

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

## ПРИКАЗ

22 июня 2023 г.

№ 247

Об учебной программе по велосипедному спорту

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» и абзаца шестнадцатого подпункта 6.7 пункта 6 Положения о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить учебную программу по велосипедному спорту (прилагается).

2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по велосипедному и ледовым видам спорта» (Д.Л.Толкачѳв), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по велосипедному спорту в учебно-тренировочном процессе.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.

4. Настоящий приказ вступает в силу с момента подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по велосипедному спорту

### ВВЕДЕНИЕ

Настоящая Учебная программа по велосипедному спорту (далее – Программа) разработана в соответствии с Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», на основании Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, иными нормативно-правовыми актами, с учетом опыта спортивно-педагогической практики подготовки спортсменов, результатов научных исследований и тенденций развития велосипедного спорта.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов в гонках на шоссе, на треке, маунтинбайке (далее – МТВ), велокроссе–ВМХ (далее – ВМХ) и в других дисциплинах велосипедного спорта на весь многолетний период обучения и тренировки – от начального обучения до спортивного совершенствования. В ней предусмотрена последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по велосипедному спорту в специализированных учебно-спортивных учреждениях (далее – СУСУ): детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, центрах олимпийского резерва, республиканском центре олимпийской подготовки (далее – РЦОП), училищах олимпийского резерва (далее – УОР), планирование спортивной подготовки и контроль за уровнем физической и специальной подготовленности спортсменов, организацию участия в спортивных соревнованиях, материально-техническое, медицинское, научно-методическое обеспечение.

Программа состоит из теоретического и практического разделов, последовательно расположенных по этапам (группам) спортивной подготовки в СУСУ и УОР: группы начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочные группы (далее – УТ), группы спортивного

совершенствования (далее – СПС), группы высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ), в сборных (юношеских, юниорских, молодежных) командах Республики Беларусь по гребле академической РЦОП (далее – сборные команды РЦОП), осуществляющих подготовку к официальным юношеским, юниорским, молодежным международным спортивным соревнованиям в РЦОП, позволяет тренерам-преподавателям по велосипедному спорту, специалистам СУСУ и УОР, тренерам-преподавателям по велосипедному спорту сборных команд РЦОП выработать комплексный подход к построению учебно-тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки спортсменов – от подготовки спортивного резерва до спортсменов высокого класса: в СУСУ – спортсменов-учащихся, в УОР – учащихся, в сборных командах РЦОП – спортсменов сборных команд РЦОП (далее – спортсмен).

Эффективность учебно-тренировочного процесса базируется на основных принципах спортивной подготовки:

- направленность к высшим спортивным достижениям;
- углубленная специализация;
- непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- постепенность увеличения нагрузки, в том числе до максимальных значений;
- волнообразность и вариативность нагрузок;
- цикличность процесса спортивной подготовки;
- взаимосвязь процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности;
- взаимообусловленность эффективности учебно-тренировочного процесса и профилактики спортивного травматизма.

## РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

#### § 1. Этапы многолетней спортивной подготовки и их задачи

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивных резервов включает в себя три этапа многолетней спортивной подготовки:

- 1-й этап – этап начальной спортивной подготовки.

Задачи этапа: выявление задатков и способностей у юных спортсменов; укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники велосипедного спорта; воспитание дисциплины, организованности, устойчивого интереса к многолетним занятиям велосипедным спортом; навыки гигиены и самоконтроля.

2-й этап – этап специализированной спортивной подготовки.

Этап имеет два периода – начальной и углубленной специализации.

Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовка; развитие специальных физических качеств; овладение техникой и тактикой велосипедного спорта; воспитание волевых качеств – смелости, решительности, упорства; умения самостоятельно тренироваться и выступать на спортивных соревнованиях.

Задачи периода углубленной специализированной подготовки: развитие специальных физических качеств на базе повышения ОФП; совершенствование двигательных навыков и техники велосипедного спорта.

3-й этап – этап высшего спортивного мастерства.

Задачи этапа: укрепление здоровья и функционального состояния на фоне достижения высокого уровня общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП); стабильность спортивных результатов; овладение знанием и умениями управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подготовке к ответственным соревнованиям.

Спортивная подготовка в СУСУ и УОР осуществляется по четырем этапам:

- этап НП – до 3-х лет;
- этап УТ (период начальной специализации) – до 7 лет;
- этап СПС (период углубленной специализации) – до 6 лет;
- этап ВСМ – до 5 лет или при условии включения в списочный состав национальной или сборных команд Республики Беларусь по велосипедному спорту.

Возрастные границы этапов подготовки в велосипедном спорте представлены в таблице 1 приложения 1.

Порядок приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов в СУСУ определяется Министерством спорта и туризма, а в УОР – по согласованию с Министерством образования.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет (для велоспорта – ВМХ – 6 лет).

## § 2. Организация и режим учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленным режимом, годовым учебным планом. Примерный учебный план для СУСУ и УОР представлен в таблице 2 приложения 1.

Учебный план программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание учебно-тренировочного процесса (далее – УТП) в СУСУ и УОР по виду спорта велосипедный спорт и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки.

В процессе многолетней спортивной подготовки чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Основными формами УТП в СУСУ и УОР являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Организация УТП осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

При организации УТП учебный год в учреждениях составляет период:

с 1 сентября по 31 августа – для СУСУ укомплектованных учебными группами НП, УТ группами, учебными группами СПС, учебными группами ВСМ, а также УОР;

с 1 октября по 30 сентября – для центров олимпийского резерва, укомплектованных только учебными группами СПС и ВСМ;

с 1 июня по 31 мая – для центров олимпийской подготовки, осуществляющих подготовку по видам спорта, включенным в программу зимних Олимпийских игр;

с 1 января по 31 декабря – для центров олимпийской подготовки, осуществляющих подготовку по летним видам спорта, в том числе включенным в программу Паралимпийских и Дефлимпийских игр.

Учебный план для групп ВСМ и СПС рассчитывается на 52 недели учебно-тренировочных занятий (далее – УТЗ) (занятия проводятся, как правило, один – два раза в день, но не менее десяти раз в неделю); для УТ и НП – 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в специализированной спортивной школе и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, проводимого в каникулярный период, УТС и УТЗ по индивидуальным заданиям.

Непрерывность освоения спортсменами Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в международном спортивно-образовательном центре;

- участие спортсменов в УТС, проводимых СУСУ, УОР и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа допускается, начиная с учебно-тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Задачи самостоятельной работы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей учащихся;

- повышение уровня теоретической, технико-тактической подготовленности;

- развитие самостоятельности, инициативности спортсменов.

Тренер-преподаватель (далее – тренер) осуществляет контроль за самостоятельной работой спортсменов на основании ведения дневника самоконтроля, аудио и видеоматериалов и другими способами

(выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Воспитательная работа проводится как в процессе, так и вне УТЗ. Она обязана воспитывать у юных спортсменов трудолюбие, чувство ответственности перед коллективом, здоровый образ жизни, дисциплинированность.

### § 3. Планирование и учет

УТП в СУСУ и УОР планируется на основе настоящей программы и учебного плана.

В наличии у тренеров по велосипедному спорту, должны быть в наличии следующие документы: настоящая программа, план-конспект учебно-тренировочных занятий, журнал учета учебно-тренировочного процесса, а также перспективные и индивидуальные планы подготовки велосипедистов.

Перспективный план составляется на 4 года, начиная с этапа УТ 4-го года обучения, и должен включать следующие разделы:

- краткая характеристика спортивной подготовленности группы или спортсмена;
- цель и основные задачи многолетней тренировки на планируемый период времени;
- этапы подготовки и их продолжительность по годам;
- основные соревнования каждого из этапов;
- основные задачи и направленность по этапам, подбор и дозировка средств тренировки;
- распределение занятий и соревнований на каждом этапе;
- спортивно-технические показатели по годам;
- контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП;
- педагогический и врачебный контроль (сроки текущего и углубленного врачебного обследования);
- места занятий, оборудование, спортивный инвентарь.

Дополнительно к перспективному плану составляется годовой индивидуальный план, куда включаются задания по ОФП и СФП, технике, тактике велосипедного спорта и ликвидации имеющихся недостатков. В связи с этим, намечаются содержание, объем и интенсивность применяемых средств подготовки, устанавливаются контрольные нормативы и сроки их выполнения, намечаются календарные планы участия в соревнованиях и задания по уровню спортивных достижений.

Круглогодичная тренировка велосипедиста характеризуется определенной цикличностью периодов, этапов и тренировочных занятий. Количество занятий и их продолжительность в недельном, месячном и годовом циклах зависит от периода и этапа подготовки, степени квалификации, специализации, возраста и пола занимающихся. Каждый годичный тренировочный цикл включает три периода.

Подготовительный период длится 4, 5 месяцев (декабрь-март) и имеет два этапа: ОФП (декабрь-январь) и СФП (февраль-март). Этап ОФП создает предпосылки для достижения хорошей спортивной формы, главным образом за счет всесторонней физической подготовки спортсменов. Этап СФП решает задачи дальнейшего приобретения спортивной формы.

Соревновательный период длится 5, 6 месяцев (апрель-сентябрь) и делится на два этапа: ранних стартов (апрель-май), в течение которого совершенствуются необходимые физические качества велосипедиста и основных соревнований (июнь-сентябрь), с увеличением физических нагрузок до максимальных и участием в соревнованиях.

Переходный период длится 1 – 1,5 месяца (октябрь-ноябрь); тренировочная нагрузка несколько снижается, увеличивается доля средств ОФП. Очень важно в данном периоде пройти углубленный медосмотр, тщательно проанализировать прошедший год и на этой основе разработать план следующего цикла тренировки.

Продолжительность периодов и этапов подготовки может колебаться в зависимости от календаря соревнований и местных климатических условий.

Для совершенствования и повышения эффективности УТП большое значение имеет дневник самоконтроля спортсмена, в котором фиксируется содержание тренировочных уроков, а также работа, выполняемая на специализированной зарядке или по дополнительному заданию тренера.

#### § 4. Средства и методы спортивной подготовки

##### 1. Учебный материал

##### 1.1 Теоретические занятия для всех групп занимающихся

Краткий обзор развития велосипедного спорта в Республике Беларусь.

Международная федерация велосипедного спорта (UCI). Общественное объединение «Белорусская федерация велосипедного спорта» (ОО «БФВС»).

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.



Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Основы методики обучения и тренировки велосипедистов.

Основные методы тренировки.

Планирование спортивной тренировки.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Общая и специальная физическая подготовка велосипедистов.

Психологическая подготовка.

Правила, организация и проведение соревнований по велосипедному спорту.

Оборудование и инвентарь. Спортивная экипировка.

Правила безопасности при проведении УТЗ по велосипедному спорту.

1.2 Практические занятия для всех групп занимающихся

1.2.1 Общая физическая подготовка для всех групп занимающихся

Упражнения на месте и в движении.

Упражнения без предметов.

Упражнения для туловища.

Упражнения для ног.

Упражнения для ног, туловища и рук.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения на расслабление.

Упражнения с предметами.

Упражнения на снарядах.

Упражнения из других видов спорта.

1.2.2 Специальная физическая подготовка для всех групп занимающихся

Упражнения без велосипеда.

Упражнения на велосипеде.

## РАЗДЕЛ II

### ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### ГЛАВА 2

#### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

##### § 1. Планирование и содержание занятий

На этапе НП происходит ориентация юных спортсменов на многолетний тренировочный процесс, закладывается фундамент

физической и технической подготовленности, начинается адаптация к специфическим условиям двигательной деятельности. В этой связи, этап начальной спортивной подготовки следует рассматривать как наиболее важный и ответственный в процессе многолетней спортивной тренировки.

Общепринятая в велосипедном спорте периодизация годового цикла тренировки для НП имеет свое специфическое содержание и подразделяется на подготовительный и соревновательный периоды.

Основная цель этапа на базе разносторонней физической подготовки сформировать правильные двигательные умения и навыки, заложить основы технического мастерства. В процессе достижения общей цели – подготовки спортивного резерва, на этом этапе реализуются частные задачи:

- укрепление здоровья и создание предпосылок для гармоничного физического развития;
- разностороннее развитие физических качеств, общей работоспособности, кардио-респираторных функций организма;
- обучение основам техники велосипедного спорта, двигательным умениям и навыкам общих и специальных физических упражнений, знаниям теории и методики велосипедного спорта, основам личной гигиены;
- подготовка к участию в соревнованиях и выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Для решения намечаемых задач в Программе представлены тематический план УТЗ для групп НП, учебная нагрузка, примерное содержание недельных циклов занятий для групп НП.

Важным разделом является теоретическая подготовка спортсменов. Она начинается с первого года обучения и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена.

Со спортсменами группы НП теоретические занятия проводятся в форме групповых или индивидуальных бесед. Пребывание детей в спортивно-оздоровительном лагере создает наиболее благоприятные условия для теоретических занятий, а излагаемый материал должен соответствовать возрасту и способности занимающихся к его восприятию.

Тематический план УТЗ для групп НП представлен в таблице 3 приложения 1.

В плане часы распределены по годам и этапам обучения, по времени на основные предметные области: теоретическая подготовка, практическая подготовка (ОФП и СФП), изучение и совершенствование техники и тактики велосипедного спорта, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие на спортивных соревнованиях) и т.д.

## § 2. Примерное распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки в группах НП

Примерное распределение нагрузок в годичном цикле подготовки для групп НП представлено в таблицах 4 и 5 приложения 1.

Начиная с этапа НП 2 года обучения в УТЗ по ВМХ могут привлекаться тренеры-преподаватели по смежным видам подготовки. Для смежной подготовки по ВМХ Программой определен вид спорта – прыжки на батуте. Учебная нагрузка тренеров – преподавателей по смежным видам подготовки устанавливается в пределах учебной нагрузки, в соответствии с утвержденным учебным планом, и не должна превышать учебную нагрузку, установленную нормативными правовыми актами Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

## § 3. Техника и тактика велосипедного спорта в группах НП

Посадка спортсмена. Подбор велосипеда (рамы) по росту спортсмена. Определение рациональной посадки для каждого спортсмена, проверка ее правильности и внесение поправок в процессе занятий.

Обучение технике педалирования. Обучение педалированию на велосипеде свободным ходом.

Обучение технике езды на велосипеде. Изучение техники индивидуальной езды по прямой; выполнение поворотов с разными радиусами; торможение; езда в колонне по одному, по два, по три с заданным интервалом; преодоление различных спусков и подъемов, поворотов на подъемах и спусках в группе.

МТВ, ВМХ. Изучение техники: езда по трассе; выполнение поворотов; преодоление подъемов и спусков, других препятствий; ходьба и бег с велосипедом; старт и финиш.

Трек. Изучение техники: езда по прямой и виражу; езда в различных точках трека; езда рядом с партнером; изучение техники обгона на прямой и на вираже; смена ведущего на вираже с отходом вправо-вверх; техника командной и групповой езды; индивидуальный старт с ходу и с места; техника финиша в индивидуальных и групповых гонках, спринтерских заездах по два, по три гонщика.

Материальная часть. Практическое знакомство с устройством современных спортивных велосипедов. Разборка и сборка велосипеда. Смазка велосипеда. Практическая подготовка инвентаря и пользование им.

Судейская практика. Овладеть навыками судейства в качестве судьи на дистанции.

Годичный цикл состоит из осенней (сентябрь-ноябрь), зимней (декабрь-март), весенней (апрель-май) и летней (июнь-сентябрь) подготовки.

## ГЛАВА 3 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

### § 1. Планирование и содержание занятий

В УТ группах 1 и 2-го годов обучения спортсмены проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах спортивной подготовки.

В УТ группах 3 – 7 годов обучения спортсмены проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, однако, ее средства сужаются, что позволяет более эффективно развивать необходимые специальные физические качества.

Основными задачами для спортсменов УТ групп являются следующие:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;

- совершенствование техники;

- изучение тактики;

- приобретение опыта участия в соревнованиях;

- выполнение I-го спортивного разряда по велосипедному спорту.

Тематический план УТЗ для УТ групп представлен в таблице 6 приложения 1.

### § 3. Требования к отбору и комплектованию УТ групп

УТ группы первого года обучения комплектуются из числа спортсменов прошедших, как правило, спортивную подготовку на этапе НП и выполнивших не менее двух из следующих условий:

- успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы, установленные настоящей Программой;

- выполнившие нормы и требования, установленные Единой спортивной классификацией Республики Беларусь, для присвоения спортивных разрядов;

- участие в спортивных соревнованиях.

## § 4. Техника и тактика велосипедного спорта в УТ группах

### 1. УТ группы первого и второго годов обучения

Техника педалирования и езды на велосипеде.

Шоссе. Совершенствование техники педалирования, езды на велосипеде по прямой, на спусках и поворотах в индивидуальной, командной и групповой гонке. Техника пользования переключателями на различных по рельефу и покрытию участках дистанции.

Изучение техники старта, рывков, бросков, ускорений; техника смены ведущего, обгона и ухода от группы. Совершенствование техники финиширования с разных позиций.

Трек. Совершенствование техники педалирования; техники старта с места; выполнение рывков, бросков и ускорений; смена ведущего, обгон и уход от группы; финиширование с разных позиций. Тренировка и участие в соревнованиях.

МТВ, ВМХ. Изучение и совершенствование техники старта и стартового разгона. Обучение преодолению различных препятствий на трассе. Обучение прыжковой техники. Обгон противника, рациональное распределение сил на дистанции, уход от преследующего противника. Финиширование.

Тактика гонок.

Шоссе. Индивидуальная гонка. Обучение равномерному распределению сил на протяжении всей дистанции. Подбор передаточных отношений в зависимости от условий гонки. Преследование и обгон рывком на прямой, поворотах и подъемах.

Командная гонка. Построение команды на старте с учетом направления ветра. Особенности тактики командного старта и использование передач. Развитие чувства скорости и темпа езды. Обучение смене ведущих, равномерному распределению сил на протяжении всей дистанции.

Групповая гонка. Тактика выхода в головную группу. Выбор места в группе, активное ведение гонки с учетом индивидуальной скорости. Тактика ухода от основной группы: со старта, на вершине подъема, после серии сильных рывков, на плохих, участках шоссе. Тактика предупреждения ухода противника - увеличение скорости, рывок, занятие места за атакующим противником. Тактика группового ухода от основной массы гонщиков, ликвидации разрывов групповым и одиночным способами. Выбор места в группе перед финишем. Финиширование с различных позиций.

Трек. Варианты распределения усилий при прохождении дистанции

на время. Тактика в гонках: рывок с тихого хода, короткий или длинный финиш. Тактика ведения групповых гонок.

МТВ, ВМХ. Тактика старта и стартовый разгон. Тактика активного ведения гонки. Преодоление различных препятствий на трассе. Обгон противника, рациональное распределение сил на дистанции, уход от преследующего противника. Тактика ведения борьбы на финишной прямой.

Материальная часть. Ремонт и замена камер в контрольное время, устранение неисправностей в велосипеде.

Инструкторская и судейская практика. Научиться подавать стартовые команды. Овладеть навыками помощника секретаря и хронометриста.

2. УТ группы третьего – седьмого годов обучения

Техника педалирования и езды на велосипеде.

Шоссе. Техника старта. Первые движения. Набор дистанционной скорости. Техника поочередного лидирования с учетом сил, с постепенным увеличением скорости, учетом силы ветра и т. д. Снижение скорости до поворота. Выполнение поворота с использованием тормозов. Езда после разворота: расположение гонщиков, набор скорости, продолжение гонки. Финиширование с разных позиций.

Трек. Подготовка к соревнованиям. Совершенствование техники и тренировка в избранной дисциплине велосипедного спорта. Совершенствование чувства скорости и тренировка с учетом времени прохождения кругов по секундомеру. Распределение усилий на дистанции. Прохождение дистанции.

МТВ, ВМХ. Дальнейшее совершенствование техники прохождения препятствий на дистанции, техники прыжка и финиширования  
Тренировка  
и участие в соревнованиях.

Тактика гонок.

Использование тактических приемов с умением рационально использовать технически правильную посадку, умелым педалированием и высокой техникой езды на велосипеде. Повышение тактического мастерства путем разбора проведенных соревнований и исправления замеченных ошибок на последующих УТЗ. Воспитание морально-волевых и психологических качеств.

Материальная часть. Изучение конструктивных и технологических особенностей велосипедов (узлы, детали, оборудование). Совершенствование техники в замене камер. Устранение других неисправностей. Совершенствование в регулировке и ремонте велосипедов.

Инструкторская и судейская практика. Научиться проводить разминку; овладеть навыками судейства соревнований, оказывать помощь в организации и проведении соревнований среди групп НП.

#### § 5. Примерное распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки на УТ этапе

Примерное распределение нагрузок в годичном цикле подготовки на УТ этапе представлено в таблицах 7 – 10 приложения 1.

На этапе начальной специализации наряду с дальнейшим физическим развитием подростков должны решаться задачи повышения уровня специальной подготовленности, развития дистанционной выносливости и скорости, совершенствования техники езды на велосипеде, обучения тактике ведения гонок и ее совершенствования.

Велостанки или велотренажеры можно использовать для совершенствования специальной функциональной, технической и тактической подготовки спортсменов этой группы. Основная тренировочная нагрузка должна выполняться главным образом за счет средств ОФП (бег, ходьба, бег на лыжах, катание на коньках, спортивные игры) и специально-подготовительных упражнений без велосипеда.

### ГЛАВА 4 ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

#### § 1. Планирование и содержание занятий

Спортсмены в группах СПС 1 года обучения продолжают проходить этап углубленной специализации. На базе разносторонней физической подготовки развиваются и совершенствуются специальные двигательные навыки, обеспечивающие спортсменам участие в спортивных соревнованиях по велосипедному спорту. Возрастает интенсивность выполнения отдельных упражнений и занятия в целом за счет интенсивных методов тренировки: интервальный, переменный, соревновательный.

Характерным для этого этапа подготовки становится профессиональная направленность УТП: выезды на УТС, участие в международных и республиканских соревнованиях, психологическая подготовка и т.п. Совершенствуется техника и тактика велосипедного спорта.

Подготовка спортсменов на этапе СПС включает следующие задачи:  
- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития;

- совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники;
- изучение тактики;
- приобретение опыта участия в международных соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника;
- получение звания судьи по спорту;
- выполнение классификационных требований от кандидата в мастера спорта по велосипедному спорту до мастера спорта Республики Беларусь.

## § 2. Требования к отбору и комплектованию групп СПС

Группы СПС комплектуются из числа спортсменов, прошедших спортивную подготовку, как правило, не менее двух лет на учебно-тренировочном этапе при условиях:

- выполнившие контрольно-переводные нормативы, установленные Программой;
- выполнившие нормы и требования, установленные Единой спортивной классификацией Республики Беларусь, для присвоения спортивных разрядов;
- выполнение спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

Для дальнейшего перевода по годам спортивной подготовки, спортсмены должны:

- выполнить контрольно-переводные нормативы, установленные Программой;
- иметь положительную динамику роста спортивных результатов;
- участвовать в международных спортивных соревнованиях.

Спортсмены должны знать современный уровень спортивных достижений в велосипедном спорте, методику спортивной тренировки, средства и методы реабилитации, владеть современной техникой велосипедного спорта. Совершенствовать тактическое мастерство и морально-волевою подготовку.

В таблице 11 приложения 1 представлен тематический план УТЗ для групп СПС.

## § 3. Техника и тактика велосипедного спорта в группах СПС

Совершенствование техники педалирования и езды на велосипеде.

Шоссе. Развитие общей и специальной выносливости, быстрой восстанавливаемости организма после тренировок в различных видах



шоссейных гонок. Совершенствование высокой индивидуальной скорости на дистанции гонок. Тренировка в условиях, приближенных к условиям многодневных гонок. Совершенствование морально-волевых качеств.

Трек. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной и скоростной выносливости. Прохождение различных дистанций и отдельных отрезков дистанций по графику. Совершенствование спринтерских и темповых видах гонок (спринт, гиты преследования, групповые гонки и другие).

МТВ, ВМХ. Развитие силовой выносливости, мощности. Совершенствование техники прохождения дистанций с повышенной категорией трудности. Участие в международных и республиканских соревнованиях.

Тактика гонок. Широкое использование разнообразных тактических приемов в соревнованиях. Изучение и анализ графиков прохождения дистанций ведущими спортсменами и использование их в дальнейшей подготовке.

Материальная часть. Изучение конструктивных и технологических особенностей при изготовлении велосипедов.

Инструкторская и судейская практика. Уметь составить план-конспект УТЗ. Научиться проводить УТЗ в различные периоды подготовки и судить официальные соревнования в качестве помощника на различных должностях. Выполнить необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

#### § 4. Примерное распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки на этапе СПС

Примерное распределение нагрузок в годичном цикле подготовки на этапе СПС представлено в таблицах 12 – 14 приложения 1.

Годичный цикл подготовки спортсменов этой возрастной группы состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Подготовительный период (с ноября по апрель) обычно состоит из двух этапов – общеподготовительного (до февраля) и специально-подготовительного. Каждый из этих этапов имеет три мезоцикла, которые, в свою очередь, состоят из 3 – 6 микроциклов тренировки продолжительностью около месяца.

## ГЛАВА 5 ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

### § 1. Планирование и содержание занятий

Группы ВСМ создаются в СУСУ из числа молодых одаренных спортсменов, имеющих спортивные результаты на уровне мастера спорта и выше с потенциальными возможностями их улучшения.

Целью спортивной подготовки на этом этапе является участие в Олимпийских играх, чемпионатах и Кубках мира и Европы, других крупных международных спортивных соревнованиях и завоевание медалей.

В таблице 15 приложения 1 представлен тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ, а в таблицах 16 – 18 приложения 1 – примерное распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки на этапе достижений ВСМ для отделений велосипедного спорта.

Для достижения цели в учебно-тренировочном процессе решаются следующие задачи:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития;
- совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование технико-тактического мастерства;
- приобретение опыта участия в международных соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника;
- повышение знаний, умений по теории и методике спортивной тренировки;
- выполнение классификационных требований норматива мастера спорта и мастера спорта международного класса.

### § 2. Требования к отбору и комплектованию групп ВСМ

На этап ВСМ переводятся спортсмены, прошедшие спортивную подготовку, как правило, не менее двух лет на этапе СПС при условиях:

выполнение контрольно-переводных нормативов, установленных настоящей Программой;

выступления на спортивных соревнованиях;

выполнения норм и требований, установленных Единой спортивной классификацией Республики Беларусь, для присвоения спортивного звания «Мастер спорта Республики Беларусь».

Перевод спортсменов по годам спортивной подготовки на этапе ВСМ осуществляется:

1) до 5-ти лет обучения включительно при условии:

- участия в международных спортивных соревнованиях;
- выступления на спортивных соревнованиях областных и г.Минска – 1 – 3 место, республиканских соревнованиях – 1 – 8 место;

2) после 5-ти лет обучения при выполнении двух из следующих условий:

- включение в состав национальной (сборной) команды Республики Беларусь по велосипедному спорту;
- выступление на республиканских спортивных соревнованиях – 1 – 6 место;
- выступление в международных спортивных соревнованиях.

### § 3. Техника и тактика велосипедного спорта в группах ВСМ

Шоссе, Трек, МТВ, ВМХ. Достижение максимально возможного результата и ориентация на участие в чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх и других крупных международных соревнованиях.

Тактика гонок. Умение рационально использовать спортивную технику, физическую и психическую подготовленность. Воспитание способности организовать и вести соревнование, чтобы выйти из него победителем.

Материальная часть. Знание конструктивных и технологических особенностей велосипедов, их узлов и деталей. Применение современных достижений науки и техники.

Инструкторская и судейская практика. Уметь составить план подготовки к соревнованиям, проводить детальный анализ учебно-тренировочного занятия, судить официальные соревнования и выполнить требования для присвоения судьи I категории.

### § 4. Примерное распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки на этапе ВСМ

Примерное распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки на этапе ВСМ представлено в таблицах 16 и 17 приложения 1.

## ГЛАВА 6

### КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля: в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля: на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся велосипедным спортом на этапах тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость УТЗ;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в спортивных соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### § 1. Комплексы контрольно-переводных нормативов

Для оценки уровня освоения Программы проводятся контрольно-переводные нормативы.

Основные требования к контролю:

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится 2 раза в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей оснащения учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

В таблицах 18 и 19 приложения 1 представлен примерный комплекс контрольно-переводных нормативов.

Для оценки технической и тактической подготовки применяют четырехуровневую оценку:

«отлично» – правильно, без ошибок, уверенно и без лишнего напряжения;

«хорошо» – некоторые погрешности, не оказывающие негативного влияния на выполнение техники;

«удовлетворительно» – некоторые искажения, влияющие на качество техники;

«неудовлетворительно» – наличие грубых ошибок, искажающих основу техники.

Для успешной сдачи средняя оценка должна быть не менее «удовлетворительно».

Ежегодно приказом организации утверждаются сроки сдачи контрольно-переводных нормативов (в течение месяца в конце учебного года) и состав комиссии. На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно выполнившие требования Программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Явка на сдачу контрольно-переводных нормативов обязательна для всех занимающихся.

Не явившихся по уважительной причине, при предъявлении необходимого подтверждения, сдача будет назначена на другое время. Отсутствие на сдаче без уважительной причины может являться поводом для отчисления спортсмена.

В случае неудачной сдачи требований нормативов обучающийся имеет право на повторную сдачу (не более одного раза). Спортсмены-учащиеся не сдавшие промежуточную аттестацию на следующий этап (период) подготовки не переводятся.

## § 2. Требования для перевода на следующий этап спортивной подготовки

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группы следующего этапа спортивной подготовки, производится на основании приказа руководителя и выполнении контрольно-переводных нормативов, а также в соответствии с действующим законодательством в сфере физической культуры и спорта.

Перевод спортсмена может осуществляться:

– по этапам (годам) спортивной подготовки;

- с одного отделения по виду спорта на другое отделение по виду спорта;
- от одного тренера-преподавателя по спорту к другому тренеру-преподавателю по спорту;
- в другое СУСУ;
- со спортивной подготовки без платы на спортивную подготовку за плату либо наоборот.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

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

При повторном невыполнении требований Программы лицам, проходящим спортивную подготовку, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном локальными актами организации, на основе договоров о спортивной подготовке, либо принимается решение об отчислении данного лица.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы на этапе спортивной подготовки.

По результатам сдачи нормативов на этапе спортивной подготовки осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

Одаренные обучающиеся, по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов, как исключение, могут быть переведены следующий этап спортивной подготовки.

Рекомендуемые нормативы по ОФП и СФП представлены в таблицах 20 – 23 приложения 1.

Примерные микроциклы этапов подготовки представлены в приложении 2.

### РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

#### ГЛАВА 7 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Проблема психологической подготовки является одной из важнейших в тренировочном процессе спортсменов. Трудно с высокой точностью определить вес физических и психических качеств в достижении спортивных результатов, однако совершенно бесспорно – в спортивном соревновании немалая доля принадлежит психическим факторам.

Психологическая подготовка предусматривает:

- воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований;

- умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их;

- совершенствование интеллектуальных качеств; развитие наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитие творческого воображения;

- повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях): развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания; совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действий;

- вооружение приемами саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);

- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Венцом всей психологической подготовки следует считать состояние психической готовности, которое проявляется в максимальной мобилизации велосипедиста к достижению наивысших показателей в



соревнованиях. Следовательно, психологическая подготовка должна представляться как непрерывный процесс воспитания спортсмена в течение всей его спортивной деятельности, характеризующийся способностью к самоанализу, умению объективно оценивать положительные и отрицательные стороны своих противников, разбираться в тактических ситуациях, способностью преодолевать трудности, проявлять выдержку и самообладание.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- определение оптимального варианта действий в соревновании;
- освоение способов настройки перед стартом;
- создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки на этапе СПС включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое испытание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера следует иметь ввиду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предлагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы – от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

## ГЛАВА 8 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В спортивных соревнованиях по велосипедному спорту выступают примерно равные по силам и результатам спортсмены, и, чтобы добиться успеха в гонках, надо очень тонко разбираться в постоянно меняющейся ситуации, знать сильные и слабые стороны соперников, их индивидуальные особенности и в соответствии с этим применять ту или иную тактику борьбы.

Тактика гонок зависит прежде всего от поставленной перед спортсменом цели: показать запланированный результат, выиграть гонку с высоким результатом и т.д. Искусству решать тактические задачи в ходе состязаний спортсмены иногда учатся многие годы. Поэтому перед тренером наряду с воспитанием физических, моральных, волевых и психических качеств спортсменов стоит задача тактического их совершенствования.

С развитием физических качеств спортсмена и повышением его квалификации тактика гонок постоянно изменяется. Это изменение и усложнение тактики должны быть в необходимом соответствии с другими сторонами подготовки спортсмена.

Основа тактического мастерства – это тактические знания, изменения, навыки и качества тактического мышления.

Тактические знания проявляются в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Основные качества его выражаются в способности спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, необходимую для решения тактических задач в гонке, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное, быстрее находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, которое с наибольшей вероятностью привело бы к успеху.

Главное средство освоения тактики – выполнение той или иной тактической схемы, чему предшествует теоретическое ее изучение.

Обучение тактике и совершенствование в ней проходят во время тренировок, на контрольных соревнованиях и непосредственно в соревнованиях на основе дидактических принципов: от известного к неизвестному, от простого к трудному и т.д. Тактические действия разучиваются по такой схеме: без соперника, с пассивным соперником, с активным, управляемым соперником и в контрольных соревнованиях с партнерами по команде. Некоторые тактические варианты можно разучивать в подготовительном периоде на велосипедном станке или велотренажере.

В первых соревнованиях перед спортсменами ставят несложные задачи. Впрочем, с повышением квалификации задачи, естественно, усложняются, и спортсмен получает удовлетворение от их решения.

## ГЛАВА 9 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Республики Беларусь, и создание условий для самореализации личности. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой велосипедистов. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- идеологическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Идеологическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и различных сферах жизни общества. В

процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям белорусского спорта.

Основной целью идеологической работы является привитие подрастающему поколению основополагающих ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности, и формирование активной гражданской и личностной позиции в становлении сильного демократического и правового государства.

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

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допинга. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является нормой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

## РАЗДЕЛ IV

### МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

#### ГЛАВА 10

#### МЕДИЦИНСКОЕ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обязательное медицинское обследование проводится не менее двух раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы или сравнение с предыдущими обследованиями. Обязательное обследование проводится в учреждениях спортивной медицины. Каждый спортсмен обследуется врачами-специалистами разных специализаций, которые оценивают состояние здоровья, определяют рекомендации по лечению и профилактике.

Задачами этапного обследования являются контроль динамики состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, уровня адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Как правило, используется комплекс врачебно-педагогических и психологических методик для обследования спортсменов.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. состояний, которые являются следствием нагрузок в серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений.

Врачебный контроль за учащимися осуществляет врач, работающий в тесном контакте с учреждением спортивной медицины. В его обязанности входит организация наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсменов и другим подобным вопросам.

Все поступающие в СУСУ предоставляют медицинскую справку о состоянии здоровья установленного образца. Медицинские осмотры спортсменов для участия в отборе и при прохождении спортивной подготовки осуществляются в соответствии с Инструкцией о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15 июля 2014 г. № 30.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Инструкцией о порядке и формах организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 5 июня 2018 г. № 38.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуются проводить курсы ультрафиолетового облучения, а также давать родителям рекомендации относительно рационального питания и режима детей.

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха, витаминизация, полноценное и своевременное питание, гигиенические процедуры и закаливание.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня. Теплая ванна (температура воды – 38 – 42°) применяется непосредственно после тренировки. В воду рекомендуется добавлять восстановительные экстракты (например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта, лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10 – 15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды – 35 – 39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной – 15 минут: два-три захода по 4 – 6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8 – 10 минут. При проведении гидромассажа температура воды в ванне – 35 – 39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, встряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен непосредственно после тренировки, когда спортсмен прогреется 5 – 7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15 – 20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и встряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в

соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств. Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3, 4 стаканов напитка.

Восстановительные коктейли, растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением. Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе.

## ГЛАВА 11

### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс – восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.



Велосипедный спорт требует поддержки метаболизма, соответствующего специализированного питания и питья (поддержание водного баланса), когда происходит переключение энергетических источников с углеводных (макроэргических фосфатов, гликогена, глюкозы) на липидные и создается реальная угроза дегидратации организма. Из фармакологических средств прежде всего необходимы источники энергии: макроэргические фосфаты, гликоген и глюкоза, метаболиты цикла Кребса, а также средства пластического действия, витаминно-минеральные комплексы.

Восстановительная езда на велосипеде.

Дни между соревнованиями или тяжелыми тренировками должны быть посвящены велосипедной езде с пониженной нагрузкой, называемой восстановительным катанием. Во время восстановительного катания следует проводить на велосипеде от 1,5 до 2-х часов при частоте сердечных сокращений 60 – 65 процентов от максимального пульса (МЧСС), и при низкой частоте педалирования.

Период восстановления спортсменов после различных видов тренировки представлен в таблице 1.

Таблица 1. Период восстановления спортсменов после различных видов тренировки

Продолжительность и вид тренировки	Период восстановления
Тренировка на выносливость в аэробной зоне – до 6 часов	8 часов
Темповая работа – 30 – 60 минут	8 – 10 часов
Темповая работа – 75 – 120 минут	24 – 36 часов
Работа при достижении лактатного порога – 15 – 45 мин	24 часа
Работа при достижении лактатного порога – 60 – 90 мин	24 – 36 часов
Работа с превышением лактатного порога – 10 – 30 минут	24 – 36 часов
Работа с превышением лактатного порога – 45 минут и более	36 – 48 часов

## ГЛАВА 12 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Профилактика нарушения антидопинговых правил и воспитание нетерпимости к допингу в спорте является основной целью образовательных антидопинговых программ.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение преднамеренного и непреднамеренного нарушения антидопинговых правил спортсменами и персоналом спортсменов через раскрытие сути проблемы допинга в контексте спорта и современного общества в целом как предпосылки формирования критического отношения к зависимому поведению и выработки ценности здорового образа жизни.

Задачи:

- ознакомление с актуальной информацией в области антидопинговой нормативной базы;
- формирование у тренерского состава навыков проведения антидопинговой работы со спортсменами;
- формирование у спортсменов и персонала спортсменов навыков и алгоритмов поведения по соблюдению антидопинговых правил.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура;
- фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;
- антидопинговая система Республики Беларусь;
- деятельность Национального антидопингового агентства;
- антидопинговые правила Республики Беларусь;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

План антидопинговых мероприятий направлен на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг, как заведомо нечестный способ спортивной победы, будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед спортсменами возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план антидопинговых мероприятий представлен в таблице 2.

Таблица 2. Примерный план антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте Национального антидопингового агентства [nada.by](http://nada.by).

## РАЗДЕЛ V МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимый для обеспечения УТП по велосипедному спорту в СУСУ и УОР, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

Перечень спортивного инвентаря и оборудования СУСУ, осуществляющих подготовку национальных и сборных команд Республики Беларусь по велосипедному спорту, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 28 сентября 2020 г. № 30 «О материально-техническом обеспечении спортивным инвентарем и оборудованием».

## РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить учащихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по велосипедному спорту.

В качестве основных задач предлагается:

- воспитать устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в велосипедном спорте;
- приобрести практические навыки планирования и проведения УТЗ со спортсменами разной подготовленности;
- овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по велосипедному спорту.

Спортсмены в процессе занятий должны овладеть принятой в велосипедном спорте терминологией; получить представление об основах методики подготовки велосипедистов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера, обеспечивая подготовку мест занятий, спортивного инвентаря, оборудования и др. Необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение их исправлять. Научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта

тренировочных занятия и др.), регистрации спортивных результатов в различных видах гонок, тестирований.

В процессе практики необходимо закрепить базовые практические навыки технического обслуживания велосипедов, овладеть основами технологии установки посадки на велосипеде, замены деталей и узлов велосипеда, регулировки и их обслуживания.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики, спортсмены групп СПС должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий со спортсменами групп НП и УТ групп.

Спортсмены групп СПС и ВСМ должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий и комплексы заданий для различных частей тренировочного занятия. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на велосипеде. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.

Спортсмены групп СПС и ВСМ должны принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, судьи на дистанции, стартера, секретаря и т.д.

Судейская практика возможна только после четко сформированного представления о правилах вида спорта. Спортсмен может приступить к судейской практике, когда способен правильно назвать все действия в соответствии с терминологией велосипедного спорта. Для допуска к судейству в качестве судьи-стажера необходимо пройти специальную теоретическую и практическую подготовку.

После активного и систематического участия в соревнованиях на судейских должностях, спортсмену может быть присвоена судейская категория.

## РАЗДЕЛ VII ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

В соответствии с постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31 августа 2018 г. № 60 «Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом» на всех этапах организации и проведения спортивных и спортивно-массовых мероприятий в СУСУ и УОР должны быть установлены и неукоснительно

соблюдаться требования направленные на создания условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, организации безопасности при проведении занятий велосипедным спортом.

При планировании и проведении спортивных и спортивно-массовых мероприятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения, в том числе индивидуальные особенности спортсменов, гендерную разницу, уровень подготовленности.

Травмы в велосипедном спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная организация;
- методические ошибки тренера;
- нарушение велосипедистами правил безопасности;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, спортивного инвентаря, оборудования и экипировки гонщика;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия.

К неправильной организации УТЗ относятся:

- проведение тренировочного занятия с большим числом велосипедистов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера или необходимого сопровождения;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения заданий;
- проведение занятий в условиях интенсивного автомобильного движения и др.

Помимо внешних воздействий при профилактике спортивного травматизма следует учитывать и внутренние факторы.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Существенной мерой профилактики травматизма в велосипедном спорте является обязательное использование средств защиты.

## РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по

современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по велосипедному спорту и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Ермаков, С. В. Тренировка велосипедистов-шоссейников / С. В. Ермаков, В. А. Капитонов, В. В. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.

2. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт / Д. А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 343 с.

3. Тимошенко, В. В. Тренажёры в велосипедном спорте / В. В. Тимошенко. – Минск: [Изд-во Труш Л. Н.], 1994. – 126 с.

4. Велосипедный спорт: учеб. программа для дет-юнош. спортивных шк., специализир. дет-юнош. шк. олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Беларус. гос. ун-т физ. культуры; [сост.: П. П. Кутас, М. И. Дворяков]. – Минск: [б. и.], 2005. – 104 с.

5. Захаров, А. А. Тактическая подготовка велосипедиста: учеб. пособие / А. А. Захаров; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: [б. и.], 2001. – 63 с.

6. Захаров, А. А. Техническая подготовка велосипедиста. / А. А. Захаров. – М.: ФОН, 1973. – 51 с.

7. Захаров, А. А. Физическая подготовка велосипедиста: учеб. пособие / А. А. Захаров; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: [б. и.], 2001. – 124 с.

8. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е.И. Иванченко; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 2: Виды спортивной подготовки. – 296 с.

9. Илюхин, А. А. Школа велокросса: учеб. пособие / А. А. Илюхин; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: РГУФКСИТ, 2008. – 126 с.

10. Ковылин, М. М. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту – ВМХ: учеб. пособие / [М. М. Ковылин Е. Н. Шупикова, Г. М. Мартынов]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: РГУФКСИТ, 2010. – 104 с.

11. Ковылин, М. М. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту на шоссе: учеб-метод. пособие / [М. М. Ковылин Е.

Н. Шупикова, Г. М. Мартынов]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: РГУФКСиТ, 2010. – 196 с.

12. Ковылин, М. М. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту на треке: учеб-метод. пособие / М. М. Ковылин, Е. Н. Шупикова, Г. М. Мартынов; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: РГУФКСиТ, 2010. – 193 с.

13. Краснов, В. Н. Кросс кантри: спортивная подготовка велосипедистов / В. Н. Краснов. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006 – 446 с.

14. Крылатых, Ю. Г. Подготовка юных велосипедистов : учеб. пособие / Ю. Г. Крылатых, С. М. Минаков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 110 с.

15. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.

16. Справочник по истории велосипедного спорта Беларуси (заслуженные тренеры СССР, БССР, РБ) / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: Респ. учеб-метод. центр физ. воспитания населения, 2012. – Ч. 1. – 27 с.

17. Физическая культура и спорт для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ-училищ олимпийского резерва: информ. бюллетень / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск: РУМЦ ФВН, 2012. – № 1. – 52 с.

18. Шупикова, Е. Н. Комплексный контроль подготовленности высококвалифицированных велосипедистов-шоссейников: дис. канд. пед. наук: 13 00 04 / Е. Н. Шупикова. – Минск, 2005. – 155 л.

19. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, от 4 января 2014 г., № 125-3: принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г.: ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

20. Об утверждении инструкции об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 30 дек. 2019 г., № 48 // Консультант Плюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

21. Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спорта [Электронный ресурс]: постановление М-



ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 31 августа 2018 г., № 60 // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

22. О специализированных учебно-спортивных учреждениях [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 28 декабря 2004 г., № 11 // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

23. О материально – техническом обеспечении учащихся, спортсменов – учащихся, иных спортсменов и тренеров – преподавателей по спорту [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 12 сент. 2008 г., № 20 // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

24. О порядке приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов-учащихся [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, от 19 января 2022 г., № 2: // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

25. Об утверждении положения о стандарте спортивной подготовки [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, от 12 декабря 2014 г., № 70: // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

26. Кодекс Республики Беларусь об образовании, от 13 января 2011 г.: с изм. и доп. по сост. на 14 января 2022 г. – Минск: НЦПИ РБ, 2022. – 293 с.

27. О материально – техническом обеспечении и оснащении спортивным инвентарем и оборудованием [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 28 сент. 2020 г., № 30 // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

Приложение 1  
к учебной программе по  
велосипедному спорту

Таблица 1. Возрастные границы этапов подготовки в велосипедном спорте

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах), разряд/звание (на конец учебного года)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Режим учебно-тренировочной работы (час/неделю)	Наполняемость групп (человек)
Этап НП	1 год – б/р	9 лет (6 лет для ВМХ)	6	8 – 10
	2, 3 год – юношеский		6	8 – 10
УТ этап (этап специализированной подготовки)	1 год – III р	10 лет (8 лет для ВМХ)	9	7, 8
	2 год – II р		12	6, 7
	3 год – I р		15	5, 6
	4 – 7 лет – I р., КМС		18	4, 5
Этап СПС	1 год – КМС	14 лет (10 лет для ВМХ)	21	4, 5
	2 год – КМС		23	
	3 – 6 лет – КМС, МС		26	
Этап ВСМ	до 5 лет – МС, МСМК	15 лет	30	3 – 5
	НК – МС, МСМК	16 лет	32	2 – 4

Таблица 2. Примерный учебный план для СУСУ и УОР

Разделы подготовки	Этапы подготовки										
	НП		УТ				СПС			ВСМ	
Год обучения	1	2-3	1	2	3	4-7	1	2	3-6	до 5 лет	НК
Количество часов в неделю	6	6	9	12	15	18	21	23	26	30	32
Количество занятий в неделю	3	3	4	5	6	6-8	6-10	6-10	6-12	6-12	6-12
Теоретическая подготовка	4	6	6	8	10	12	14	16	18	20	22
<b>Практическая подготовка</b>											
Общая физическая подготовка, в т.ч. спортивные игры	180	153	207	281	300	344	294	270	240	200	181
Специальная физическая подготовка	74	85	124	169	210	214	196	190	184	138	181
Изучение и совершенствование техники и тактики	30	34	83	112	200	300	490	602	772	1046	1104
Обязательные медицинские осмотры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская практика	2	4	6	8	10	12	14	14	14	16	16
Изучение и ремонт материальной части	14	20	30	30	30	30	40	40	40	40	40
Участие в соревнованиях	4	6	8	12	16	20	40	60	80	100	120
Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4	4	4	4	4	4	–	–
Итого практическая подготовка	308	306	462	616	770	924	1078	1180	1334	1540	1642
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664
из них: учебно-тренировочная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере за 6 недель (42 дня)	36	36	54	72	90	108	126	138	156	–	–

Таблица 3. Тематический план УТЗ для групп НП

Содержание занятий	Кол-во часов по годам обучения	
	1	2-3
Количество часов в неделю	6	6
<b>I. Теоретические занятия</b>		
1. Краткий обзор развития велосипедного спорта в Республике Беларусь		1
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1
3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1
4. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь		1
5. Правила соревнований, их организация и проведение	1	1
6. Оборудование и инвентарь	1	1
Итого часов:	4	6
<b>II. Практические занятия</b>		
1. Общая физическая подготовка	180	153
2. Специальная физическая подготовка	74	85
3. Изучение и совершенствование техники и тактики велоспорта, тренировка:	30	34
– посадка велосипедиста	5	4
– обучение технике езды на велосипеде	25	30
4. Участие в соревнованиях	4	6
5. Инструкторская и судейская практика	2	4
6. Контрольно-переводные нормативы	4	4
7. Изучение и ремонт материальной части	14	20
8. Обязательные медицинские осмотры	+	+
Итого часов:	308	306
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	312	312
из них: учебно-тренировочная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере за 6 недель (42 дня)	36	36





Таблица 6. Тематический план УТЗ для УТ групп

Содержание занятий	Количество часов по годам обучения			
	1	2	3	4-7
Количество часов в неделю	9	15	18	21
I. Теоретические занятия				
1. Организация занятий велосипедным спортом в СУСУ	–	1	1	1
2. Управление велосипедным спортом	–	1	1	1
3. Единая спортивная классификация Республики Беларусь	–	–	1	1
4. Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	2	2
5. Основы техники и тактики велосипедного спорта	2	2	2	3
6. Инвентарь и оборудование	2	2	1	2
7. Основы методики обучения и тренировки велосипедистов	–	–	2	3
ИТОГО часов:	6	8	10	12
II. Практические занятия				
1. Общая физическая подготовка	207	281	300	344
2. Специальная физическая подготовка	124	169	210	214
3. Изучение и совершенствование техники и тактики велосипедного спорта, тренировка	83	112	200	300
4. Участие в соревнованиях	8	12	16	20
5. Инструкторская и судейская практика	6	8	10	12
6. Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4
7. Изучение и ремонт материальной части	30	30	30	30
8. Обязательные медицинские осмотры	+	+	+	+
9. Восстановительные мероприятия	+	+	+	+
ИТОГО часов:	462	616	770	924
ВСЕГО ЧАСОВ:	468	624	780	936
из них: учебно-тренировочная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере за 6 недель (42 дня)	54	72	90	108











Таблица 11. Тематический план УТЗ для групп СПС

Содержание занятий	Количество часов по годам обучения		
	1	2	3 – 6
Количество часов в неделю	21	23	26
<b>I. Теоретические занятия</b>			
1. Обзор развития и состояния велосипедного спорта на современном этапе	1	1	1
2. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние занятий спортом на физическое развитие	1	1	1
3. Основы техники и тактики велосипедного спорта	3	3	4
4. Основы методики обучения и тренировки велосипедистов	3	3	4
5. Планирование спортивной тренировки	3	4	4
6. Общая и специальная физическая подготовка	3	4	4
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
<b>II. Практические занятия</b>			
1. Общая физическая подготовка	294	270	240
2. Специальная физическая подготовка	196	190	184
3. Изучение и совершенствование техники и тактики велосипедного спорта, тренировка	490	602	772
4. Обязательные медицинские осмотры	+	+	+
5. Восстановительные мероприятия	+	+	+
4. Участие в соревнованиях	40	60	80
5. Инструкторская и судейская практика	14	14	14
6. Контрольно-переводные нормативы	4	4	4
7. Изучение и ремонт материальной части	40	40	40
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>1078</b>	<b>1180</b>	<b>1334</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1092</b>	<b>1196</b>	<b>1352</b>
из них: учебно-тренировочная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере за 6 недель (42 недели)	126	138	156

Таблица 12. Примерное распределение нагрузок в годичном цикле подготовки на этапе специализированной подготовки (период углубленной специализации) в группе СПС 1 года обучения

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла												Всего за год	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Общее количество тренировочных дней	20	24	26	26	26	26	24	20	20	20	20	20	20	272
Общее количество дней соревнований	6	2					2	6	6	6	6	6	6	40
Теоретическая подготовка (ч)	2		2				2	2	2	2	2			14
Общий объем практической подготовки (ч)	89	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	89	1078
из них:														
участие в соревнованиях (ч)	6	2					2	6	6	6	6	6	6	40
нагрузок ОФП (ч)	24	24	25	25	25	25	25	25	24	24	24	24	24	294
нагрузок СФП (ч)	16	16	16	16	16	16	16	16	17	17	17	17	17	196
Изучение и совершенствование техники и тактики	36	45	46	46	46	46	44	39	36	36	37	33	33	490
Изучение и ремонт материальной части	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	40
Инструкторская и судейская практика	2							1	3	3	2	3	3	14
Общее медицинское обследование	+							+						
Контрольно-переводные нормативы	2											2	2	4





Таблица 15. Тематический план УТЗ для групп ВСМ

Содержание занятий	Количество часов по годам обучения	
	до 5	НК
Количество часов в неделю	30	32
<b>I. Теоретические занятия</b>		
1. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь, спортивный массаж	1	1
2. Основы техники и тактики велосипедного спорта	3	4
3. Основы методики обучения и тренировки	4	4
4. Планирование спортивной тренировки	3	4
5. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	3
6. Общая и специальная физическая подготовка велосипедистов	2	2
7. Психологическая подготовка велосипедистов	2	2
8. Правила соревнований, их организация и проведение	2	2
ИТОГО часов:	20	22
<b>II. Практические занятия</b>		
1. Общая физическая подготовка	200	181
2. Специальная физическая подготовка	138	181
3. Изучение и совершенствование техники и тактики велосипедного спорта, тренировка	1046	1104
4. Участие в соревнованиях	100	120
5. Обязательные медицинские осмотры	+	+
6. Восстановительные мероприятия.	+	+
7. Инструкторская и судейская практика	16	16
8. Изучение и ремонт материальной части	40	40
ИТОГО часов:	1540	1642
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	1560	1664



Таблица 16. Примерное распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки на этапе ВСМ до 5 лет

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Общее количество тренировочных дней	21	24	26	26	26	24	21	20	20	20	20	20	268
Общее количество дней соревнований	5	2				2	5	6	6	6	6	6	44
Теоретическая подготовка (ч)	2	2	2		2	2	2	2	2	2	1	1	20
Общий объем практической подготовки (ч)	129	129	128	128	128	128	128	128	128	128	129	129	1540
из них:													
участие в соревнованиях (ч)	14	4				4	8	10	15	15	15	15	100
нагрузок ОФП (ч)	15	15	20	20	20	20	15	15	15	15	15	15	200
нагрузок СФП (ч)	10	10	15	15	15	13	10	10	10	10	10	10	138
Изучение и совершенствование техники и тактики	85	97	90	88	88	88	92	88	82	82	83	83	1046
Изучение и ремонт материальной части	3	3	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	40
Инструкторская и судейская практика	2							2	3	3	3	3	16
Общее медицинское обследование		+							+				

Таблица 17. Примерное распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки на этапе ВСМ (НК, весь период)

Основные параметры подготовки	Месяцы годичного цикла												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общее количество соревновательных и тренировочных дней	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Общее количество тренировочных дней	21	24	26	26	26	24	21	20	19	19	19	19	264
Общее количество дней соревнований	5	2				2	5	6	7	7	7	7	48
Теоретическая подготовка (ч)	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	22
Общий объем практической подготовки (ч)	136	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137	136	1642
из них:													
участие в соревнованиях (ч)	10	8			4	4	8	10	16	20	20	20	120
нагрузок ОФП (ч)	15	15	15	15	16	15	15	15	15	15	15	15	181
нагрузок СФП (ч)	15	15	15	15	16	15	15	15	15	15	15	15	181
Изучение и совершенствование техники и тактики	91	96	104	102	96	100	96	92	85	81	81	80	1104
Изучение и ремонт материальной части	3	3	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	40
Инструкторская и судейская практика	2							2	3	3	3	3	16
Общее медицинское обследование		+							+				

Таблица 18. Примерный комплекс контрольно-переводных нормативов

Наименование этапа	Норматив
Начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>-техника посадки (сидя, стоя);</li> <li>-техника педалирования (сидя, стоя);</li> <li>-техника торможения и остановки;</li> <li>-техника выполнения старта и стартового разгона (с помощью ассистента и без помощи);</li> <li>-техника равномерного движения по дистанции;</li> <li>-техника прохождения поворотов (разворотов);</li> <li>-техника преодоления подъема и спуска;</li> <li>-техника преодоления препятствий</li> </ul>
Учебно-тренировочный этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>-техника посадки* (сидя: высокая, средняя, низкая; стоя над седлом);</li> <li>-техника педалирования* (сидя в седле с разными способами приложения усилий; стоя над седлом с переносом центра тяжести);</li> <li>-техника торможения с прерывистым и непрерывным приложением усилий при остановке;</li> <li>-техника равномерного и прямолинейного движения по дистанции;</li> <li>-техника расчета и переключения передаточных соотношений;</li> <li>-техника выполнения старта и стартового разгона;</li> <li>-техника прохождения простых и сложных поворотов;</li> <li>-техника преодоления подъемов и спусков разной сложности</li> </ul>
Спортивного совершенствования	<ul style="list-style-type: none"> <li>техника выполнения старта и стартового разгона;</li> <li>-техника преодоления подъемов и спусков разной сложности;</li> <li>-техника преодоления препятствий разными способами;</li> <li>-техника контактного противоборства;</li> <li>-техника ускоряющего взаимодействия и буксировки;</li> <li>-способность рационального выбора технического приема в условиях соревнований и конкурентной борьбы;</li> <li>-универсальность владения различной техникой при езде и требуемой маневренностью</li> </ul>

\* Оценка за данные упражнения должна быть не ниже «хорошо».

Таблица 19. Примерный комплекс контрольно-переводных нормативов для отделений велокросса-ВМХ

Наименование этапа	Норматив
Начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- положение и сохранение позы на стартовой горке;</li> <li>- стартовый разгон;</li> <li>- Bunny hop – прыжок с отрывом колес;</li> <li>- проезд по трассе без остановки с возможной максимальной скоростью без учета времени</li> </ul>
Учебно-тренировочный этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bunny hop – прыжок с поочередным отрывом сначала переднего, а затем заднего колеса;</li> <li>- проезд небольшого трамплина («Верблюд» – два бугра, не более 1.5- 2-х метров) на заднем колесе;</li> <li>- положение на старте, умение сохранять равновесие;</li> <li>- проезд по прямому участку на заднем колесе, крутя педали</li> </ul>
Спортивного совершенствования	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проезд трамплинов с тремя буграми на заднем колесе;</li> <li>- Bunny hop через планку высотой 40 см для юношей и 15 см для девушек;</li> <li>- преодоление стартового барьера;</li> <li>- Прыжок через трамплин с 2-мя буграми длиной: для юношей – 4-5 метров, для девушек – 3-4 метра</li> </ul>

Таблица 20. Рекомендуемые нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе НП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с места (не более 5,5 с)	Бег 30 м с места (не более 5,7 с)
	Челночный бег 4х10м (не более 10,5 с)	Челночный бег 4х10м (не более 10,9 с)
	Гонка на треке 200 м со стартом с хода (не более 14,5 с)	Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 18,8 с)
	Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 37,5 с)	Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 40 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 с)
	Индивидуальная гонка на время 5 км (не более 15 мин)	Индивидуальная гонка на время 5 км (не более 15 мин)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин (не менее 30 раз)	Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин (не менее 25 раз)

Таблица 21. Рекомендуемые нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе специализированной подготовки (УТ этапе)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с места (не более 5,3 с)	Бег 30 м с места (не более 5,8 с)
	Бег 60 м с места (не более 10,0 с)	Бег 60 м с места (не более 10,5 с)
	Челночный бег 4х10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 4х10 м (не более 10,5 с)
	Гонка на треке 200 м со стартом с хода (не более 12,5 с)	Гонка на треке 200 м со стартом с хода (не более 13,8 с)
	Гонка на треке 1000 м со стартом с места (не более 1.15,00 с)	Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 43,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 40 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 55 с)
	Индивидуальная гонка на время 15 км (не более 23,30 мин)	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 17,30,0 мин)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Удержание ног в положении прямого угла в висячем положении (не менее 10 с)	Удержание ног в положении прямого угла в висячем положении (не менее 6 с)

Таблица 22. Рекомендуемые нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе СПС

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14,0 с)	Бег 100 м (не более 15,5 с)
	Гонка на треке 200 м со стартом с хода (не более 11,5 с)	Гонка на треке 200 м со стартом с хода (не более 12,3 с)
	Гонка на треке 1000 м со стартом с места (не более 1.07,0 с)	Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 38,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)
	Индивидуальная гонка на время – 20 км (не более 37 мин)	Индивидуальная гонка на время - 15 км (не более 32 мин)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин (не менее 35 раз)
	Поднимание ног в висе до касания перекладины (не менее 10 раз)	Поднимание ног в висе до касания перекладины (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 60% от собственного веса (не менее 7 раз)	Приседание со штангой весом не менее 40% от собственного веса (не менее 5 раз)

Таблица 23. Рекомендуемые нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе ВСМ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 15,0 с)
	Гонка на треке 200 м со стартом с хода (не более 11,0 с)	Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 11,8 с)
	Гонка на треке 1000 м со стартом с места (не более 1.04,5 с)	Гонка на треке 500 м со стартом с хода (не более 37,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Индивидуальная гонка преследования 4 км (не более 4.34,0)	Индивидуальная гонка преследования 3 км (3.45,0)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 45 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин 15 с)
	Индивидуальная гонка на время – 20 км (не более 26,00 мин)	Индивидуальная гонка на время – 20 км (не более 29,00 мин)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин (не менее 50 раз)
	Поднимание ног в висе до касания перекладины (не менее 12 раз)	Поднимание ног в висе до касания перекладины (не менее 6 раз)



## ПРИМЕРНЫЕ

### микроциклы этапов спортивной подготовки

#### § 1. Примерные микроциклы этапов подготовки для групп НП

##### 1. Примерный микроцикл осеннего этапа спортивной тренировки.

Вторник (стадион, парк). Ходьба, медленный бег, бег с малой интенсивностью (пульс 120 – 130 уд/мин) по небольшому кругу – 13 – 15 мин.; общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте и в движении – 15 – 20 мин.; подвижные игры, игра в футбол или ручной мяч по упрощенным правилам на небольшой площадке – 12 – 15 мин.; прыжки с места в длину, многоскоки, выпрыгивания вверх – 10 – 15 мин.; медленный бег – 8 – 10 мин.; упражнения на гибкость, растягивание, расслабление и дыхательные упражнения – 10 – 12 мин.

Продолжительность занятия – 90 мин.

Среда (стадион, специальная площадка). Ходьба, медленный бег, бег с малой интенсивностью – 15 – 20 мин.; ОРУ на месте и в движении – 15 – 20 мин.; обучение технике езды на велосипеде: определение посадки, начало движения, езда по прямой, повороты по большому радиусу, повороты вокруг определенного предмета, езда змейкой, восьмеркой, торможение и остановка в указанном месте (все упражнения на велосипеде выполняются индивидуально или поточным методом с интервалом в 10 – 15 м между спортсменами) – 30 – 45 мин.; ходьба и упражнения на гибкость, растягивание, расслабление и дыхательные упражнения – 10 – 12 мин.

Продолжительность занятия – 90 мин.

Суббота (стадион, специальная площадка). Ходьба, бег с малой интенсивностью (пульс 130 – 140 уд/мин) – 15 – 20 мин.; ОРУ на месте и в движении индивидуально и в парах – 15 – 20 мин.; эстафеты в беге на 30 – 50 м с прыжками через скамейку, яму или через любое препятствие (пульс 150 – 160 уд/мин) – 12 – 15 мин.; упражнения с набивными мячами весом 1, 2, 3 кг, лазание по канату, перетягивание каната – 10 – 15 мин.; езда на велосипеде (пульс 130 – 150 уд/мин) – 20 – 30 мин.; упражнения на расслабление, растягивание, гибкость и дыхательные упражнения – 8 – 10 мин.

Продолжительность занятия – 90 мин.

Воскресенье (парк). Ходьба (200 – 300 м), ходьба спортивная (100 – 200 м), бег по слабопересеченной местности с переменной интенсивностью (пульс 130 – 150 уд/мин) – 30 – 35 мин.; различные прыжковые упражнения, метания, подтягивания на деревьях – 40 – 50 мин.; подвижные игры, эстафеты – 40 – 50

мин.; упражнения на расслабление, растягивание, гибкость и дыхательные упражнения – 8 – 10 мин.

Продолжительность занятия – 90 мин.

На первом этапе в подготовительном периоде техникой педалирования следует заниматься на велосипедном станке. В первой половине занятия (в неустоленном состоянии) 3, 4 раза в неделю. Подбирается такая передача на велосипеде, чтобы спортсмен мог педалировать с частотой 90 об/мин, которая наиболее подходит для освоения правильного навыка педалирования. На втором этапе также необходимо совершенствовать технику педалирования, но в конце тренировки (в состоянии утомления).

2. Примерный микроцикл зимнего этапа тренировки.

Вторник (зал, стадион, парк). Ходьба и бег (пульс 120 – 140 уд/мин) – 10 – 12 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; обучение технике езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130 – 150 уд/мин) – 2x15 мин. (велосипеды и станки должны быть подготовлены до тренировки); между сериями езда по залу на велосипеде – 5 мин.; бег в лесу или по стадиону (пульс 140 – 150 уд/мин) – 20 – 25 мин.; прыжковые упражнения – 10 мин.; спортивные игры на улице – 25 – 30 мин.; дыхательные упражнения и упражнения на растягивание и расслабление – 3 – 5 мин.

Продолжительность занятия – 90 мин.

Среда (зал, парк). Ходьба и бег (пульс 130 – 150) – 10 – 12 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; обучение технике езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130 – 150) – 2x15 мин., сделать 2 ускорения по 15 – 20 сек.; между сериями езда по залу на велосипеде – 5 мин.; бег на лыжах по маленькому кругу (пульс 130 – 150) – 40 – 60 мин.; упражнения на расслабление и дыхание – 3 – 5 мин.

Продолжительность занятия – 90 мин.

Суббота (зал, стадион). Ходьба и бег – 15 мин.; ОРУ – 15 – 20 мин.; езда на велостанке (пульс 130 – 150 уд/мин) – 2x10 мин.; упражнения и игры с набивными мячами весом 2, 3 кг – 10 – 15 мин.; прыжковые упражнения и многоскоки – 8 – 10 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда – 15 мин.; подвижные игры силовой направленности (эстафеты с набивными мячами, игры «тачка», «чехарда» и т.п.) – 10 мин.; игра в футбол или в ручной мяч – 2x15 мин.; бег трусцой – 5 мин.; упражнения на растягивание, гибкость, расслабление и дыхание – 5 мин.

Продолжительность занятия – 90 мин.

Воскресенье (стадион, парк). Ходьба, бег (пульс 120 – 130 уд/мин) – 10 мин.; ОРУ – 10 – 12 мин.; ходьба и бег на лыжах (пульс 130 – 150 уд/мин) – 1,5 – 2 часа с включением 2, 3 остановок, во время которых проводятся подвижные игры, прыжки.

Продолжительность занятия – 90 мин.

3. На весеннем этапе наряду с занятиями по ОФП и СФП включаются тренировки на велосипеде на несложных трассах. Занятия проводятся 3 – 5 раз в неделю по 2, 3 часа, в основном на улице, причем езда на велосипеде совмещается с упражнениями из других видов спорта (бег, игры, прыжки, многоскоки).

Примерный микроцикл весеннего этапа тренировки.

Вторник (шоссе). Ходьба и бег (пульс 130 – 140 уд/мин) – 20 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; езда по шоссе (пульс 130 – 150 уд/мин) индивидуально и в парах на небольших передачах с равномерной скоростью – 1 – 1,5 часа; на повороте остановка и выполнение ОРУ и прыжковых упражнений – 8 – 10 мин.; в конце занятия дыхательные упражнения – 3 – 5 мин.

Продолжительность занятия – 135 мин.

Среда (стадион, зал). Ходьба, бег (пульс 130 – 150 уд/мин) – 20 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда – 10 – 12 мин.; упражнения с набивными мячами весом 2, 3 кг – 10 мин.; прыжковые упражнения – 10 мин.; игра в футбол или ручной мяч – 2x20 мин., в перерыве – дыхательные упражнения; совершенствование техники педалирования на велосипедном станке – 2x10 мин.; во время работы на станке 2, 3 ускорения произвольно с соблюдением техники педалирования; упражнения на расслабление и дыхание – 3 – 5 мин.

Продолжительность занятия – 135 мин.

Четверг (парк). Ходьба и бег (пульс 130 – 150 уд/мин) – 20 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; езда на велосипеде по несложной кроссовой дистанции (пульс 130 – 150 уд/мин) – 40 – 50 мин.; совершенствование техники езды на велосипеде по тропинкам, фигурная езда на специально оборудованной площадке (змейки, восьмерки, повороты, преодоление небольших подъемов, ям с песком, бег с велосипедом, прыжком сесть на велосипед и соскочить с него и т.п.) – 30 – 40 мин.; езда индивидуально по кругу 500, 800, 1200 м (пульс 150 – 160 уд/мин) – 15 – 20 мин.; возвращение на базу на велосипедах.

Продолжительность занятия – 135 мин.

Суббота (стадион, парк). Ходьба и бег (пульс 120 – 150 уд/мин) – 30 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; упражнения с набивными мячами весом 2, 3 кг в парах – 10 – 12 мин.; прыжки и многоскоки – 10 мин.; упражнения на гимнастической стенке – 5 – 8 мин.; подвижные игры – 15 мин.; спортивные игры – 2x15 мин.; упражнения на расслабление, растягивание и дыхание – 3 – 5 мин.

Продолжительность занятия – 135 мин.

Воскресенье (шоссе). Ходьба и бег (пульс 120 – 140 уд/мин) – 10 мин.; ОРУ – 10 – 12 мин.; езда на велосипеде по шоссе в парах со сменой через 200 – 300 м (пульс 130 – 150 уд/мин) – 15 – 20 км; езда индивидуально с интервалом в 15 – 20 м (пульс 150 – 160 уд/мин) – 8 – 10 км; остановка, во время которой выполняются прыжковые упражнения и ОРУ, – 5 – 8 мин.; езда в парах (пульс

130 – 150 уд/мин) – 15 – 20 км; езда индивидуально (пульс 150 – 160 уд/мин) – 5 – 8 км; возвращение на базу (езда в парах) – 5 – 7 км; упражнение на расслабление и дыхание – 3 – 5 мин.

Продолжительность занятия – 135 мин.

4. Летний этап подготовки включает следующие основные задачи:

- развитие общей выносливости средствами ОФП и СФП;
- развитие специальной выносливости;
- совершенствование техники езды и педалирования на велосипеде.

Эти задачи решаются главным образом в июне-августе в летних спортивных лагерях. Тренировки на этом этапе проводится 3, 4 раза в неделю.

Примерный микроцикл летнего этапа тренировки.

Вторник (шоссе). Ходьба, бег, ОРУ, специально-подготовительные упражнения – 15 – 20 мин.; езда на велосипеде по шоссе колонной (пульс 120 – 150 уд/мин) – 15 – 20 км; езда в команде со сменой лидера через 150 – 200 м (пульс 130 – 150 уд/мин) – 5 км; езда в команде со сменой через 200 – 250 м (пульс 130 – 160 уд/мин) – 2х5 км; между выполнением работы в команде отдых в движении – 2, 3 км; езда колонной по два человека (пульс 130 – 150 уд/мин) – 15 км; езда индивидуально (пульс 120 – 140 уд/мин) – 3 – 5 км; езда в группе – 10 км; упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3 – 5 мин.

Продолжительность занятия – 135 мин.

Среда (стадион, парк). Ходьба и бег (пульс 120 – 140 уд/мин) – 20 – 25 мин.; ОРУ – 10 – 12 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда на все группы мышц ног – 20 – 25 мин.; спортивные игры – 2х20 мин.; бег и ходьба (пульс 130 – 150 уд/мин) – 10 – 15 мин.; упражнения на растягивание, гибкость, расслабление и дыхание – 3 – 5 мин.

Продолжительность занятия – 135 мин.

Четверг (шоссе). Ходьба, бег, ОРУ, специально-подготовительные упражнения – 15 мин.; езда на велосипеде по шоссе колонной по 2 человека (пульс 130 – 150 уд/мин) – 15 – 20 км; совершенствование техники прохождения поворотов индивидуально – 2, 3 раза, в парах – 2, 3 раза, тройках и четверках – 5, 6 раз; совершенствование техники езды в команде по 4 человека (пульс 130 – 150 уд/мин) – 2 серии по 10 – 15 км; езда индивидуально в посадке (пульс 160 – 170 уд/мин) – 4, 5 км; езда в группе (пульс 130 – 140 уд/мин) – 8 – 10 км; упражнения на расслабление и дыхание – 3 – 5 мин.

Продолжительность занятия – 135 мин.

Суббота (парк). Ходьба и бег с переменной интенсивностью (пульс 120 – 150 уд/мин) – 30 мин.; ОРУ – 10 – 12 мин.; силовые упражнения в парах с набивными мячами, прыжковые и специально-подготовительные упражнения без велосипеда – 30 – 40 мин.; спортивные игры – 2х10 – 15 мин.; совершенствование техники езды на велосипеде, разучивание всех способов

преодоления подъемов (пульс 130 – 150 уд/мин) – 30 – 40 мин.; упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3 – 5 мин.

Продолжительность занятия – 135 мин.

Воскресенье (шоссе). Езда на велосипеде в группе (пульс 130 – 140 уд/мин), во время 2, 3 остановок выполняются ОРУ и прыжковые упражнения; в заключение тренировки упражнения на растягивание, расслабление и дыхание.

Продолжительность занятия – 135 мин.

## § 2. Примерные микроциклы этапов подготовки для УТ групп

### 1. Примерный микроцикл зимнего этапа тренировки.

Вторник (Зал, стадион, парк). Ходьба и бег (пульс 120 – 140 уд/мин) – 10 – 12 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; совершенствование техники езды и педалирования на велосипедном станке – 2x15 мин. (с 3, 4-й недели тренировки включаются ускорения по 10 – 15 сек. 2 – 4 раза и по 30 – 45 сек. 3, 4 раза, выполняемые с интенсивностью 80 – 100 процентов от максимальной с сохранением техники педалирования); бег в лесу или на стадионе (пульс 130 – 150 уд/мин) – 30 мин. (во время бега сделать 2, 3 ускорения по 100 – 150 м с интенсивностью 80 – 90 процентов); многоскоки по 5, 10, 20 шагов с ноги на ногу с места и с хода – 5 – 10 попыток с отдыхом в движении – 8 – 10 мин.; 3, 4 выпрыгивания вверх по 20 раз с отдыхом в движении – 10 мин.; бег в легком темпе – 5 – 8 мин.; упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3 – 5 мин.

Продолжительность занятия – до 160 мин.

Среда (зал). Ходьба и бег (пульс 130 – 150 уд/мин) – 10 – 12 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; упражнения с партнером – 5 – 7 мин.; упражнения с набивными мячами весом 2, 3 кг в парах – 8 – 10 мин.; упражнения с гантелями весом 1 – 3 кг на все группы мышц рук и туловища – 8 – 10 мин.; подвижные игры с прыжками в длину и вверх – 8 – 10 мин.; совершенствование техники езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130 – 150 уд/мин) – 2x15 мин. (первая серия, на утяжеленном станке, вторая – на обычном), в перерыве и после работы на станке езда по залу на велосипеде – 2x7 – 8 мин.; спортивные игры – 15 – 20 мин.; упражнения на расслабление и дыхание – 3 – 5 мин.

Продолжительность занятия – до 160 мин.

Четверг (парк). Ходьба и бег (пульс 120 – 140 уд/мин) – 8 – 10 мин.; ОРУ – 8 – 10 мин.; выпрыгивание вверх – 4x25 раз, отдых между ними – 2, 3 мин. В движении; бег (пульс 140 – 160 уд/мин) – 30 мин.; упражнения на расслабление и дыхание – 3 – 5 мин. С середины декабря легкоатлетический бег заменяется бегом на лыжах, соревнования на лыжах проводятся в январе-феврале.

Продолжительность занятия – до 160 мин.

Суббота (зал, стадион). Ходьба и бег (пульс 130 – 150 уд/мин) – 10 – 12 мин.; ОРУ – 10 – 12 мин.; упражнения с набивными мячами и гантелями – 15 – 20 мин.; упражнения на гимнастической стенке – 5 мин.; специально-подготовительные упражнения с эспандером – 15 мин.; велосипедный станок – 2x15 мин. (2 ускорения по 10 сек., 2 ускорения по 30 сек. и 1 ускорение 60 сек.); спортивные игры – 2x20 мин.; упражнения – 3 – 5 мин.

Продолжительность занятия – до 160 мин.

Воскресенье (парк). Бег с ходьбой с переменной интенсивностью (пульс 130 – 150 уд/мин) или бег на лыжах, во время остановок на 15 – 20 мин. выполняются ОРУ в чередовании с выпрыгиваниями и многоскоками.

Продолжительность занятия – до 160 мин.

2. Примерный микроцикл весеннего этапа тренировки.

Вторник (шоссе). Ходьба и бег (пульс 130 – 150 уд/мин) – 20 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; езда на велосипеде по шоссе (пульс 140 – 150 уд/мин) – в колонне по двое, смена через 200 – 250 м, на небольших передачах с равномерной скоростью – 2, 2,5 часа; в конце занятия дыхательные упражнения – 3 – 5 мин.

Продолжительность занятия – до 160 мин.

Среда (зал, стадион, парк). Ходьба и бег (пульс 130 – 150 уд/мин) – 20 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда – 15 мин.; упражнения с набивными мячами весом 2, 3 кг, с отягощениями, в парах – 25 мин.; выпрыгивание вверх – 2 серии 4x25 раз, между сериями легкий бег – 5 – 7 мин.; игра в футбол – 20 мин.; бег (пульс 150 – 160 уд/мин) – 2x8 – 10 мин.; ходьба – 2, 3 мин.; упражнения на расслабление и дыхание – 3 – 5 мин.

Продолжительность занятия – до 160 мин.

Четверг (шоссе). Самостоятельная разминка (бег, ОРУ) – 15 мин.; езда на велосипеде в колонне по двое со сменой через 200 – 250 м (пульс 130 – 140 уд/мин) – 15 км; езда в командах по 4 человека со сменой через 150 – 200 м (пульс 150 – 160 уд/мин) – 10 км, отдых в движении – 5 мин.; индивидуально с интервалом между спортсменами 25 м (пульс 160 – 170 уд/мин) – 4, 5 мин., отдых в движении – 5 мин.; в команде по 4 человека (пульс 150 – 160 уд/мин) – 10 км; в группе (пульс 130 – 140 уд/мин) – 15 – 20 км; упражнения на расслабление, растягивание, дыхание – 5 – 7 мин.

Продолжительность занятия – до 160 мин.

Суббота (зал, парк). Ходьба и бег (пульс 130 – 150 уд/мин) – 25 мин.; ОРУ – 10 – 12 мин.; упражнения с набивными мячами, гантелями, с партнером – 15 мин.; бег в гору – 100 – 150 м 4, 5 раз; спортивные игры – 2x15 – 20 мин.; совершенствование техники езды на велосипедном станке, 2, 3 ускорения по 45 – 60 сек. с сохранением техники педалирования (передачи средние) – 25 –

30 мин.; дыхательные упражнения – 3 – 5 мин. Вместо езды на велостанке можно включать езду по велокроссу – до 60 мин.

Продолжительность занятия – до 160 мин.

Воскресенье (шоссе). Самостоятельная разминка (бег, ОРУ) – 15 мин.; езда на велосипеде в колонне по двое со сменой через 250 – 300 м (пульс 140 – 150 уд/мин) – 15 – 18 км; индивидуально (пульс 150 – 170 уд/мин) – 5 – 8 км, отдых 3x5 мин.; обучение старту и его совершенствование в команде по 4 человека и прохождение командой поворота – 4 раза (старт, прохождение поворота через 1 км и финиш на месте старта), отдых в движении – 1, 2 мин.; в команде (пульс 160 – 170 уд/мин), смена через 250 м (желательно по ветру) – 10 км, отдых – 5 мин., 2 финиша по 3, 4 человека по 500 – 600 м на определенном месте; езда в (пульс 130 – 140 уд/мин) – 10 – 12 км; дыхательные упражнения – 3 – 5 мин.

Продолжительность занятия – до 160 мин.

### § 3. Примерные микроциклы этапов подготовки для групп СПС

#### 1. Примерный микроцикл соревновательного периода подготовки.

Вторник (шоссе). Езда на велосипеде в колонне по двое (пульс 120 – 150 уд/мин) – 12 – 15 км, 2, 3 ускорения по 250 – 300 м в парах или тройках с отдыхом в движении – 2, 3 км; езда индивидуально в посадке (пульс 160 – 180 уд/мин) – 2 – 4 раза по 5 км, отдых 3, 4 км; езда в группе – 15 – 20 км с 4, 5 финишами на равнине, спуске, по ветру; езда в колонне по двое – 8 – 10 км.

Продолжительность занятия – до 160 мин.

Среда (стадион, парк). Ходьба и бег (пульс 120 – 150 уд/мин) – 20 – 25 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда на все группы мышц ног – 20 – 25 мин.; бег. 2 раза по 5 – 7 мин. (пульс 160 – 170 уд/мин), отдых в движении – 6, 7 мин.; спортивные игры – 2x20 мин.; ходьба и упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 5 – 7 мин.

Продолжительность занятия – до 160 мин.

Четверг (шоссе). Езда на велосипеде по шоссе в колонне по двое (пульс 130 – 150 уд/мин) – 15 – 20 км; совершенствование техники езды в команде по 4 человека и воспитание специальной выносливости в командной гонке – 3 раза по 5, 6 км (пульс 150 – 170 уд/мин), 2 раза по 4, 5 км (пульс 160 – 180 уд/мин) и 1 раз 4-5 км (пульс 170 – 190 уд/мин), отдых в движении – 3, 4 км; езда в группе – 10 – 15 км. В середине соревновательного периода отрезки, проходимые в команде, можно увеличить до 8 – 10 км, но не более 3, 4 из 6.

Продолжительность занятия – до 160 мин.

Пятница. Если тренировки проводятся 5 раз в неделю, то в этот день предусмотрен отдых; если 6, – рекомендуются следующие упражнения: после 25 мин. разминки – спортивные игры (футбол, волейбол, ручной мяч или

другие) – 1 час-1 час 15 мин. Спортивные игры можно заменить бегом с ходьбой по пересеченной местности (до 2 – 2,5 часа) или, если есть возможность, греблей на любых лодках (до 1,5 – 2 час.). Вместо тренировки можно делать другую работу.

Продолжительность занятия – до 160 мин.

Суббота (стадион, парк). Ходьба и бег с переменной интенсивностью (пульс 120 – 160 уд/мин) – 35 – 40 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; прыжковые и специально-подготовительные упражнения без велосипеда – 20 – 25 мин.; силовые упражнения с гантелями, набивными мячами, штангой и гирями весом 12 – 16 кг – 15 – 20 мин.; езда на велосипеде по кроссу – 30 – 40 мин. или игры на велосипеде на площадке, поляне; спортивные игры – 15 – 20 мин.; упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3 – 5 мин.

Продолжительность занятия – до 160 мин.

Воскресенье (шоссе, парк). Езда на велосипеде в группе (пульс 130 – 150 уд/мин) – 20 км; ускорения в группе 3, 4 раза по 500 м с отдыхом в движении – 3, 4 км; езда в колонне по одному (8 – 10 спортсменов) со сменой через 150 – 200 м (пульс 150 – 170 уд/мин) – 2 раза по 8 – 10 км; езда в группе с переменной интенсивностью (пульс 130 – 170 уд/мин) – 25 – 30 км.

Продолжительность занятия – до 160 мин.

2. Примерный второй микроцикл первого «развивающего» мезоцикла.

Понедельник (стадион, парк). Бег с ходьбой (пульс 120 – 150 уд/мин) – 40 – 50 мин.; спортивные игры – 2х30 мин., или бег на лыжах (пульс 120 – 150 уд/мин) – 1,5 часа, или езда на велосипеде (несложный кросс, пульс 120 – 140) – 1,5 часа, или отдых.

Продолжительность занятия – 195 мин.

Вторник (стадион, парк, зал).

I тренировка: бег (пульс 130 – 150) – 30 – 40 мин.; ускорения в беге 5, 6 раз 60 – 100 м (1, 2 ускорения с интенсивностью 75 – 80 процентов от максимального, 2 – 85 – 90 процентов и 2 – 95 – 100 процентов), отдых между повторениями – 3 – 5 мин. в движении; 3 серии выпрыгиваний вверх – 4х30 – 40 раз, между выпрыгиваниями отдых 2, 3 мин., между сериями – 7, 8 мин.; спортивные игры – 2х10 мин.; упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3 мин.

II тренировка: совершенствование педалирования и техники езды на велостанке; езда на легком велосипедном станке – 12 – 15 мин., в конце 2 ускорения по 10 – 15 сек. с интенсивностью 90 – 95 процентов от максимальной; ОРУ – 5 – 8 мин., езда на тяжелом велосипедном станке – 25 – 30 мин. (ускорения по 15 – 20 сек. 3 раза с интенсивностью 95 – 100 процентов, ускорения по 45 – 60 сек. 2, 3 раза с интенсивностью 90 – 95 процентов от максимальной); езда по залу на велосипеде – 6, 7 мин.

Продолжительность занятий – 195 мин. (вместо работы на велостанке можно включать плавание до 1 часа).



Среда (зал, стадион, парк). Бег (пульс 140 – 150 уд/мин) – 20 – 25 мин., работа по круговому методу на 6 – 9 «станциях» – 4 – 6 кругов, после завершения каждого круга 5 – 10 мин. выполняется легкий бег (пульс 120 – 130 уд/мин).

«Станции» могут быть такие:

1. В положении лежа на животе сгибание ног в коленных суставах с прикрепленными резиновыми амортизаторами – 40 – 50 раз каждой ногой.
2. Стоя на скамейке, сгибание левой и правой ногой с грузом в 10 – 20 кг, прикрепленным к стопе, – 20 – 30 раз каждой ногой.
3. Из низкого седа выпрыгивание вверх – 20 – 40 раз.
4. Отжимание от пола в упоре лежа – 10 – 15 раз или подтягивание на перекладине – 5 – 8 раз.
5. Наклоны вперед со штангой весом 30 – 50 кг на плечах – 8 – 10 раз.
6. Различные многоскоки – 10 – 20 раз.
7. Приседания с весом или штангой весом 30 – 60 кг на плечах – 15 – 20 раз.
8. Упражнения для брюшного пресса – 15 – 20 раз.
9. Подрывы штанги весом 30 – 50 кг до уровня груди, делая ногами разножку, – 10 – 20 раз.

В зависимости от условий проведения тренировки и самочувствия спортсменов можно некоторые упражнения исключить или заменить другими. Вместо этих упражнений можно использовать комплекс упражнений на силовом тренажере общеразвивающего характера типа «геркулес», подобрав их по воздействию на мышцы-антагонисты; бег по пересеченной местности (пульс 140 – 150 уд/мин) с включением 4 – 6 подъемов по 150 – 250 м, преодолеваемых на пульсе 160 – 180 уд/мин, – 25 – 30 мин. (вместо подъемов может быть включен бег по глубокому снегу); упражнения на растягивание и расслабление – 3 мин.

Продолжительность занятия – 195 мин.

Четверг (стадион, парк).

I тренировка: бег или бег на лыжах (пульс 130 – 160 уд/мин) – 1 – 1,5 часа, во время бега выполняется работа – 5, 6 раз по 5 – 8 мин. (пульс 170 – 180 уд/мин), отдых в ходьбе – 5 – 7 мин.; спортивные игры – 2x15 мин. Время занятия – 2 – 2,5 часа.

II тренировка: езда на велосипеде по кроссу или шоссе (пульс 130 – 140 уд/мин).

Продолжительность занятия – 195 мин.

Пятница (зал, стадион, лес). Бег или бег на лыжах (пульс 130 – 150 уд/мин) – 30 – 40 мин.; спортивные игры – 2x20 мин.

Продолжительность занятия – 195 мин.

Суббота (зал, стадион, парк)

I тренировка: бег или бег на лыжах по пересеченной местности (пульс 130 – 150 уд/мин) – 30 – 40 мин.; 5, 6 ускорений по 150 – 200 м с интенсивностью 85 – 90 процентов от максимальной; 5, 6 подъемов по 200 – 250 м или бег по глубокому снегу (пульс 160 – 180 уд/мин), интервалы отдыха между повторениями – 3 – 5 мин.; упражнения с ножными эспандерами, приседание и подпрыжки со штангой весом 30 – 50 кг и упражнения на тренажере типа «геркулес» – 25 – 30 мин., бег (пульс 130 – 140 уд/мин) – 10 – 15 мин., упражнения на растягивание и расслабление – 3 мин. Время занятия – 2 – 2,5 часа.

II тренировка: езда на велосипеде по кроссу или шоссе (пульс 130 – 140 уд/мин) или плавание.

Продолжительность занятий – 195 мин.

Воскресенье (парк). Бег с ходьбой (бег на лыжах) с переменной интенсивностью (пульс 140 – 160 уд/мин), во время бега выполняется работа – 4, 5 раз по 10 – 20 мин. (пульс 160 – 180 уд/мин) с отдыхом в движении 7, 8 мин. (или езда на шоссе на дистанции 80 – 100 км).

Продолжительность занятия – 195 мин.

Основная задача специально-подготовительного этапа – обеспечение непосредственного становления спортивной формы спортсменов: занятия направлены прежде всего на развитие специальной тренированности, совершенствование техники и тактики велосипедного спорта.

Базовый специально-подготовительный мезоцикл, так же, как и два базовых общеподготовительных мезоцикла, является «развивающим» и состоит из трех «развивающих» микроциклов и одного восстановительного. В третьем микроцикле мезоцикла достигается максимум объема специальной нагрузки на велосипеде, планируемый на этот мезоцикл. Количество тренировок в неделю планируется от 6 до 9, причем при возможности 5-6 раз на велосипеде.

3. Примерный первый микроцикл специально-подготовительного мезоцикла.

Понедельник (шоссе). Совершенствование техники езды на шоссе – 50 – 70 км (пульс 130 – 150 уд/мин).

Продолжительность занятия – 195 мин.

Вторник (стадион, парк, шоссе).

I тренировка: примерно такая же по объему и интенсивности, как и во вторник микроцикла общеподготовительного этапа.

II тренировка: езда на велосипеде на шоссе в группе (пульс 130 – 150 уд/мин) – 35 – 40 км.

Продолжительность занятий – 195 мин.

Среда. Примерно такая же тренировка, как и в среду на общеподготовительном этапе.

Продолжительность занятия – 195 мин.

Четверг (шоссе). Езда на велосипеде в группе (пульс 130 – 150 уд/мин) – 12 – 15 мин.; езда в команде по 4, 5 человек на передаче не более 48x15 со сменой через 200 – 250 м (пульс 150 – 170 уд/мин) – 2x15 км, отдых в движении 8 – 10 км в группе; езда в группе (пульс 130 – 150 уд/мин) – 15 – 20 км.

Продолжительность занятия – 195 мин.

Пятница. Примерно такая же тренировка, как и I в субботу на общеподготовительном этапе.

Продолжительность занятия – 195 мин.

Суббота (зал, стадион, парк, шоссе).

I тренировка: бег или бег на лыжах (пульс 140 – 150 уд/мин) – 40 мин.; бег (пульс 170 – 180 уд/мин) – 3 – 4x7 – 8 мин. с отдыхом в движении 5, 6 мин.; спортивные игры – 20 – 30 мин. Время занятия – 2 часа.

II тренировка: езда на велосипеде по шоссе индивидуально или в группе (пульс 130 – 140 уд/мин) – 35 – 40 км.

Продолжительность занятий – 195 мин.

Воскресенье (шоссе). Езда в группе с переменной интенсивностью (пульс 130 – 160 уд/мин); проехать в «струне» по 8 – 12 человек со сменой через 100 – 150 м (пульс 160 – 180 уд/мин) – 1, 2 раза по 12 – 15 км, 2, 3 финиша по 500 – 700 м с интенсивностью 90 – 95 процентов от максимальной.

Продолжительность занятия – 195 мин.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет переходную форму между базовыми и соревновательными мезоциклами.

Контрольно-подготовительный мезоцикл состоит из двух «ударных» микроциклов, характеризующихся концентрацией высокоинтенсивных нагрузок при значительном их объеме, и двух микроциклов соревновательного типа (без специального подведения к стартам). Тренировки проводятся 6-8 раз в неделю, преимущественно на велосипеде. Занятия по ОФП включаются в виде утренних зарядок и одного раза в неделю плавания.

4. Примерный «ударный» микроцикл контрольно-подготовительного мезоцикла специально-подготовительного этапа тренировки.

Понедельник. Езда на велосипеде индивидуально или в группе (пульс 130 – 140 уд/мин) – 40 – 50 км.

Продолжительность занятия – 90 мин. В этот день можно сделать день отдыха.

Вторник. Езда в группе (пульс 130 – 150 уд/мин) – 12 – 15 км; 3 финиша в парах по 400 – 500 м, отдых между финишами – 2, 3 км; езда в парах на передачах не более 52x15 со сменой через 200 – 250 м (пульс 170 – 190 уд/мин) – 5 – 6x2 км, отдых между повторениями в движении – 3 – 5 км; езда индивидуально за мотолидером на скорости близкой к максимальной на передаче не более 52x15 – 8 – 10 км; езда в группе (пульс 130 – 140 уд/мин) – 10 – 15 км. Всего 70 – 80 км.

Продолжительность занятия – 195 мин.

Среда. Езда в команде по 4, 5 человек (пульс 140 – 150 уд/мин) – 12 – 15 км; ускорения в команде с увеличением скорости до максимальной (пульс 190 – 200 уд/мин) – 2, 3 км, отдых – 3, 4 км; езда индивидуально с частотой педалирования 100 – 110 об/мин (пульс 170 – 190 уд/мин) – 2х5 км, отдых между повторениями – 4, 5 км; езда в команде по 4 человека со сменой через 250 – 350 м (пульс 160 – 180) – 5, 10, 10, 5 км (1-й и 3-й отрезки с интенсивностью 80 – 85 процентов, 2-4-й – 90 – 95 процентов от максимума), отдых между повторениями – 4, 5 км; езда в группе (пульс 130 – 150 уд/мин) – 8 – 10 км. Всего 80 – 90 км.

Продолжительность занятия – 195 мин.

Четверг. Езда в группе с переменной интенсивностью по горной трассе (пульс 130 – 160 уд/мин) – 80 – 100 км (езда по горам или на больших передачах не менее 20 км).

Продолжительность занятия – 195 мин.

Пятница. Езда индивидуально или в группе по шоссе, кроссу или на треке на технику (пульс 130 – 150 уд/мин) – 40 – 50 км.

Продолжительность занятия – до 195 мин.

Суббота. Езда в команде по 4 человека со сменой через 250 – 350 м (пульс 140 – 150 уд/мин) – 15 – 20 км; езда индивидуально (пульс 170 – 190 уд/мин) – 5 км, отдых – 5 мин.; езда в команде по 4 человека на передачах не более 52х14 (пульс 170 – 190 уд/мин) – 3х10 км, отдых между повторениями – 5, 6 км; езда в «струне» 8 – 10 и более человек со сменой через 100 – 150 м с увеличением скорости в конце отрезка до максимальной (пульс 160 – 200 уд/мин) – 10 км; езда в группе (пульс 130 – 140 уд/мин) – 5 – 8 км. Всего 90 – 100 км.

Продолжительность занятия – 195 мин.

Воскресенье. Езда в группе с переменной интенсивностью (пульс 130 – 160 уд/мин) – 40 – 50 км; езда в «струне» 8 – 12 человек за мотолидером, идущим со скоростью 45 – 50 км/час, смена через 200 – 300 м (пульс 150 – 170 уд/мин) – 15 км; «финиш с раскатом» в «струне» 8 – 12 человек, смена через 150 – 200 м (пульс 170 – 200 уд/мин) – 3-4х1,5 – 2 км (лидирующий спортсмен, проведя свою смену, выбывает из «струны», а 3, 4 оставшихся разыгрывают финиш на последних 250 – 300 м отрезка. На следующем финише порядок спортсменов меняется), отдых между финишами – 7 – 10 км, езда в группе (пульс 130 – 140 уд/мин) – 10 – 15 км.

Продолжительность занятия – 195 мин.

#### § 4. Примерные микроциклы этапов подготовки для групп ВСМ

Примерное содержание недельного цикла тренировки для групп ВСМ представлено в таблицах 1 – 4.

Таблица 1. Примерное содержание недельного цикла тренировки для групп ВСМ в переходном периоде

День недели	Содержание занятия
1-й день	Разминка: бег л/а, гимнастика Специальные упражнения велосипедистов: с продвижением и на месте, Р = 140 – 150 уд/мин Беговые упражнения: 30 – 50 м × 10 раз, Р = 150 – 160 уд/мин, Р = 150 – 170 уд/мин Игра Упражнения на гибкость, подвижность, координацию
2-й день	Разминка: бег л/а, гимнастика Силовая гимнастика на тренажерах для мышц рук, туловища, ног Приседания со штангой 20 – 40 кг × 50 – 60 раз, 2, 3 подхода, Р = 150 уд/мин Кроссовый бег, Р = 160 уд/мин
3-й день	Велоезда в группе и индивидуально в равномерном темпе, Р = 150 – 170 уд/мин
4-й день	Специальные упражнения велосипедистов: в движении и на месте, Р = 140 – 150 уд/мин Игра в футбол, Р = 150 – 170 уд/мин
5-й день	Разминка: бег л/а, гимнастика Комплексная тренировка: бег по пересеченной местности + ходьба в полуприседе + силовые упражнения с партнером + бег, Р = 150 – 160 уд/мин
6-й день	Плавание, Р = 140 – 150 уд/мин
7-й день	Активный отдых: прогулка в лес, за город

Таблица 2. Примерное содержание недельного цикла (микроцикла) тренировки для групп ВСМ на этапе ОФП

День недели	Содержание занятия
1-й день	Разминка: бег л/а, ОРУ Беговые упражнения: 50 – 60 м × 10 раз, 400 м × 10 раз, Р = 150 – 160 уд/мин Бассейн: разминка в воде 2 × 150 м свободным стилем Совершенствование в технике избранного способа плавания
2-й день	Разминка: ходьба, легкий бег, ОРУ силового характера Прыжковые упражнения Выполнение упражнений круговым методом на снарядах, с набивными мячами. со штангой, гантелями, на гимнастической стенке Езда на утяжеленном велостанке и велотренажерах Упражнения на расслабление
3-й день	Разминка: ходьба, легкий бег, ОРУ общеразвивающего характера Бег 800 м × 6 – 8 раз, отдых 3, 4 мин, Р = 160 – 170 уд/мин Разминка в зале с мячом Игра в баскетбол с перерывом в 10 мин Упражнения на расслабление
4-й день	Разминка: ходьба, легкоатлетический бег, ОРУ Кроссовый бег 5 км, ходьба 2 км × 4 раза Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, успокаивающая ходьба
5-й день	Активный отдых: прогулка в лесу, плавание или спокойная езда
6-й день	Разминка: ходьба, легкий бег, ОРУ Игра в футбол Прыжковые упражнения и многоскоки Езда на инерционном велостанке и велотренажерах Упражнения со штангой – 40 – 50 процентов от веса занимающегося Упражнения на расслабление
7-й день	Разминка: бег л/а, ОРУ с опорой на дерево Кроссовый бег или лыжи с 2, 3 остановками и выполнением прыжков и многоскоков сериями 8 – 10 раз по 50 выпрыгиваний Успокаивающая ходьба

Таблица 3. Примерное содержание недельного цикла (микроцикла) тренировки групп ВСМ на специально-подготовительном этапе

Дни недели	Содержание занятия
понедельник	Направленность – восстановительная; метод – переменный; способ проведения: командный, групповой; средства: велоезда; режимы: ЧСС < 140 уд/мин; ЧП = 60 – 90 об/мин Средства: бассейн; метод – повторный; режим ЧСС < 120 уд/мин
вторник	День свободный от занятий
среда	Направленность – силовая; метод – интервальный; способ проведения: командный, групповой; средства: велоезда; режим: ЧСС < 170 уд/мин; ЧП = 60 – 90 об/мин Направленность – скоростная; метод – интервальный; способ проведения: командный, групповой; средства: велоезда; режимы: ЧСС < 170 уд/мин; ЧП = 90 – 150 об/мин
четверг	Направленность – специальная выносливость; метод – равномерный, повторный; способ проведения: командный, групповой; средства: велоезда; режимы ЧСС < 160 уд/мин; ЧП = 70 – 130 об/мин Средства: бассейн; метод - повторный; режим ЧСС < 120 уд/мин
пятница	Направленность – скоростная выносливость; метод – интервальный; способ проведения: командный, групповой; средства: велоезда; режимы: ЧСС < 170 уд/мин; ЧП = 80 – 130 об/мин Направленность – восстановительная; средства: велоезда; метод – равномерный; режим ЧСС < 120 уд/мин; ЧП < 120 об/мин
суббота	Направленность – восстановительно-подготовительная; метод – равномерный, повторный; способ проведения: командный, групповой; режим ЧСС < 120 уд/мин; ЧП = 70 – 130 об/мин Направленность восстановительная; средства: бассейн; метод – повторный; режим ЧСС < 120 уд/мин
воскресенье	Участие в соревнованиях; направленность – соревновательная; ограничение передаточных соотношений; Направленность – восстановительная; средства: велоезда; метод – равномерный, повторный; режим ЧСС < 130 уд/мин

Таблица 4. Примерное содержание недельного цикла (микроцикла) тренировки групп ВСМ в соревновательном периоде

Дни недели	Содержание занятия
понедельник	Направленность – восстановительная; метод – переменный; способ проведения: командный, групповой; средства: велоезда; режимы: ЧСС < 150 уд/мин; ЧП = 70 – 100 об/мин Средства: бассейн; метод - повторный; режим ЧСС < 120 уд/мин
вторник	День свободный от занятий
среда	Направленность – силовая; метод – интервальный; способ проведения: командный, групповой; средства: велоезда; режим: ЧСС < 180 уд/мин; ЧП = 70 – 100 об/мин Направленность – скоростная; метод – интервальный; способ проведения: командный, групповой; средства: велоезда; режимы: ЧСС < 180 уд/мин; ЧП = 90 – 150 об/мин
четверг	Направленность – специальная выносливость; метод – равномерный, повторный; способ проведения: командный, групповой; средства: велоезда; режимы ЧСС < 160 уд/мин; ЧП = 70 – 130 об/мин Средства: бассейн; метод - повторный; режим ЧСС < 120 уд/мин
пятница	Направленность – скоростная выносливость; метод – равномерный, повторный; способ проведения: командный, групповой; средства: велоезда; режимы: ЧСС < 170 уд/мин; ЧП = 80 – 120 об/мин Направленность – восстановительная; средства: велоезда; метод – равномерный; режим ЧСС < 120 уд/мин
суббота	Участие в спортивных соревнованиях

воскресенье	Участие в спортивных соревнованиях
-------------	------------------------------------