

Санкт-Петербургское Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**  
«ЛОКОМОТИВ»  
Выборгского района Санкт-Петербурга

---

ОТДЕЛЕНИЕ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**«Организация учебно-тренировочного процесса по  
велосипедному спорту на этапе начальной подготовки»**

ИСПОЛНИТЕЛЬ:  
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ  
ОТДЕЛЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА  
ПИТЕНКО А.Н.

ДИРЕКТОР ДЮСШ  
СТРУНИНА Н.Л.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2017

## **Организация учебно-тренировочного процесса по велосипедному спорту на шоссе на этапе начальной подготовки**

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

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. А также значимую роль имеет инструктаж по технике безопасности и правилам ПДД.

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

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

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

**В тренировочном процессе для начинающих велосипедистов преимущественное значение имеет игровой метод.**

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

**Спортивная тренировка велосипедиста характеризуется определенной цикличностью периодов, этапов и тренировочных занятий.**

Каждый годичный тренировочный цикл включает три периода:

- 1) подготовительный,
- 2) соревновательный,
- 3) переходный

Основными факторами, влияющими на периодизацию спортивной тренировки являются климатические условия и спортивный календарь.

Общие черты периодов тренировки: 1. Взаимосвязь (единство) общей и специальной физической подготовки.

Подготовка велосипедиста складывается из физической, которая делится на общую и специальную, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую.

Велосипедный спорт доступен лицам любого возраста пола. Им могут с успехом заниматься начиная с 2-3 лет и до глубокой старости. Во время езды на велосипеде в работу включаются почти все группы мышц, благодаря чему усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нагрузку, получаемую при езде на велосипеде легко можно дозировать.

В подготовке велосипедистов и повышении их спортивного мастерства играют роль многие факторы. Среди них особое место занимает педагогическое мастерство тренеров, в организации и руководстве планомерным тренировочным процессом.

Тренировочный процесс наряду с физическим развитием спортсменов решает и вопросы воспитания моральных качеств, психологической подготовки, формирования характера, интеллектуального развития.

Спортивная тренировка - это процесс подготовки спортсмена, который осуществляется систематическими занятиями физическими упражнениями.

При современном уровне развития велосипедного спорта путь к высоким результатам лежит через многолетнюю специализированную подготовку, включающую разностороннее физическое развитие.

Современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающим в себя, цели, задачи, средства, материально-технические условия.

В структуре системы подготовки спортсмена выделяют спортивную тренировку, соревнования, средства восстановления.

Спортивная тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки спортсмена представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования различных качеств, способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих спортсмену достижение наивысших показателей в избранном виде велосипедного спорта.

В процессе спортивной тренировки решаются общие и частные задачи, которые в конечном счете обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, идейное, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики спорта.

Тренировочный процесс должен осуществляться на основе общепедагогических и ряда специфических принципов, характерных для велосипедистов:

- единства специальной и всесторонней направленности;
- непрерывности тренировочного процесса;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок;
- цикличности;
- индивидуализация.

Планирование и учет.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе планируется на основе данной программы. Учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, психологии, гигиене, врачебному контролю, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам и будущим инструкторам-общественникам.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная подготовка, изучение и совершенствование техники и тактики велоспорта; инструкторская и судейская практика; выполнение контрольных нормативов.

На каждый из видов подготовки отводится определенное количество часов.

Инструкторскую и судейскую практику занимающиеся проходят на учебно-тренировочных занятиях и на каждом соревновании.

Количество часов на соревнования и практику судейства регламентируется учебным планом :

При планировании программного материала практических занятий средства определяются в зависимости от периода тренировки, уровня общефизической и специальной подготовленности и возраста занимающихся.

Планирование учебно-тренировочных занятий для новичков должно быть подчинено задачам обучения технике и тактике велоспорта, всестороннего физического развития. Для разрядников, оно связано с подготовкой к участию в соревнованиях в соответствии с календарным планом.

Учебно-тренировочный процесс каждого года для всех групп, кроме группы начальной подготовки, делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый период имеет свои задачи.

### **Подготовительный период (январь-апрель)**

Задачи: укрепление здоровья занимающихся, улучшение их общей физической подготовленности, изучение техники и тактике велоспорта, совершенствования моральных волевых качеств, теоретическая подготовка. Продолжительность периода для групп ООП месяцев, для групп СФП 3-4 месяца.

### **Соревновательный период (май-октябрь)**

Задачи: дальнейшее развитие физических, моральных и волевых качеств, изучение совершенствование техники и тактики, достижение высокого уровня тренированности, специальная подготовка и участие в соревнованиях, приобретение инструкторских и судейских навыков.

Особое внимание в этом периоде уделяется непосредственной подготовке занимающихся соревнованиям. В зависимости от количества крупных соревнований соревновательный период может состоять из 2-3 циклов подготовки.

Продолжительность для групп НП 3-4 месяцев, для групп УТ 6-7 месяцев.

### **Переходный период (ноябрь-декабрь)**

задачи: активный отдых, поддержание достигнутой общей и специальной физической подготовленности.

Длительность периода 1-2 месяца. При этом следует соблюдать необходимые сроки различных периодов тренировки.

2. Непрерывность тренировочного процесса при чередовании нагрузки и отдыха.

Непрерывность тренировочного процесса сводится к следующим основным положениям:

- тренировочный процесс должен строиться в плане круглогодичной и многолетней специализации;
- в процессе тренировки каждое последующее занятие должно быть продолжением предыдущего, создавая условия для закрепления и развития положительных, функциональных и морфологических изменений в организме, вызванных предыдущими занятиями;
- непрерывность тренировочного процесса обеспечивается не только тренировочными и соревновательными нагрузками, но и соблюдением необходимых интервалов отдыха. Величина их должна быть достаточной для восстановления и роста работоспособности.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований.

Повышение спортивных результатов неразрывно связано с уровнем тренировочных требований. При неизменном уровне нагрузок рост спортивных результатов рано или поздно прекращается. Организм спортсмена приспосабливается к стандартным нагрузкам и рост спортивных результатов прекращается. Эти же требования предъявляются и к технической, тактической и психологической подготовке велосипедиста. Нагрузки должны возрастать постепенно как по объему так и по интенсивности.

Волнообразный характер динамики тренировочных нагрузок.

В процессе спортивной тренировки может увеличиваться как объем нагрузки так и ее интенсивность. Объемом нагрузки называется суммарное количество тренировочной работы (за отдельное занятие, неделю, месяц и т.д.). Он может быть выражен в количестве упражнений или занятий, во времени, затраченном на них, в суммарном весе примененных отягощений, метрах или километрах пройденной дистанции и т.д.

Интенсивность нагрузки означает напряженность тренировочной работы и степень ее концентрации во времени. Ее мерой могут служить: вес отягощений, мощность работы, скорость движений или выполняемых упражнений, время, затраченное на упражнение, и общему времени занятий и т.д.

Сложившаяся система тренировки в нашей стране рассматривает динамику нагрузок ("волны") в нескольких категориях:

- "малые волны" - характеризуют динамику нагрузок в микроциклах, которые охватывают в различных случаях от 3 до 7 дней;
- "средние волны" - характеризуют динамику распределения нагрузок, состоящих из нескольких микроциклов на протяжении 1 месяца;
- "большие волны" - характеризуют общую тенденцию "средних волн" в периодах тренировки.

Каждая волна нагрузок имеет волну объема и волну интенсивности.

Тренировочная работа в подготовительном периоде должна быть направлена на совершенствование общей и специальной физической подготовки, совершенствование техники езды на велосипеде. Главной задачей этого периода - развитие основных физических качеств (силы, скорости, выносливости). Следует помнить, что эти качества нужно развивать в единстве.

В подготовительном периоде для создания базы общефизической подготовки целесообразно использовать средства из других видов спорта.

### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

ОРУ обычно включаются в разминку, в основную часть тренировочных занятий в сочетании со специальными упражнениями и в ежедневную утреннюю зарядку. Эти упражнения направлены на всестороннюю физическую подготовку: равномерное развитие мышц, укрепление костно-связочного аппарата, координацию движений, развитие большой подвижности в суставах и умение сохранять равновесие, а также на улучшение функций сердечно - сосудистой системы и органов дыхания.

ОРУ выполняются на месте и в движении, индивидуально или с партнером, без предметов и с предметами, на снарядах. Содержание, направленность, интенсивность и дозировка этих упражнений зависят от уровня физического развития велосипедистов, периода учебно-тренировочных занятий, предстоящей тренировки, специализации и т.д.

Характер, дозировка и скорость выполнения ОРУ должны отвечать основной задаче тренировочного занятия. Упражнения в каждом занятии подбираются таким образом, чтобы нагрузка, полученная от этих упражнений, в равной мере распределялась на все

основные группы мышц, при этом не следует давать подряд несколько упражнений на одни и те же мышечные группы.

По своей направленности ОРУ целесообразно проводить в следующем порядке: дыхательные и корригирующие осанку, силовые, упражнения на растягивание, гибкость и расслабление мышц, на быстроту и ловкость. Упражнения на быстроту, а также требующие большого силового напряжения необходимо чередовать с упражнениями на расслабление и растягивание работающих мышечных групп.

Для эмоционального проведения занятия, а также для совершенствования двигательных навыков необходимо применять на тренировочных занятиях не только большое количество разнообразных упражнений, но и по возможности изменять условия, в которых они выполняются. При проведении занятий на открытом воздухе всегда нужно использовать естественные снаряды (деревья, различные барьеры, скамейки, лужайки с хорошим травяным покровом, утоптаный или мягкий снег, различные канавы, подъемы и спуски, песчаные, холмистые и другие площадки).

Упражнения силового характера необходимо чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление. Такое чередование способствует приобретению силы без снижения скоростных возможностей, а упражнения на расслабление обеспечивают быстрое восстановление работоспособности и тем самым позволяют выполнять тренировочные нагрузки без ее снижения.

ОРУ на развитие быстроты следует также чередовать с упражнениями на растягивание и расслабление, так как после них значительно повышается возбудимость и сократимость мышечных процессов.

### **Спортивные и подвижные игры**

Спортивные и подвижные игры наиболее любимое средство подготовки юных велосипедистов. Причем с помощью спортивных игр можно выбирать различные варианты дозировки. Это можно проследить на примере футбола, как наиболее распространенной игре.

Включение футбола в разминку или заключительную часть занятий подразумевает выбор места для игры. Это, как правило, небольшая площадка с хорошим грунтом.

С помощью футбола можно решать задачи по совершенствованию определенных качеств. Выбрав большую площадку для игры - пример совершенствования скоростной - выносливости.

Для совершенствования скоростно-силовых качеств можно избрать площадку на песке или на мягком снегу.

Во время игры можно делать остановки для выполнения силовых упражнений, таких как:

- сгибание рук в упоре лежа;
- упор лежа - упор присев;
- выпрыгивания;
- прыжковые упражнения.

При огромном количестве ОРУ для начинающих велосипедистов можно рекомендовать следующие основные упражнения :

Для верхнего плечевого пояса.

1. Рывки руками ( вместе и поочередно).
2. Большие круги руками.
3. Наклоны вперед и в стороны, назад.

4. Сгибание рук в упоре на скамейке или на полу.
5. Упор лежа - упор присев.
6. Лежа на скамейке или мате. Ноги за голову (складной ноги).
7. Упор "тачка".
8. "Чехарда".
9. Лазание по канату.

ОРУ для мышц ног.

1. Ходьба в полуприседе и приседе.
2. Ходьба в приседе спиной вперед, левым или правым боком вперед.
3. Прыжок в шаге.
4. Выпрыгивания на 2-х.
5. Выпрыгивания от скамейки со сменой ног.
6. Упражнения на ступеньках лестницы:
  - а) обычное захождение, в разном темпе;
  - б) захождение спиной вперед;
  - в) прыжок на одной и другой;
  - г) прыжки с ноги на ногу; е) прыжки на двух; ж) ускорение.

Прыжковые упражнения

1. Одинарные прыжки на двух.
2. Многократные прыжки на двух (лягушка).
3. Прыжки на двух из стороны в сторону (слаломист).
4. Многоскоки с ноги на ногу типа тройной прыжок, пятерной, десятерной, на 10 - 100 метров.
5. Прыжки в приседе на двух вперед, назад, влево, вправо, с поворотом.
6. "Блоха" на одной и двух.
7. Прыжки через вертикальные и горизонтальные препятствия (мячи, ямы, канавы, пни, веревку, скамейку).
8. Прыжки через скамейку впереди и боком, прыжок на скамейку и со скамейки, прыжки в "глубину".
9. Прыжки на месте с различными движениями рук.
10. Прыжки со скакалкой.

Велосипедисту рекомендуется от занятия к занятию не только повышать свои результаты в прыжках, но и стремиться увеличить число повторений безостановочно совершаемых прыжков и сокращать время на их выполнение. Для групп начальной подготовки до 1,5 - 2 мин. Серию прыжков повторяют по несколько раз за тренировочное занятие. В каждой новой серии целесообразно прыжки разнообразить. Чтобы повысить эмоциональность прыжковых упражнений и тем самым снизить затраты нервной энергии, прыжки лучше проводить в форме игры и эстафет как на местности, так и в зале.

К концу подготовительного этапа "объем" прыжковых упражнений рекомендуется довести до 300 за тренировочное занятие.

В период вкатывания на велосипеде следует применять прыжковые упражнения на кратковременных остановках в сочетании с другими упражнениями. В этом случае прыжки и упражнения служат активно дыханию и способствуют общему повышению интенсивности процесса.

По росту результатов в прыжках и быстрой безостановочное пополнение различных серий прыжковых упражнениях можно судить, о скоростных возможностях велосипедиста.

В течение подготовительного периода следует периодически контролировать следующие виды прыжковых упражнениях: прыжок «тройной», прыжок с места, десятерный прыжок.

#### **Средства из легкой атлетики**

1. Ходьба обычная, спортивная, с грузом, с партнером, по песку глубокому снегу.
2. Бег в спокойном, среднем и максимальном темпе, по кроссу; песку, по снегу, в гору.
3. Бег с высоким подниманием бедра.
4. Бег с захлестом голени.
5. Ускорения от 25 до 100 метров.
6. Ускорения с различными стартами: лежа, сидя, спиной с гандиком, на внимание, эстафеты.

#### **Лыжный спорт**

Ходьба на лыжах оказывает положительное воздействие на функциональную подготовку велосипедиста. Занятия на лыжах гармонично воздействуют на основные группы мышц верхнего плечевого пояса и опорно-двигательного аппарата спортсменов.

По данным спортивных физиологов, у спортсменов-лыжников самые высокие показатели максимального потребления кислорода.

Для начинающих велосипедистов рекомендуются следующие варианты использования лыжного спорта:

1. Ходьба в спокойном и среднем темпе.
2. Ходьба в среднем темпе со сменой лидера.
3. Ускорения на лыжах на 300-500 метров.
4. Спуски с гор, слалом.

Можно сочетать ходьбу на лыжах с другими видами:

- лыжи + выпрыгивания;
- лыжи + прыжковые и силовые упражнения;

#### **Упражнения с гантелями**

Вес гантелей - 2, 3 кг.

1. Махи руками.
2. Рывки руками.
3. Махи руками с поворотами и наклонами туловища.
4. Приседания с движениями рук.
5. Прыжки на месте с движениями рук.

#### **Штанга**

Для начинающих велосипедистов рекомендуются занятия со штангой с небольшими весами 20-40кг, выполняя при этом следующие движения:



1. Жим;
2. Жим с ногами (слегка толкнув ногами, дожимать руками).
3. Толчок.
4. Тяга.
5. Взять на грудь.
6. Подрывы.
7. Наклоны.
8. Приседания.
9. Жим лежа.
10. Жим лежа ногами.

Кроме использования штанги как цельного снаряда, можно рекомендовать упражнения с разновесами штанги (блинами): 5-10кг.

Наклоны, жим, жим из-за головы, повороты, приседания, выпрыгивания, поднимание бедра, нагруженного блином.

Причем, подбирая упражнения на различные группы мышц рук, спины, ног, можно длительно упражняться, не выпуская из рук блины в пределах 3-4мин, совершенствуя силовую выносливость.

Режим выполнения упражнения со штангой 1х4, то есть отдых в 4 раза больше выполнения упражнения. Или 5 человек на 1 штангу.

Примерный план тренировочного занятия по совершенствованию силы с использованием штанги

1. Разминка. Игра в футбол или бег - 20-30 мин.
2. ОРУ. Хорошо разогреть мышцы рук, спины, ног.
3. Штанга, вес - 20 кг
  - 1) Жим-8 - 160кг
  - 2) Наклоны - 10 - 200кг                      4 серии - 3840кг
  - 3) Жим с ногами - 10 = 200кг
  - 4) Приседания -20                      = 400кг

960кг 4. Упражнения на дыхание и расслабление - 10 мин.

Примерный план тренировочного занятия по совершенствованию силы с использованием специальных силовых и прыжковых упражнений (указанные выше)

1. Разминка - игры или бег 20-30 мин.
2. ОРУ (хорошо разминая мышцы ног).
3. Силовые упражнения выполняются по принципу круговой тренировки. Выбирается небольшая площадка, лучше в парке или лесной зоне, и спортсмены, двигаясь по кругу, выполняют упражнения в режиме: 30 сек. делают + 30 сек. отдыхают (отдых - спокойная ходьба).

Упражнения следующие в 1 серии:

- 1) Ходьба в приседе.
- 2) Ходьба с подниманием бедра до груди.

- 3) Прыжок в шаге.
- 4) Упор лежа - упор присев.
- 5) Ходьба в приседе спиной вперед.
- 6) Продвижение прыжками в сторону, с ноги на ногу.
- 7) Упор присев - упор лежа, отжаться и встать.
- 8) Чехарда в парах. Всего 2 серии

4. Легкий бег, упражнения на дыхание и расслабление - 20 мин.

Причем по мере освоения режима выполнения упражнения - 30 сек., увеличивать время, доводя его постепенно до 1,5-2мин., при этом отдых соответственно увеличивается.

Для наглядного наблюдения за динамикой физического развития рекомендуется оформить экран, форматом - лист ватмана, где ежемесячно вносить данные контрольных тестов. Рост показателей положительно влияет на активность и интерес занимающихся.

В качестве тестов можно рекомендовать следующие упражнения:

- прыжок в длину с места;
- сгибание рук в упоре лежа;
- приседание на время;
- лежа на скамейке - ноги за голову (складной ножик);
- челночный бег

#### **Техническая подготовка**

В велосипедном спорте "Техника" означает совокупность приемов езды на велосипеде, используемых во всех видах гонок на шоссе, треке и маунтинбайке. Техника велосипедиста является "выходными воротами" всей спортивной подготовки. Ее следует рассматривать как специализированную систему движений, направленную на достижение возможно более высоких результатов или выполнение определенных тактических действий.

Физические качества не существуют вне движений и являются формирующими звеньями пространственных характеристик, в которых они проявляются. Техника велосипедиста - есть форма проявления этих качеств, являющихся содержанием ведущей стороны движения. Этим можно объяснить большое влияние темпа движений и характера усилий во времени на формирование правильной техники. Следовательно, физические качества - сила и быстрота - проявляются только в движениях через свою форму - технику.

Уровень технического мастерства определяет коэффициент полезного действия гонщика. Недостатки в технике и, как показывает опыт выступления российских велосипедистов на чемпионатах мира и Олимпийских играх, не могут быть компенсированы за счет больших объемов и высокой интенсивности тренировочных нагрузок. Общая и специальная физическая подготовка создает только предпосылки для овладения совершенной техникой движений и является фундаментом для проявления технического мастерства. Высокое техническое мастерство гонщика является мощным средством обеспечения отличных стабильных результатов в соревнованиях самого высокого ранга.

Техника велосипедиста состоит из трех основных разделов:

1. Посадка.
2. Педалирование.
3. Управление велосипедом.

Первоначальное обучение можно считать законченным, когда занимающимся относительно уверенно держаться на велосипеде, свободно управляют им, умеют легко, быстро и без посторонней помощи сесть на велосипед, быстро по сигналу остановиться и сойти с него, умеют делать повороты в обе стороны на дороге шириной 4-5 м.

Наиболее успешное обучение технике владения велосипедом происходит с использованием игрового метода. К основным преимуществам игрового метода следует отнести:

- эффективность при решении задач обучения двигательным навыкам и воспитания физических качеств;
- высокий эмоциональный уровень, что способствует хорошему усвоению учебного материала и позволяет сразу же привлечь и заинтересовать ребят занятиями велосипедным спортом;
- доступность в практическом применении, так как не требует сложного материально-технического обеспечения.

Степень трудности игровых упражнений, используемых в тренировочном занятии, устанавливается в зависимости от уровня подготовленности велосипедистов.

Тренировочная работа может проводиться индивидуально (достижение автоматизма в выполнении определенных движений) и в группах (повторение движений, освоенных индивидуально). Между занимающимися можно устраивать соревнования в виде:

- хронометрирования времени выполнения двигательного действия;
- гандикапа (спортивное соревнование, при котором слабейшему противнику для уравнения шансов на успех представляется известное преимущество в условиях);
- эстафеты.

Для совершенствования техники владения велосипедом можно проводить игры и соревнования по фигурной езде на велосипеде:

1. Сплошная прямая линия от 10 до 15 м длиной и 20 см шириной. Велосипедист должен проехать по этой прямой не касаясь боковых линий.
2. Двойной круг с диаметром 2,5 и 3 м. Велосипедист должен сделать полный круг на малой скорости, не касаясь линий.
3. Ворота шириной 1 м, высотой 1 м.20 см.
4. Доска длиной 5-6 м, шириной 30-40 см. Велосипедист должен проехать по ней с таким расчетом, чтобы не съехать в сторону.
5. Восьмерка в квадратах 4x4 и 8x8 м. Велосипедист должен выполнить ее как можно точнее, не касаясь наружных линий.
6. Коридор длиной 10 м, шириной 0,5 м. Медленная езда по коридору.
7. Змейка в одну сторону и с разворотом в другую.
8. Воронка, имеющая вначале длину 50 и ширину 15 см, в конце ширина 5 см.
9. Выполнить торможение, путь которого должен быть ограничен.
10. Выполнить торможение на заданной линии.
11. Брать предметы одной и другой рукой.
12. Управлять велосипедом одной и другой рукой.
13. Пользоваться переключателем.

Предложенные препятствия преодолеваются вначале раздельно, затем для усложнения их можно объединять и по мере усвоения сделать трассу с несколькими препятствиями и преодолевать их на время в форме соревнований или эстафеты.

В дальнейшем упражнения усложняются такими препятствиями:

- качающийся мост;
- преодоление препятствия путем поднимания поочередно одного и другого колеса.
- В качестве препятствия на первых порах можно использовать натянутую резину.
- Прыжки на велосипеде;
- Педалировать одной ногой и преодолевать препятствия;
- Игра в догонялки, касаясь рукой и затем касаясь колесом.

Удержись в седле, групповая игра на ограниченной площадке. Задача - вывести противника из игры, встав на его пути и заставив потерять равновесие, то есть, коснуться ногой земли.

Игра в волейбол, во флажок.

В группах второго года обучения занимающиеся продолжают осваивать варианты перечисленных выше упражнений, усложняя их за счет увеличения длины отрезков, скорости прохождения, количества препятствий, уменьшения расстояния между препятствиями.

На прямых отрезках дорожки или тропинки необходимо приучать занимающихся к езде за партнером, тем самым приобщая их к езде "на колесе", постепенно и последовательно сокращая расстояния.

Для успешного обучения данному элементу можно использовать беговую дорожку стадиона или полотно велотрека. Когда спортсмены уверенно себя чувствуют в этом упражнении в парах можно рекомендовать выполнять его уже в тройках по 4 и 5 человек.

Выезжать с новичками на уличные дороги можно лишь тогда, когда вы убедились, что они для этого достаточно подготовлены. За это время подготовки они должны были изучить правила дорожного движения и сдать тренеру экзамены по знанию правил. Первые выезды новичков лучше делать совместно с велосипедистами, имеющими опыт езды по улицам и дорогам. Причем новички должны ехать в конце колонны и не выходить вперед во время смен.

На первом году обучения не рекомендуется проводить утомительные тренировки. Усталость значительно снижает бдительность, отвлекает внимание велосипедистов, как непосредственных участников дорожного движения. На данном этапе подготовки можно рекомендовать комплексные тренировки, когда езда на шоссе сочетается со средствами ОФП. Так, например, проехав по шоссе 20 - 25 км следует сделать остановку и проделать комплекс общеразвивающих, силовых упражнений, дыхательных упражнений или поиграть в спортивные игры. Можно просто погулять по лесу, дыша свежим воздухом. Постепенно готовить начинающих велосипедистов к освоению параметров нагрузки в езде по шоссе в пределах 50-60 км за один прием. Вообще не следует увлекаться большими объемами для новичков. А на первом году обучения можно рекомендовать объем "накатанных" километров на шоссе, треке и маунтинбайке в пределах 4 тыс. (согласно программе).

Главная задача занятий на шоссе - совершенствование общей и специальной выносливости. Скоростно-силовую подготовку лучше совершенствовать на велотреке и маунтинбайке и с помощью средств ОФП.

Во время выездов на шоссе на безопасных участках продолжать совершенствовать технику езды в командной гонке, особенно езду-уступом вправо и влево.

### **Езда по грунту (маунтинбайк)**

Езда по пересеченной местности также необходима для начинающих велосипедистов, она способствует развитию специальных физических качеств: силы, скорости, выносливости, координации. Езда по грунту наилучшим образом способствует совершенствованию техники владения велосипедом.

Трасса выбирается вначале не сложная и по мере освоения - усложняется. Хорошо, когда сочетается езда с периодическим соскакиванием с велосипеда и преодоление препятствий бегом. Подобные комбинации приучают занимающихся быстро "ловить" педаль. Трудности трассы вынуждают часто пользоваться переключением передач, что также важно для начинающих велосипедистов

Рекомендуется во время занятий на грунте решать тактические задачи. Во время езды по тропинкам совершать обгон в удобном для этого месте. Учиться закрывать соперника, не давая обогнать. Все это в форме игры.

Проводить соревнования на небольшом круге 500-800 метров, кто быстрее проедет на время. В начале по одному, затем по 2,3 человека.

Во время занятий на грунте рекомендуется делать перерывы для занятий ОФП. В качестве средств можно использовать: спортигры, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения, упражнения на дыхание и расслабление.

### **Езда по треку**

Наилучшие условия для совершенствования технической подготовки новичков - использование велотрека.

Наличие измерительной линии и линий разметки и езда по ним совершенствует технику прямолинейной езды. На треке успешнее совершенствуется техника езды в команде, смена в командной езде

На велотреке также лучшие условия для совершенствования техники рывка, самого распространенного приема, которым чаще всего пользуются велосипедисты во всех видах и специализацией велосипедного спорта. В начале обучения лучше кататься по верху трека. Каждый спуск с виража способствует увеличению скорости езды и облегчает новичкам совершать рывок. В начале техника рывка совершенствуется индивидуально, затем в парах - кто быстрее. При этом можно рекомендовать совершенствование простейших тактических задач - обгон партнера справа и слева.

Когда спортсмены освоили рывок, приступают к совершенствованию старта с места. В начале старт разучивают с тихого хода, затем с помощью ассистента. При этом желательно закреплять навык в соревновательной обстановке, когда стартуют двое с одного старта и кто быстрее, или с гонщиком также в форме догонялок. Затем рекомендуется принимать старты на время на дистанции 200м, полкруга, круг, 500м.

Задание, замечания и поощрения в ходе занятий, подведение итогов занятия - залог успешной подготовки будущих хороших спортсменов.

От тренера во многом зависит, насколько гармонично, сочетается в молодом человеке физическое совершенство и высокие моральные принципы.

От работы тренера зависит - разочаруется начинающий спортсмен в избранном виде спорта или полюбит его на всю жизнь.

Занимающиеся не только должны приучаться выполнять тренировочное задание, но и понимать, для чего это делается. Если требовательность тренера будет справедливой и обоснованной, то он будет пользоваться уважением у занимающихся. В то же время тренер должен строить свои отношения со спортсменами на взаимном уважении. Тренер должен хорошо знать занимающихся, интересоваться их бытом, условиями жизни, состоянием здоровья, учебной работой. Тренер - это хороший товарищ, который сможет помочь своим ученикам советом и практической помощью.

Некоторые практические рекомендации из опыта работы тренеров:

1. Авторитет первого тренера очень часто бывает выше авторитета родителей. Пользуясь этим, воспитывайте молодых людей достойными гражданами нашего общества.
2. Основным принципом в работе с юными велосипедистами должен быть направлен на оздоровление занимающихся, последовательно совершенствуя данные природой физические качества детей.
3. Помните о том, что главный метод физической нагрузки должен быть игровой. Проводить каждое занятие интересным и привлекательным, помня о том, что главная причина отсева начинающих велосипедистов - скука и однообразие.
4. Главное качество, которое необходимо совершенствовать у начинающих велосипедистов - эта общая выносливость. Совершенствование скорости и силы должно базироваться на выносливости.

При проведении занятий в группах начальной подготовки целесообразно совершенствовать физические качества в комплексе. Не посвящать целиком тренировочные занятия совершенствованию одного качества, а включать в 1 занятие упражнения скоростные, силовые и упражнения, связанные с выносливостью.

5. Чтобы занятия проходили интересно и разнообразно старайтесь в одно занятие включать несколько средств (бег + футбол + силовые упражнения).

### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ:**

1.	Полищук, Д.А. Велосипедный спорт : учеб. пособие для студ. ин-тов физ. культуры / Д. А. Полищук. - Киев : Вища школа, 1986. - 295с.
2.	Велосипедный спорт / под. общ. ред. Е. М. Архипова. - М. : Физкультура и спорт, 1967. - 396 с. : ил.
3.	Вершинин, В.Г. Начальное обучение велосипедному спорту : учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры / В. Г. Вершинин. - М. : Физкультура и спорт, 1966. - 192 с. : ил.
4.	Лисицкая, Т.С. Велоаэробика [Текст] : [учеб.-метод. пособие] / Т. С. Лисицкая, А. А. Голенко. - М. : Советский спорт, 2010. - 142, [1] с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0491-8
5.	Фрил, Д. Библия велосипедиста [Текст] = The Cyclist's Training Bible / Джо Фрил ; пер. с англ. П. Миронова. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 419 с. : ил. - Библиогр.: 404-412. - ISBN 978-5-91657-185-1
6.	Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. -М.: Физкультура и спорт, 1983.