительный период и непродолжительный, состоящий всего из нескольких соревнований, соревновательный.

2. Этап специализированной базовой подготовки.

Задачей которого является создание предпосылок для исключительно напряженной тренировки на последующем этапе – этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Подготовка становится более специализированной.

Решая задачу повышения функционального потенциала организма велосипедиста, не рекомендуется использовать большой объемной работы, которая близка по характеру к соревновательной. Желательно применять разные средства, не отдавая предпочтения остро воздействующим. На данном этапе уже проводят специализированные занятия для совершенствования специальной выносливости. Однако наиболее напряженные нагрузки специальной направленности следует планировать лишь на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

3. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Построение тренировочного процесса предполагает достижение максимально возможных результатов в номерах программы, избранных в качестве специализации. В это время существенно увеличивается доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы.

Главная задача этого этапа – достижение наивысших результатов – диктует необходимость максимального использования наиболее сильных тренировочных воздействий, способных вызвать интенсивное протекание адапционных процессов. Суммарные величины объема интенсивности тренировочной работы возрастают до максимальных значений, широко используются занятия с большими нагрузками, увеличивается количество занятий в недельных микроциклах.

Наблюдается стремление к применению максимальных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, которые по отдельным показателям достигли предельных значений.

Следует помнить, что само по себе применение максимальных тренировочных нагрузок, широкой соревновательной практики, жестких режимов работы, острого спарринга, использование тренажеров, средств восстановления, применения облегчений или затруднений (изменение внешней среды, лидирование, дыхание через увеличенное мертвое пространство, использование среднегорья, построения тренировочного процесса без дней отдыха, применение скачкообразного увеличения нагрузок в году, нескольких больших нагрузок в течение одного дня и др.) – всего того, что характеризует подготовку спортсменов высокого класса на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, автоматически еще не обеспечивает решение основной задачи.

Эффективность работы зависит от того, насколько тренер сумеет совместить во времени период использования мощных средств тренировочных воздействий с периодом максимальной предрасположенности организма спортсмена к достижению наивысших результатов. К этому периоду организм спортсмена должен быть подготовлен, с одной стороны, естественным развитием, а с другой

– направленным преобразованиями, обусловленными многолетней подготовкой. При совмещении этих условий максимальные спортивные достижения становятся реальностью, если этого сделать не удалось, то спортсмен демонстрирует результаты ниже тех, которые он мог бы показать.

Изучение опыта подготовки и выступлений ведущих велосипедистов мира позволяет выявить наиболее характерные тенденции восхождения к вершинам мастерства в зависимости от требований конкретной спортивной дисциплины, объема работы различной направленности, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок и др. Изучение этих тенденций позволит определить наиболее эффективную продолжительность тренировки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, установить целесообразную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, соотношение работы различной направленности.

Общая физическая подготовка ОФП.

Общая физическая подготовка в учебно-тренировочных группах увеличивается за счёт объёма, и в основе лежат занятия теми же видами спорта, что и в группах начальной подготовки.

Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту.

При переходе в учебно-тренировочные группы важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы - субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

Специальная физическая подготовка.

СФП призвана совершенствовать функциональные возможности тех органов и систем велосипедиста, ресурсами которых обусловлен результат в соревнованиях.

Специальная подготовка включает в себя:

1. Прохождение различных трасс триала: скоростных, силовых, на

выносливость.

2. Велосипедная езда по тропинкам и просёлочным дорогам где учащиеся совершенствуют технику владения велосипедом.
3. Велосипедная езда по трассе дёрта с прыжками.
4. Велосипедная езда по снежным тропинкам и по ледяной трассе.
5. Велосипедная езда по шоссейным дорогам с малой интенсивностью движения.
6. Велосипедная езда на велотренажёрах

Техническая подготовка.

Совершенствование стояния на месте на ровной площадке с опорой передним колесом и без опоры, с прыжками и без прыжков, стояние на ограниченном пространстве, на тонких опорах.

Совершенствование поднимания переднего и заднего колеса, езда на заднем колесе.

Совершенствование перестановки переднего и заднего колеса в сторону, разворотов на месте.

Совершенствование и обучение техники преодоления препятствий: брёвен, покрышек, поддонов, пеньков, ям, канав, подъёмов и спусков.

Совершенствование и обучение техники преодоления трасс велотуристического триала 1,2,3,4 класса

Совершенствование и обучение техники фигурного вождения.

Совершенствование и обучение техники преодоления препятствий пробивкой, сайдхопом, тачхопом.

Устройство велосипеда и ремонт его.

Устройство велосипеда и основных его узлов.

Проверка велосипеда перед поездкой.

Ремонт камер, покрышек

Уход за цепью, смена цепей, укорачивание цепей. Уход за тросами и рубашками

Разборка чистка смена смазки сборка регулировка переднего и заднего колес, педаль, рулевой колонки, каретки

Регулировка переключателей и уход за ними.

Тактическая подготовка.

Совершенствование тактики:

Тактика прохождения различных трасс триала.

Тактика прохождения трасс велотуристического триала.

Тактика прохождения трассы фигурного вождения.

Теоретическая подготовка.

1. Правила дорожного движения. Основные разделы относящийся к велосипедистам и пешеходам
2. Техника безопасности на занятиях, в походах, в мастерской.
3. Просмотр фильмов по методике обучения и прошедших соревнований.

Участие в соревнованиях.

Учащиеся учебно-тренировочной группы принимают участие в соревнованиях проводимых внутри секции а также городских и республиканских на всех дистанциях.

Виды соревнований: триал фигурное вождение, кросс, байкер кросс.

Содержание обучения в группах совершенствования спортивного мастерства

Задачи решаемые на этом этапе:

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

Содержание работы и характер задач этого этапа мало отличаются от предыдущего этапа. Здесь ставятся те же цели, однако неизбежное истощение функциональных ресурсов организма, снижение его адаптационных возможностей, связанные уже с возрастными инволюционными процессами, а также с многолетним воздействием предельно высоких физических нагрузок, обуславливают необходимость выраженного индивидуального подхода. Этому способствует накопленный опыт подготовки, который позволяет определить наиболее целесообразные для конкретного индивида способы определения нагрузки, наиболее эффективные средства и методы, то есть вскрыть индивидуальные особенности. Таким образом удается поддерживать уровень спортивных достижений.

На этапе сохранения достижений не всегда оправдано повышение нагрузок, трудно удерживать и уровень нагрузок на ранее доступных величинах. Поэтому спортсмены стремятся удержать достигнутый уровень подготовленности за счет расширения не столько функциональных возможностей, сколько совершенствования мастерства, устранения частных недостатков подготовленности при прежнем или даже меньшем объеме работы. Сокращается и доля общей физической и вспомогательной подготовки, а доля специальной работы возрастает.

Наиболее трудной проблемой является повышение мотивации спортивной деятельности у спортсменов, результаты которых уже не проявляют тенденции к дальнейшему росту. Побудительным методом для продолжения тренировки в жестких режимах с применением колоссальных физических напряжений может служить признание общественной ценности высокого спортивного результата.

На рассматриваемом этапе, как никогда ранее, проявляется стремление к использованию тех средств и методов, которые в силу каких-то обстоятельств применялись недостаточно или вообще не применялись. Препрежними вариантами распределения работы не только не удается биться прогресса, но даже трудно

удержать результат, поэтому используется значительная вариативность величины тренировочных нагрузок: на фоне уменьшения общего объема работы меняются "ударные" занятия, нагрузочные, малые или средние циклы. Эти факторы могут оказаться эффективными на этапе сохранения достижений.

Этап высшего спортивного мастерства

На этапе высшего спортивного мастерства решаются задачи:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-маунтинбайк;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 3,7 м)	Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 3,7 м)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 4 мин. 45 с)
	Индивидуальная гонка на время - 5 км (не более 12 мин)	Индивидуальная гонка на время - 5 км (не более 12 мин)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)

5 нр-м.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м с ходу (не более 9,0 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин. 50 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 40 с)
	Индивидуальная гонка на время - 15 км (не более 26 мин.)	Индивидуальная гонка на время - 10 км (не более 22 мин.)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 сек.)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 14,5 с)	Бег на 60 м (не более 7,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 15 раз)	-
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин. 30 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 15 с)
	Индивидуальная гонка на время - 20 км (не более 33 мин.)	Индивидуальная гонка на время - 15 км (не более 28 мин.)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз)
	Приседание со штангой весом до 80% своего веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом до 50% своего веса (не менее 6 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,5 с)	Бег на 60 м (не более 7,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 15 раз)	-
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин. 20 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин.)
	Индивидуальная гонка на время - 25 км (не более 35 мин.)	Индивидуальная гонка на время - 20 км (не более 35 мин.)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз)
	Приседание со штангой до 100% своего веса (не менее 8 раз)	Приседание со штангой до 60% своего веса (не менее 6 раз)
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

ОГО

ї

та

Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-маунтинбайк;
2. Булгаков А. Велосипедный туризм. Москва, «Ключ», 1998г.
3. Анкетиль Ж, Шани П., Скоб М., Велосипедный спорт М., Физкультура и спорт, 1978г.
4. Архипов Е.М., Седов А.В. „Велосипедный спорт, М., Физкультура и спорт, 1990г.
5. Кардинов Е. Б. Велосипед: устройство, эксплуатация, ремонт. М. Машиностроение, 1991г.
6. Штурмер Ю. Карманный справочник туриста. Москва, Профиздат, 1982г.