

Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан

**Республиканская Высшая школа спортивного мастерства
по Зимним и сложно-техническим видам спорта**

**ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ
МИНИСТЕРСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВЕЛОСПОРТУ**

Для спортивно-образовательных учреждений



Ташкент – 2019

Программа разработана:

Агзамов А.А. –

**Старший инструктор-методист
РШВСМ по зимним и сложным
техническим видам спорта**

Халматов К.Т. –

**Инструктор-методист РШВСМ по
зимним и сложным техническим видам
спорта**

Лысяк А.А. –

**Старший тренер отделения
велоспорта по шоссе РШВСМ по зимним
и сложным техническим видам спорта**

Утверждена и разрешена на печать Приказом Министра Физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 1072 от 10 июня 2019 года.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Учебная программа по подготовки спортсменов в спортивно-образовательных учреждениях по велоспорту разработана в соответствии с Законом Республики Узбекистан «О физической культуре и спорта РУз», Постановлениями Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» и «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралампийским играм 2020 года в городе Токио (Япония)», Постановлениями Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности детско-юношеских спортивных школ» и «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ».

Эффективность работы спортивно-образовательных учреждений во многом зависит от учебных программ. Для этого разработан Типовой план, отвечающий современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебная программа по видам спорта для учащихся внешкольных спортивно-образовательных учреждений и государственных специализированных спортивно-образовательных учреждений (школ-интернатов), спортивно-образовательных учреждений, а также высших образовательных учреждений.

Спортивно-образовательными учреждениями являются:

- детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ);
- специализированные детско-юношеские спортивные школы (СДЮСШ);
- школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ);

В основу Типового плана учебной программы подготовки спортсменов заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивно-образовательных учреждений и основополагающие принципы подготовки спортивного резерва, рекомендации по результатам научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивно-образовательных учреждений, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания;

учебный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

Предлагаемый Типовой план для спортивно-образовательных учреждений включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, нормативных документов, регламентирующих работу спортивно-образовательных учреждений.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа спортивно-образовательных учреждений разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу данных учреждений.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

Группы начальной подготовки (ГНП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное заключение врача-педиатра, сделанное на основе специального углубленного медицинского осмотра с привлечением врачей узкой специализации.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники в велоспорте, с учетом особенностей телосложения, типологической направленности высшей нервной системы организма, индивидуальных способностей и склонностей, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочные группы (УТГ) в велоспорте формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке и наличием спортивного разряда.

Группы спортивного совершенствования (ГСС) в велоспорте формируются из спортсменов, прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших приемные и переводные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, требования к уровню их спортивного мастерства. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей, а также динамики показателей физического и

психического развития, функциональных показателей учащихся.

Группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ) в велоспорте комплектуются из числа спортсменов, прошедших предшествующий этап подготовки, выполнивших нормативные требования программ велоспорта: в командных и индивидах для спортсменов старше 18 лет - первый спортивный разряд, для спортсменов моложе 18 лет - первый юношеский разряд, в остальных видах спорта - разряд кандидата в мастера спорта (при условии утверждения персонального списка состава группы).

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

Программа подготовки спортивно-образовательных учреждений разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу данных учреждений.

В процессе многолетней подготовки в спортивных школах выделяется несколько этапов: этап начальной подготовки, углубленной спортивной специализации и спортивного совершенствования. Каждый этап многолетней подготовки характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

Цели подготовки спортсменов в спортивно-образовательных учреждениях:
организация многолетней подготовки велосипедистов высокого класса;
отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд Узбекистана;

создание условий для занятий детей и подростков велосипедным спортом, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;

формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям велосипедным спортом, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Спортивно-оздоровительный этап: В данные группы допускаются все желающие заниматься велосипедным спортом и не имеющие медицинские противопоказания. Продолжительность этапа не ограничена. В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладения основами техники велосипедного спорта.

Группы начальной подготовки (ГНП): На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься велосипедным спортом и имеющие письменное заключение врача-педиатра, сделанное на основе специального углубленного медицинского осмотра.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники велосипедного спорта, выбор спортивной специализации. На конец учебного года, занимающийся должен овладеть навыками велоспорта и выполнить нормативы по ОФП.

Учебно-тренировочные группы (УТГ): На учебно-тренировочный этап подготовки принимаются спортсмены на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших

необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по велоспорту, общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Группы спортивного совершенствования (ГСС): Этап спортивного совершенствования предусматривает зачисление спортсменов прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших приемные и переводные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, требования к уровню их спортивного мастерства. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей, а также динамики показателей физического и психологического развития, функциональных показателей учащихся.

Группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ): На этап высшего спортивного мастерства проходят одаренные спортсмены прошедших предшествующий этап подготовки, выполнивших нормативные требования программ по велоспорту, прошедшие комплексное обследование во врачебно-физкультурном диспансере, контрольные соревнования, специальное тестирование по ОФП и СФП и технической подготовке.

Перевод по годам обучения на этапе ВСМ осуществляется при условии прироста спортивного результата и соответствующего уровня мастерства (учитываются занятые места на ответственных соревнованиях года), обязательном прохождении инструкторской и судейской практики.

таблица № 1

РЕЖИМ
учебно-тренировочной работы по этапам подготовки
спортивного резерва спортивно-образовательных учреждений

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Режим учебно-тренировочной работы с учебными группами (часов в неделю*)	Наполняемость учебных групп
Высшее спортивное мастерство	Весь период	32	3
Спортивное совершенствование	Свыше 2-х лет	28	5
	2 год	26	5
	1 год	24	5
Учебно- тренировочный	Свыше 3-х лет	20	6
	3 год	18	6
	2 год	14	7
	1 год	12	7
Начальная подготовка	Свыше 1 года	8	8
	1 год	6	8
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	8

Примечание: При наличии в составе учебных групп одного или нескольких членов сборной команды Республики (основной состав) количество часов в неделю данной группы может быть увеличено до 36 часов

* учебно-тренировочные занятия определяются в академических часах.
академический час равен 45 минутам.

** Виды спорта распределяются по группам в следующем порядке:

I группа – все олимпийские виды спорта, кроме командных игровых видов спорта;

Таблица 2

**РЕЖИМ
учебно-тренировочной работы и требования по физической,
технической и спортивной подготовке**

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления*	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Высшее спортивное мастерство	Весь период	19 и старше	Уровень спортивных результатов
Спортивное совершенствование	Свыше 2-х лет	18-20	Уровень спортивных результатов
	2 год	17-18	
	1 год	16-17	
Учебно-тренировочный	Свыше 3-х лет	15-16	Выполнение контрольно-переводных нормативов и выполнение требований по спортивной подготовке
	3 год	14-15	
	2 год	13-14	
	1 год	12-13	
Начальная подготовка	Свыше 1 год	11-12	Выполнение контрольно-переводных нормативов
	1 год	10-11	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10-16	Выполнение контрольно-переводных нормативов

* Указывается только минимальный возраст зачисления в спортивную школу.

Таблица 3

Разрядные требования по этапам подготовки

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Разрядные требования учащимся
Высшее спортивное мастерство	Весь период	КМС, МС, МСМК
Спортивное совершенствование	Свыше 2-х лет	КМС, МС
	2 год	КМС
	1 год	I
Учебно- тренировочный	Свыше 3-х лет	II
	3 год	III
	2 год	I юн.
	1 год	II юн.
Начальная подготовка	Свыше 1 год	III юн.
	1 год	Без разряда
Спортивно-оздоровительный	Весь период	Без разряда

Таблица 4

Примерный учебный план тренировочных занятий на 52 учебные недели для групп спортсменов в велоспорте.

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		СО	НП		УТ				СС			ВСМ
		весь период	1 год	свыше 1 год	1 год	2 год	3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год	свыше 2-х лет	весь период
1.	Общая физическая подготовка	124	100	120	195	200	229	236	220	212	206	180
2.	Специальная физическая подготовка	138	168	212	335	428	586	660	794	860	946	1180
3.	Технико-тактическая подготовка	31	24	44	26	32	49	62	142	168	180	176
4.	Теоретическая подготовка	6	8	12	12	12	14	15	20	24	24	26
5.	Психологическая подготовка	9	8	12	20	20	22	28	30	36	36	36
6.	Контрольно-переводные	4	4	4	4	4	4	5				
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов										
8.	Инструкторская и судейская практика*			4	8	8	8	10	10	16	16	18
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий										
10.	Восстановительные мероприятия*			8	24	24	24	24	32	36	48	48
11.	Медицинское	Вне сетки часов										

	обследование											
	ИТОГО	312	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664
	Нагрузка в неделю	6 ч.	6 ч.	8 ч.	12 ч	14 ч	18 ч	20 ч.	24 ч.	26 ч.	28 ч.	32 ч.

** На этапе начальной подготовки не проводится*

Таблица 5

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ
физической, технико-тактической и психологической подготовки по годам обучения
(%)

	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		СО	НП		УТ		СС		ВС М
		весь период	1 год	свыше 1 года	до 2-х лет	Свыше 2-х лет	до 2-х лет	свыше 2-х лет	Весь период
1	Общая физическая подготовка %	35 - 45	30 - 45	25 - 40	25 - 35	15 - 30	10 - 15	5 - 15	5 - 10
2	Специальная физическая подготовка %	40 - 50	40 - 55	40 - 55	45 - 60	50 - 60	50 - 60	55 - 65	60 - 75
3	Технико-тактическая подготовка %	10 - 15	10 - 15	5 - 10	3 - 5	3 - 5	3 - 5	1 - 5	1 - 3
4	Теоретическая и психологическая подготовка %	3 - 5	3 - 5	3 - 5	5 - 7	5 - 7	7 - 10	10 - 13	5 - 10
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика %	0.5 - 1	0.5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 9	6 - 10	8 - 15
6	Другие	1 - 2	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3	2 - 3	2 - 3	2 - 3

.									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы спортивно-оздоровительной
подготовки на весь период обучения (6 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	10	16	20	22	22	18	16						124
2.	Специальная физическая подготовка	12	9	3	2	3	2	4	22	21	19	23	18	138
3.	Технико-тактическая подготовка	3	3				2	3	4	4	4	4	4	31
4.	Теоретическая подготовка	1		1		1		1		1		1		6
5.	Психологическая подготовка				2			2			3		2	9
6.	Контрольно-переводные						2						2	4
7.	Восстановительные мероприятия													
8.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объём в часах	26	28	24	26	26	24	26	26	26	26	28	26	312

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;

Общая физическая подготовка:

- Развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости.
- Расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма.
- Использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Средства: л\а бег, прыжковые упражнения, упражнения с отягощением, спортивные игры, эстафеты и т.д..

Специальная физическая подготовка:

- обучение навыкам езды на спортивном велосипеде.
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Технико-тактическая подготовка:

- обучение технике езды на велосипеде в свободной и низкой посадке, в команде и индивидуально, и технике педалирования сидя на седле и стоя на педалях.
- обучение техническим приёмам в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учётом правил соревнований.

Теоретическая подготовка:

- изучение правил дорожного движения.

- изучение правил соревнований.
- обучение личной гигиене спортсмена.

Психологическая подготовка:

- формирование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности определяющих успех в спорте.

таблица №7

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы начальной подготовки
1 года обучения (6 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	10	12	16	18	18	14	12						100
2.	Специальная физическая подготовка	12	12	4	5	6	7	8	22	22	24	25	21	168
3.	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
4.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1			1	1	1		1		8
5.	Психологическая подготовка	1	1	1			1	1	1	1			1	8
6.	Контрольно-переводные							2					2	4
7.	Восстановительные мероприятия													
8.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объём в часах	26	28	24	26	26	24	26	26	26	26	28	26	312

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы начальной подготовки
свыше 1 года обучения (8 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	12	14	16	24	22	20	12						120
2.	Специальная физическая подготовка	18	13	12	7	8	5	18	27	24	28	28	24	212
5	Технико-тактическая подготовка	4	4	2	2	2	2	4	4	5	5	5	5	44
4.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6.	Контрольно-переводные						2						2	4
7	Инструкторская и судейская практика		2							2				4
8.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10	Восстановительные мероприятия		1		1		1		1	1	1	1	1	8
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объём в часах	36	36	32	36	34	32	36	34	34	36	36	34	416

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
1 года обучения (12 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	10	35	35	40	40	35							195
2.	Специальная физическая подготовка	33	12	7	8	6	5	45	42	45	43	46	43	335
3.	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	26
4.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5.	Психологическая	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	20

	подготовка													
6.	Контрольно-переводные						2					2	4	
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	2		2					2		2		8	
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объём в часах	52	54	50	54	52	48	52	52	52	52	54	52	624

таблица №10

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
2 года обучения (14 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка		30	40	45	45	40							200
2.	Специальная физическая подготовка	53	25	8	12	12	8	55	46	55	53	55	46	428
3.	Технико-тактическая подготовка	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	32
4.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5.	Психологическая подготовка	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	20
6.	Контрольно-переводные						2						2	4
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	2		2					2		2			8
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объём в часах	63	63	56	63	63	56	63	56	63	63	63	56	728

1 и 2 года обучения – этап начальной спортивной специализации.

Задачи и преимущественная направленность.

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта;

Общая физическая подготовка:

- развитие и совершенствование силы, быстроты, выносливости и ловкости.
- развитие двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма.
- использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Средства: л\а бег, л\а кросс, прыжковые упражнения, упражнения с отягощением, спортивные игры, эстафеты, плавание и т.д..

Специальная физическая подготовка:

- развитие навыков езды на спортивном велосипеде.
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Средства: езда парами, в команде, индивидуально, в подъем и на спуске, соревнования.

Технико-тактическая подготовка:

- освоение техники езды на велосипеде в свободной и низкой посадке, в команде и индивидуально, техники педалирования сидя и стоя на педалях, владения велосипедом во время спринта.
- освоение технических и тактических приёмов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учётом правил соревнований.

Теоретическая подготовка:

- изучение правил дорожного движения.
- изучение правил соревнований.
- обучение личной гигиене спортсмена.
- ознакомление с историей развития и традициями велосипедного спорта страны.
- врачебный контроль и самоконтроль.

Психологическая подготовка:

- дальнейшее формирование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности определяющих успех в спорте.

Восстановительные мероприятия:

Массаж, сауна, плавание, выезд за город и т.п..

таблица №11

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
3 года обучения (18 час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы											Всего часов	
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка		40	45	52	50	42							229
2.	Специальная физическая подготовка	66	32	20	22	21	20	68	66	68	66	71	66	586

3.	Технико-тактическая подготовка	5	4	3	2	2	3	5	5	5	5	5	5	49
4.	Теоретическая подготовка	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	14
5.	Психологическая подготовка	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	22
6.	Контрольно-переводные						2						2	4
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	2		2					2		2			8
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объём в часах	78	81	75	81	78	72	78	78	78	78	81	78	936

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
свыше 3-х лет обучения (20 час.)

№ п/ п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	
1.	Общая физическая подготовка		40	46	54	52	44							236
2.	Специальная физическая подготовка	75	38	25	25	27	23	77	70	77	73	77	73	660
3.	Технико-тактическая подготовка	6	5	4	3	3	4	6	6	6	7	6	6	62
4.	Теоретическая подготовка	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	15
5.	Психологическая подготовка	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	28
6.	Контрольно-переводные						3						2	5
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	2		2					2		2		2	10
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объём в часах	88	88	84	88	88	80	88	84	88	88	88	88	1040

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы спортивного
совершенствования 1 года обучения (24 час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка		34	44	54	50	38							220
2.	Специальная физическая подготовка	82	58	36	39	39	37	84	82	84	82	87	84	794
3.	Технико-тактическая подготовка	13	10	10	8	8	14	14	13	13	13	13	13	142
4.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	20
5.	Психологическая подготовка	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	30
6.	Контрольно-переводные													
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	2		2					2		2		2	10
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	32
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объём в часах	104	108	100	108	104	96	104	104	104	104	108	104	1248

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы спортивного
совершенствования 2 года обучения (26 час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка		30	44	52	50	36							212
2.	Специальная физическая подготовка	85	68	42	47	45	46	84	89	89	87	93	85	860
3.	Технико-тактическая подготовка	16	12	10	10	10	14	16	16	16	16	16	16	168
4.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5.	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6.	Контрольно-переводные													
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	3		4				4			2		3	16
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объём в часах	112	118	108	117	113	104	112	113	113	113	117	112	1352

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы спортивного
совершенствования свыше 2-х лет обучения (28 час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка		26	44	52	50	34							206
2.	Специальная физическая подготовка	92	79	47	55	50	57	90	96	95	93	101	91	946
3.	Технико-тактическая подготовка	17	13	12	10	12	12	18	17	17	17	17	18	180
4.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5.	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6.	Контрольно-переводные													
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	3		4				4			2		3	16
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объём в часах	121	127	116	126	121	112	121	122	121	121	127	121	1456

Основные задачи этапа:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- совершенствование соревновательного опыта;

Общая физическая подготовка:

- развитие и совершенствование силы, быстроты, силовой выносливости.
- дальнейшее развитие двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма.
- развитие аэробных, анаэробных и аэробно-анаэробных возможностей организма.

Средства: л\а бег, л\а кросс, прыжковые упражнения, упражнения с отягощением, спортивные игры, походы в горы, плавание и т.д..

Специальная физическая подготовка:

- постепенное увеличение и усложнение тренировочной нагрузки.
 - развитие аэробной, анаэробной и аэробно-анаэробной выносливости посредством скоростной, скоростно-силовой и силовой работы.
 - совершенствование координационных возможностей.
- Средства: работа на время в команде, индивидуально, в подъем на отрезках с различной протяжённостью, соревнования.

Технико-тактическая подготовка:

- совершенствование техники езды на высокой скорости в команде, индивидуально, во время группового спринта, а так же на подъёмах и спусках.
- совершенствование имеющихся технических и тактических приёмов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учётом правил соревнований.

Теоретическая подготовка:

- контроль знания правил дорожного движения.
- контроль знания правил соревнований.
- контроль личной гигиены спортсмена.
- представление сильнейших спортсменов мира как пример для подражания.
- методы восстановления при интенсивных тренировках.
- спорт без допинга.

Психологическая подготовка:

- дальнейшее формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности для достижения высокого результата.

Восстановительные мероприятия:

Массаж, сауна, плавание, витаминизация, выезд за город и т.п..

таблица №16

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы высшего спортивного
мастерства на весь период обучения (32 час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка		54	88	38									180
2.	Специальная физическая подготовка	109	64	27	86	116	111	113	112	112	108	112	110	1180
3.	Технико-тактическая подготовка	17	11	10	10	12	12	18	17	17	17	17	18	176
4.	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	26
5.	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6.	Контрольно-переводные													

7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	3		4				4			4		3	18
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объём в часах	138	138	138	144	138	132	144	138	138	138	138	140	1664

Основные задачи этапа:

- дальнейшее повышение общего функционального уровня;
- адаптация организма спортсменов к максимальным тренировочным и соревновательным нагрузкам, характерным для данного этапа;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок с целью достижения максимально высокого результата;
- совершенствование и использование соревновательного опыта;

Общая физическая подготовка:

- дальнейшее развитие и совершенствование силы, быстроты, силовой выносливости.
- дальнейшее развитие двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма.
- совершенствование аэробных, анаэробных и аэробно-анаэробных возможностей организма.

Средства: л\а бег, л\а кросс, прыжковые упражнения, упражнения с отягощением, спортивные игры, походы в горы, плавание и т.д..

Специальная физическая подготовка:

- поэтапное увеличение и усложнение тренировочной и соревновательной нагрузки.
- дальнейшее развитие и достижение максимально высоких показателей скоростной, скоростно-силовой и силовой выносливости.

Средства: работа на время в команде, индивидуально, в подъем на отрезках с различной протяжённостью, соревнования.

Технико-тактическая подготовка:

- совершенствование имеющихся технических и тактических приёмов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач, а так же поиск и отработка своих приёмов с учётом способностей спортсмена.

Теоретическая подготовка:

- контроль знания правил дорожного движения.
- контроль знания правил соревнований.
- контроль личной гигиены спортсмена.
- представление сильнейших спортсменов мира как пример для подражания.
- методы восстановления при интенсивных тренировках.
- спорт без допинга.

Психологическая подготовка:

- дальнейшее формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности для достижения высокого результата.

Восстановительные мероприятия:

Массаж, сауна, плавание, витаминизация, выезд за город и т.п..

таблица №17

**ПОКАЗАТЕЛИ
соревновательной нагрузки в годичном цикле
(кол-во соревнований и т.д.)**

№	Соревнования	Этапы подготовки												
		НП		УТ			СС		ВСМ					
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		До 1 года	Свыше 1 года	До 1 года	Свыше 1 года				
Средства подготовки														
1.	Контрольные	-	-	-	2	3	3	4	5	6	8	8	10	10
2.	Отборочные	-	-	-	1	1	1	2	3	4	6	6	8	8
3.	Основные	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
4.	Главные	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1

таблица №18

**ПРИЕМНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
для зачисления на этапы подготовки занимающихся**

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка		
Специальная физическая подготовка		
Технико-тактическая подготовка		
Спортивные результаты		

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА
СПОРТСМЕНА**

Дата заполнения _____
(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество _____

Дата и место рождения _____ Пол _____ Резус _____ Группа крови _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

Место
учёбы _____

Курс, класс _____

Спортивная _____ школа _____ Спортивное
общество _____

Год, месяц начала занятия спортом _____ избранным видом спорта _____

Каким видам спорта преимущественно занимается _____

Сколько времени _____

Какими _____ видами _____ спорта _____ занимался

По _____ каким _____ видам _____ спорта _____ участвовал _____ в
соревнованиях _____

Разряд (звание) _____
(дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)

№ поликлиники по месту жительства _____ Район (город) _____

Жилищные _____ условия _____ Режим
питания _____

Перенесенные: а) болезни _____
б) _____

травмы _____
в) _____ операции

Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)

Курение: с каких лет _____ по штук _____ в день, не курить (подчеркнуть)

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

2.1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В разделе указываются:

нормативно-правовые документы, на основе которых строится программа;

значение и место программы в учебно-тренировочном процессе;

период обучения, на который рассчитана программа и соответствующие учебные группы;

существенные изменения по отношению к действующей программе.

Рекомендации. Для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного (до 2-х лет обучения) программный материал для практических занятий рекомендуется представлять в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу преимущественной направленности на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. В отдельных видах спорта может быть использован вариант, при котором изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для соответствующих этапов обучения.

С учетом возросших требований к подготовке спортивных резервов, вносятся изменения в такие разделы, как учебный план, план-схему годичного цикла (распределение материала в годичном цикле по годам обучения), контрольно-нормативные требования по годам обучения.

Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям, воспитательной работе должны содержать доступные в условиях спортивной школы практические материалы.

2.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки спортсменов на этапах начальной (предварительной) подготовки (НП), учебно-тренировочном (начальной спортивной специализации и углубленной тренировки) (УТ) и спортивного совершенствования (СС) и включают:

возраст и стаж занятий для достижения первых больших успехов (выполнение норматива КМС, МС);

возраст и стаж занятий для достижения зоны максимальных спортивных результатов (выполнение норматива МСМК);

краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков;

основные методические положения многолетней подготовки;

этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения;

преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств спортсменов;

минимальный возраст начала занятий избранным видом спорта, количество занимающихся в группах, режим учебно-тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения (табл. №2, и 3).

Рекомендации. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов Олимпийских игр, которые в подавляющем большинстве видов спорта – величина довольно стабильная.

Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

При планировании спортивных результатов по годам обучения во внешкольных спортивно-образовательных учреждениях (ДЮСШ и СДЮСШ) следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной тренировки.

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

непрерывное совершенствование спортивной техники;

неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

осуществление как одновременного развития физических качеств у спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных

(благоприятных) фаз развития того или иного физического качества (табл.№20).

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В программе необходимо представить широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно для этапа начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств).

таблица №19

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Гибкость	+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+						
Координационные способности			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если тренер будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться на этапе первоначального разучивания и продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное

(обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

2.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В данном разделе раскрываются:

распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения;
схема учебного плана.

Рекомендации. При составлении учебного плана (табл.№4) учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивно-образовательных учреждений и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку.

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (в %) по годам обучения в различных видах спорта можно использовать при составлении табл.№5.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Этап начальной подготовки (предварительной подготовки).

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения – этап начальной спортивной специализации).

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;
- уточнение спортивной специализации.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения – этап углубленной тренировки).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Этап спортивного совершенствования.

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

2.4. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

В данном разделе раскрывается:

- содержание и последовательность изучения программного материала, по недельным циклам;
- объемы основных параметров подготовки;
- виды контроля за общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой по этапам годичного цикла.

План-схема годичного цикла включает:

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объемов основных средств тренировки по неделям (46 недель);
- сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;
- сроки проведения углубленного обследования;
- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы подготовки.

Рекомендации. Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годичного цикла подготовки (табл.№21) разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены

должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Учебно-тренировочный этап

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этап спортивного совершенствования

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на учебно-тренировочном этапе.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки учащихся спортивных школ должен строиться с учетом Алендаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

В процессе многолетней подготовки учащихся спортивно-образовательных учреждений могут быть использованы разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к соревнованиям, разгрузочный и др.).

2.5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Этот раздел программы включает:

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- задачи, методы и организацию медицинских обследований.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования.

Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м. Комплекс контрольных упражнений по специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется видом спорта.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся (табл.№8).

Методические рекомендации

Тестирования по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;

подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху. И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа – выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной

поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

2.6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся этапов УТ и СС, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

таблица №20

ПЛАН-СХЕМА годового цикла подготовки учащихся спортивно-образовательных учреждений

№ п/п	Содержание		Сентябрь – июль
			1-46 недели
фФ1.	Физическая подготовка:	ОФП	
		СФП	
2.	Технико-тактическая подготовка		
3.	Теоретическая подготовка		
4.	Контрольные испытания		
5.	Медико-биологический контроль		
6.	Восстановительные мероприятия		

7.	Инструкторская и судейская практика		
8.	Соревнования:	учебные	
		контрольные	
		основные	

таблица №21

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, год обучения. Сроки проведения
1.	Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	Все группы, Сентябрь
2.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	Все группы, Сентябрь
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	Все группы, В течение года
4.	Рождение и развитие избранного вида спорта	История избранного вида спорта	Все группы, Сентябрь
5.	Выдающиеся отечественные спортсмены в избранном виде спорта	Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Азии, рекордсмены мира и Азии	Все группы, ежеквартально
6.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	Все группы, Сентябрь
7.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	Все группы, ежеквартально
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства	Все группы, ежеквартально

		разносторонней подготовки	
9.	Физическая и специальная подготовка	Понятие о физической и специальной подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	Все группы, ежеквартально
10.	Единая спортивная классификация	Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК	Все группы, ежеквартально

2.7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данном разделе программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке учащихся спортивно-образовательных учреждений.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юным спортсменом является воспитание высоких моральных качеств, преданности стране, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома, - на все это должен обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков,

изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности.

В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необходимые для юного спортсмена волевые усилия. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психологически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем показать высокое спортивное мастерство.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, психологические упражнения, методы

моделирования соревновательной ситуации.

В программу занятий следует вносить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности восстановительной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования восстановительной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

2.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются

педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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 объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

2.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В данном разделе программы следует представить содержание инструкторской и судейской практики для учащихся этапов УТ и СС.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе, и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протокола соревнований.

Во время обучения на УТ этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

2.10. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе.

Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать акцент на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для учащихся этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучение технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятий (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и

характер пауз отдыха и др.; методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В качестве примера приводим форму блоков тренировочных заданий. При составлении блоков тренировочных заданий для учащихся этапа НП следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

При составлении программного материала для учащихся этапов УТ и СС можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годового цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена.

Разработанный Типовой план включает содержание программы и методические рекомендации по написанию ее разделов и принят как основной документ для составителей учебных программ по видам спорта.

таблица №22

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА тренировочного задания

Направленность блока тренировочных заданий		Основная педагогическая задача	Порядковый номер тренировочного задания	
Этап обучения, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
НП: 1-й 2-й 3-й	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнения; длина отрезков дистанции и время их преодоления; вес снарядов; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха.	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения; моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке и др.	Место проведения занятий. Указать необходимый инвентарь и оборудование

ЛИТЕРАТУРА

1. Ермаков С. В. Тренировка велосипедистов – шоссейников: Физическая культура и спорт, 1990 Москва

2. Захаров А.А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Москва. 2008.
3. Захаров А. А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов Физической культуры М 2001
4. Никитушкин В. Г. многолетняя подготовка юных спортсменов М. Физическая культура 2010
5. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник М. Физическая культура 2010

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Нормативная часть учебной программы.....	5
Режим учебно-тренировочной работы по этапам подготовки спортивного резерва спортивно-образовательных учреждений	7
Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке	8
Разрядные требования по этапам подготовки	8
Примерный учебный план тренировочных занятий на 52 учебные недели для групп спортсменов в велоспорте	9
Соотношение средств физической, технико-тактической и психологической подготовки по годам обучения (%)	10
Примерный годовой график распределения учебных часов для группы спортивно- оздоровительной подготовки на весь период обучения (6 час.)	11
Примерный годовой график распределения учебных часов для группы начальной подготовки 1 года обучения (6 час.)	12
Примерный годовой график распределения учебных часов для группы начальной подготовки свыше 1 года обучения (8 час.)	13
Примерный годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы 1 года обучения (12 час.)	13
Примерный годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы 2 года обучения (14 час.)	14
Примерный годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы 3 года обучения (18 час.)	15
Примерный годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы свыше 3-х лет обучения (20 час.)	17
Примерный годовой график распределения учебных часов для группы спортивного совершенствования 1 года обучения (24 час.).....	18
Примерный годовой график распределения учебных часов для группы спортивного совершенствования 2 года обучения (26 час.)	19
Примерный годовой график распределения учебных часов для группы спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения (28 час.)	20
Примерный годовой график распределения учебных часов для группы высшего спортивного мастерства на весь период обучения (32 час.)	21
Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во соревнований и т.д.)..	23
Приёмные и контрольно-переводные нормативы для зачисления на этапы подготовки занимающихся	23
Индивидуальная карта спортсмена	24
II. Методическая часть учебной программы	25
2.1. Объяснительная записка	25
2.2. Организационно-методические указания	25
Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств	27
2.3. Учебный план	27
2.4. План-схема годичного цикла подготовки	28
2.5. Педагогический и врачебный контроль	30
2.6. Теоретическая подготовка	31
План-схема годичного цикла подготовки учащихся спортивно-образовательных учреждений	32
План теоретической подготовки	32
2.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка	33
2.8. Восстановительные средства и мероприятия	35
2.9. Инструкторская и судейская практика	36

2.10. Программный материал для практических занятий	37
Примерная схема тренировочного задания	38
Литература	39