

УДК 796/799  
ББК 75.721.7  
В27

*Программу разработал*

**Захаров А.А.** – заведующий кафедрой теории и методики велосипедного спорта и триатлона РГУФК, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации

*Рецензент:*

**Капитонов В.А.** – кандидат педагогических наук, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, Федерация велосипедного спорта России

**Велосипедный спорт (гонки на шоссе):** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст] / А.А. Захаров – М. : Советский спорт, 2008. – 160 с.

ISBN 978-5-9718-0274-7

УДК 796/799  
ББК 75.721.7

© Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2008  
© Захаров А.А., 2008  
© Оформление. ОАО «Издательство “Советский спорт”», 2008

ISBN 978-5-9718-0274-7

## ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по велосипедному спорту (гонки на шоссе) для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) разработана на основе нормативных документов, утвержденных Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту:

– «Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР)» (1987);

– «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» № 96-ИТ от 25 января 1995 г.;

– «Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР», утвержденный Госкомспортом России № 390 от 28 июня 2001 г.

Программа содержит современные научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации спортивной подготовки велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе. Данная программа разработана в соответствии с требованиями к спортивной подготовке в группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных группах (УТГ), группах спортивного совершенствования (ГСС) и группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ), реализуемой в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

– формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, содействие разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;

– создание условий в процессе занятий велосипедным спортом для формирования у занимающихся навыков здорового образа жизни, устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Объяснительная записка .....</b>	<b>3</b>
<b>I. Вводная часть .....</b>	<b>6</b>
1.1. Основные компоненты системы спортивной подготовки .....	6
1.2. Цели, задачи и основные принципы, реализуемые в процессе спортивной подготовки .....	8
1.2.1. Основные принципы, реализуемые в процессе подготовки спортсмена в велосипедном спорте .....	9
1.3. Общие положения определяющие построение многолетней подготовки .....	12
1.3.1. Возрастные границы становления спортивного мастерства .....	12
1.3.2. Возрастные особенности физического развития и функциональной подготовленности .....	15
1.3.3. Динамика нагрузок в процессе многолетней подготовки .....	17
1.3.4. Преимущество тренировочных средств и методов подготовки .....	19
1.4. Модель построения многолетней подготовки велосипедиста .....	20
<b>II. Нормативная часть .....</b>	<b>23</b>
2.1. Условия комплектования учебных групп по годам обучения в спортивной школе .....	24
2.2. Примерный учебный план распределения учебных часов по годам обучения в спортивной школе ...	30
2.3. Показатели соревновательной деятельности по годам обучения .....	30
2.4. Примерная модель распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов по годам обучения .....	38
2.5. Приемные и контрольно-переводные нормативы по годам обучения .....	38
2.6. Соотношение средств общей физической (ОФП) и специализированной подготовки (СП) по годам обучения .....	67

2.7. Состав средств общей физической подготовки и динамика их применения по годам обучения .....	67
2.8. Состав специализированных тренировочных средств подготовки и динамика их применения по годам обучения .....	68

<b>III. Методическая часть .....</b>	<b>80</b>
3.1. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки .....	80
3.1.1. Организационно-методические рекомендации к построению этапа предварительной подготовки (6–9 лет) – спортивно-оздоровительные группы 1–4 года обучения .....	80
3.1.2. Организационно-методические рекомендации к построению этапа начальной спортивной подготовки (9–12 лет) – группы начальной подготовки 1–3 года обучения .....	82
3.1.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапа углубленной спортивной подготовки (12–16 лет) – учебно- тренировочные группы 1–4 года обучения .....	84
3.1.4. Организационно-методические рекомендации к построению этапа спортивного совершенствования (17–19 лет) – группы спортивного совершенствования 1–3 года обучения .....	86
3.1.5. Организационно-методические рекомендации к построению этапа высших спортивных достижений (19–23 года) – группы высшего спортивного мастерства 1–4 года обучения .....	88
3.2. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса .....	89
3.2.1. Перечень оборудования, спортивного инвентаря и формы для обеспечения учебно-тренировочного процесса .....	89
3.2.2. Требования ГОСТ «Велосипеды» .....	90
3.3. Врачебный и педагогический контроль .....	91
3.3.1. Врачебный контроль .....	91
3.3.2. Педагогический контроль .....	93
3.4. Воспитательная работа .....	102
3.4.1. Особенности воспитательной работы с юными спортсменами .....	102

3.4.2. Основные методы, средства и формы воспитательной работы.....	104
3.5. Меры безопасности и предупреждения травматизма .....	110
<b>IV. Программный материал .....</b>	<b>114</b>
4.1. Практическая подготовка .....	114
4.1.1. Физическая подготовка .....	114
4.1.2. Техническая подготовка .....	116
4.1.3. Тактическая подготовка .....	127
4.1.4. Психическая подготовка .....	130
4.2. Теоретическая подготовка .....	138
4.2.1. Методика теоретической подготовки .....	138
4.2.2. Программный материал .....	139
4.3. Инструкторская и судейская практика .....	151
<b>Литература .....</b>	<b>154</b>