

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
«Центр адаптивной физической культуры
и адаптивного спорта Санкт-Петербурга»**

«СОГЛАСОВАНО»

Решением педагогического совета
СПб ГБУ «Центр адаптивного спорта
Санкт-Петербурга»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ «Центр адаптивного спорта
Санкт-Петербурга»



В.А. Кузнецова

Протокол № 1 от «09» 08 2024 г.

от 09.08.2024 № 4/3

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «спорт слепых»
(спортивная дисциплина – велоспорт-тандем)
Номер код вида спорта 115 000 7 7 1 1 Я**

Составители:

Стуока Елена Александровна

Заместитель директора по спортивной работе

Матросова Александра Игоревна

Начальник отдела по спортивной работе

Гаршинина Анна Юрьевна

Начальник отдела по физкультурно-оздоровительной работе

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «спорт слепых»,
утвержденного Министерством спорта Российской Федерации
от 30.11.2022 № 1100

Срок реализации программы на этапах:

Начальной подготовки - не ограничивается

Учебно-тренировочной - не ограничивается

Совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается

Санкт-Петербург

2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых» в спортивной дисциплине «велоспорт-тандем»	9
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения вида спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	17
2.6.	Календарный план воспитательной работы	25
2.7.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	29
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	36
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	39
3.	Система контроля	44
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	44
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	46
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	46
4.	Рабочая программа по виду спорта «спорт слепых» в спортивной дисциплине «велоспорт-тандем»	59
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	59
4.2.	Учебно-тематический план	78
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	84
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	84
6.1.	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	84
6.2.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	88
6.3.	Сетевая форма реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	89
6.4.	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	90
6.5.	Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	91

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Основные понятия.

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта, разработанной на основании требований федеральных стандартов спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» в спортивной дисциплине «велоспорт-тандем» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спорт слепых» в спортивной дисциплине велоспорт-тандем с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1100 (далее – ФССП), Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

При разработке Программы для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), использовались материалы программ для спортивных школ по пара-велоспорту, научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, опыт работы тренерско-преподавательского коллектива и авторов Программы, учитывались современные тенденции развития спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» вида спорта «спор слепых», а также их специфика.

1.2. Основные документы.

Программа разработана в соответствии с требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации приказ Минспорта России 30.10.2015 № 999, на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1331, с учетом особенностей организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденных приказом Минспорта России 03.08.2022 № 634, с учетом особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденных приказом Минспорта России 03.08.2022 № 635.

1.3. Цели программы.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка обучающихся высокой квалификации, потенциального резерва спортивных сборных команд Российской Федерации, Санкт-Петербурга.

1.4. Характеристика вида спорта.

Спорт слепых - официально признанный в Российской Федерации вид спорта лиц с нарушением функций зрения. Структура вида спорта «спорт слепых» является сложной, включающей как летние, так и зимние дисциплины. В настоящее время спорт слепых развивается по 32 направлениям (в том числе 22, включенным во Всероссийский реестр видов спорта, которые включают 295 спортивных дисциплин). 11 спортивных дисциплин включены в программу Паралимпийских игр (велоспорт-тандем-трек, велоспорт-тандем-шоссе, голбол, горнолыжный спорт, дзюдо, лыжные гонки, биатлон, легкая атлетика, плавание, мини-футбол 5х5, триатлон) и 11 непаралимпийских видов спорта (армрестлинг, пауэрлифтинг, спортивный туризм, торбол, шахматы, шашки, футзал В2-В3, настольный теннис, самбо, пулевая стрельба, борьба). По сути каждая спортивная дисциплина вида спорта «спорт слепых» представляет собой отдельный вид спорта. Таким образом, вид спорта «спорт слепых» объединяет большое

количество кардинально различающихся видов спорта, например, зимние и летние, игровые и индивидуальные, циклические, сложно координационные, силовые и т.д.

В спорте слепых развиваются спортивные дисциплины, которые подразделяются на:
 циклические, скоростно-силовые (велоспорт-тандем трек, велоспорт-тандем шоссе, горнолыжный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, пауэрлифтинг);
 игровые (боулинг, шахматы, шашки); - командно-игровые (голбол, торбол);
 спортивные единоборства (армспорт, дзюдо, борьба);
 осуществляемые в природной среде (спортивный туризм-многоборье);
 стрелковые (пулевая стрельба).

Спортивная дисциплина «велоспорт-тандем» вида спорта «спорт слепых» является одним из самых динамичных паралимпийских видов спорта.

Впервые соревнования по велосипедному спорту среди слабовидящих спортсменов, которые использовали тандемы, стали проводиться в 1980-х годах. Спортивная дисциплина «велоспорт-тандем» по виду спорта «спорт слепых» включен во всероссийский реестр летних видов спорта, а также входит в программу летних Паралимпийских игр с 1992 года. С 1996 года кроме шоссегонных гонок на Паралимпийских играх стали проводиться состязания на треке. Чемпионаты Мира начали проводиться с 1994 года, с 4-летней циклическостью, а с 2006 года – ежегодно, кроме года проведения Паралимпийских игр. В 2010 году впервые состоялся Кубок Мира, по итогам которого спортсмены набирают очки для участия в чемпионате мира и в Паралимпийских играх.

В соревнованиях по спортивным дисциплинам «велоспорт-тандем» вида спорта «спорт слепых» принимают участие спортсмены-инвалиды, согласно функциональной классификации Международного союза велосипедистов (UCI), имеющие различные нарушения зрения.

Соревнования проводятся на треке и шоссе. Соревнования проводятся в объединенном классе, отдельно для мужчин, юниоров и женщин, юниорок. При проведении соревнований по пара-велоспорту предусматриваются возрастные категории, как для женщин, так и для мужчин. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены не моложе 14 лет. Данное количество лет должно исполниться спортсмену в календарный год проведения соревнований.

Возрастные группы

Спортивные дисциплины, содержащих в своих наименованиях слова	Возрастная группа, пол		
	Мужчины, женщины	Юниоры, юниорки	Юноши, девушки
Велоспорт-тандем	18 лет и старше	14 - 18 лет	-

Каждый незрячий или плохо видящий атлет может привлекать только одного пилота для участия в любом соревновании.

Спортсмены соревнуются на велосипедах тандем. Тандемом называется велосипед, на котором могут передвигаться два человека, и который имеет два колеса одинакового диаметра. Управление велосипедом осуществляет велосипедист, сидящий спереди, который называется "пилотом" (ведущим). Позади пилота располагается «стокер» - спортсмен с ограниченными физическими возможностями (нарушением зрения). Стокер использует руль только для опоры и поддержания баланса. В управлении тандемом он участия не принимает. Его роль заключается в педалировании: чем активнее он вращает педали, тем больше скорость может развить тандем. Кроме того, он наблюдает за маневрами соперников и информирует своего товарища. Пилот же, наоборот, следит за дорогой, переключает скорости и осуществляет торможение. Оба гонщика занимают стандартное положение на велосипеде. Успех спортсменов в гонках на тандемах во многом зависит от взаимопонимания и синхронности работы пилота и стокера. При составлении пары очень важно, чтобы партнеры обладали примерно равными скоростными

качествами, имели одинаковую быстроту реакции и дополняли друг друга в силе и выносливости, представляли единый коллектив.

Помимо физических качеств на успех пары оказывает влияние и сочетание антропометрических показателей. Лучшим вариантом здесь будет примерное сходство гонщиков по росту, пропорциональности длины конечностей. Следует также принимать во внимание и характер педалирования. И как бы венцом этих показателей будет слаженная, доведенная до полной синхронности работа ног спортсменов.

В настоящее время соревнования проводятся по спортивной дисциплине «велоспорт-тандем» спорта слепых по спортивным дисциплинам велоспорт-тандем-трек и велоспорт-тандем-шоссе, включенным во Всероссийский реестр видов спорта.

Спортивные дисциплины велоспорт-шоссе — вид велосипедных гонок, проводящихся на шоссе и дорогах с хорошим покрытием на больших скоростях, на большие расстояния. Спортивные дисциплины велоспорт-трек — это гонки на искусственном треке по кругу.

Спортивная дисциплина велоспорт-тандем - трек. Гонки на треке — вид велоспорта, проходящий на специальных велотреках или велодромах овальной формы длиной от 133 до 500 м, шириной от 5 до 8 метров, наклон на прямых участках – до 12,5 градусов, на виражах – до 51 градуса (олимпийский стандарт – 250 м).

**Спортивные дисциплины велоспорт-тандем-трек по виду спорта «спорт слепых»,
включенные во Всероссийский реестр видов спорта**

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины					
104	Спорт слепых	115 000 7 7 1 1 Я	велоспорт-тандем-трек - гонка 500 м (B1,B2,B3)	115	025	1	7	1	Б
			велоспорт-тандем-трек - гонка 1000 м -микст-тандем (B1,B2,B3)	115	217	1	7	1	Я
			велоспорт-тандем-трек - гонка 1000 м (B1,B2,B3)	115	026	1	7	1	Я
			велоспорт-тандем-трек - гонка преследования (B1, B2, B3)	115	028	1	7	1	Я
			велоспорт-тандем - трек - спринт (B1,B2,B3)	115	027	1	7	1	Я

Одиннадцатый знак отмечает пол и возрастную группу¹ спортсменов:

Б – женщины, девушки (девочки, юниорки).

Л – мужчины, женщины.

Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

Индивидуальная гонка на время проводится на дистанцию 1000 м у мужчин и женщин и 500 м у женщин, старт в которой осуществляется с места. Гонки проводятся как обычные

¹ Мужчины – лица мужского пола без ограничения верхней границы возраста.

Мальчики, юноши, юниоры – лица мужского пола с ограничением верхней границы возраста.

Женщины – лица женского пола без ограничения верхней границы возраста.

Девочки, девушки, юниорки – лица женского пола с ограничением верхней границы возраста.

финальные заезды. В гонке стартует один гонщик и едет свой финальный заезд на время. Победителем признается гонщик, показавший лучшее время.

Гонка преследования – это гонка с двумя участниками (тандемами), проводимая на дистанцию 4000 м — среди мужчин; 3000 м — среди женщин, а также мужчин-юниоров; 2000 м — среди женщин-юниорок. Гонщики (тандемы) стартуют на противоположных сторонах трека. Победителем становится гонщик (тандем), догнавший своего соперника, или показавший лучшее время прохождения дистанции. Гонка преследования проводится в два тура: квалификационные заезды для отбора четырех лучших гонщиков по времени прохождения дистанции; финалы. При проведении квалификационных заездов учитывается исключительно время прохождения дистанции. Если во время квалификационного заезда гонщика (тандем) догоняет его соперник, он должен закончить дистанцию, чтобы зарегистрировать свое время. Если в финальной гонке один гонщик (тандем) догоняет другого, гонка заканчивается. Если гонщики показывают одинаковое время, то победа присуждается тому, кто показал лучшее время на последнем круге.

Гонка микст тандем - то командная гонка спринт, где в состав команды входят 2 тандема - один женский, один мужской.

Спринт — вид велотрековой гонки, в которой принимают участие спортсмены, отобранные в квалификационных заездах. Победителем в заезде признаётся гонщик, пересёкший финишную черту первым. Стартуя одновременно, два гонщика стремятся занять наиболее выгодную позицию для финишного рывка. Более предпочтительной считается вторая позиция, позволяющая неожиданно для соперника «прибавить» и выскочить вперед. В ходе тактических маневров спортсмены используют всю ширину полотна трека. Нередко они останавливаются и, балансируя на месте, ведут тактическую борьбу. Соревнования в спринте начинаются с квалификационного этапа и далее проходят по системе с выбыванием. Показавший в квалификации лучшее время выступает в паре с самым медленным спортсменом, показавший второй результат — с предпоследним и т.д. Выигравший в двух заездах проходит в следующий этап соревнований (в случае ничьей для определения победителя проводится третий дополнительный заезд).

Спортивная дисциплина велоспорт–тандем - шоссе - дисциплина велоспорта, подразумевающая гонки по дорогам с твёрдым покрытием.

Спортивные дисциплины велоспорт-тандем-шоссе по виду спорта «спорт слепых», включенные во Всероссийский реестр видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
104	Спорт слепых	115 000 7 7 1 1 Я	велоспорт-тандем - шоссе - гонка, микст тандем (B1,B2,B3)	115	024	1	7	1	1	Я
			велоспорт-тандем - шоссе - кольцевая гонка (B1,B2,B3)	115	220	1	7	1	1	Л
			велоспорт-тандем - шоссе - многодневная гонка (B1,B2,B3)	115	219	1	7	1	1	Л
			велоспорт-тандем - шоссе - однодневная гонка (B1,B2,B3)	115	218	1	7	1	1	Л
			велоспорт-тандем - шоссе - раздельный старт (B1,B2,B3)	115	022	1	7	1	1	Я

Многодневная гонка состоит из нескольких этапов и проводится в течение минимум двух дней. В зависимости от общей продолжительности соревнований в их расписание могут

быть включены дни отдыха. Как правило, победитель многодневной гонки определяется по общей сумме очков, полученных в ходе соревнований. При равенстве очков в расчет принимается: количество побед, одержанных на отдельных этапах; количество побед в промежуточных спринтах; общее время по сумме всех этапов.

Однодневная гонка - шоссейная (дорожная) велосипедная гонка с массовым стартом, в котором первый гонщик, достигший финиша является победителем.

Раздельный старт - вид гонок на время (или с раздельным стартом) проводятся в виде индивидуальных заездов: участники (танделы) стартуют поочередно через определенные интервалы. Побеждает тандем, показавший лучшее время.

Кольцевая гонка представляет собой групповую гонку по замкнутому кругу на дистанцию от 800 до 5000 м. Гонщики проходят дистанцию несколько раз, но промежуточные заезды не влияют на окончательный результат. Победители выявляются по результатам последнего заезда.

Микст тандем- это командная гонка спринт, где в состав команды входят 2 тандела - один женский, один мужской. Команда из 2 танделов стартует одновременно, женский тандем завершает гонку на середине дистанции, мужской тандем продолжает гонку и завершает в конце всей дистанции.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки по дисциплине велоспорт-тандем вида спорта «спорт слепых» регламентированы ФССП по виду спорта «спорт слепых».

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки или быть старше этого возраста.

На этап начальной подготовки свыше года и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших обучение по аналогичным программам в других образовательных организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившим требования, необходимые для зачисления, установленные ФССП по виду спорта «спорт слепых» спортивной дисциплине «велоспорт-тандем», и настоящей Программой с учетом сроков реализации Программы и возрастных границ лиц, проходящих обучение.

Срок реализации и обучения на этапе спортивной подготовки может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям для зачисления на следующий этап спортивной подготовки, а также установленного возраста.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную	Класс	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	B3	6
			B2	4
			B1	1
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13	B3	4
			B2	2
			B1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	B3	4
			B2	1
			B1	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом ФССП (приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634, п. 4.3), с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Все группы спортивной подготовки также могут комплектоваться лицами, не являющимися инвалидами по зрению и проходящими подготовку в качестве лиц, обеспечивающих сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку и имеющих инвалидность по зрению (далее – спортсмен-инвалид по зрению) при проведении учебно-тренировочных занятий, а также совместно выступающих со спортсменом-инвалидом по зрению в спортивных соревнованиях (далее спортсмен-пилот). Количество указанных лиц не должно превышать количество спортсменов-инвалидов по зрению.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности проводятся (в соответствии с пунктами 3,4 приложения к приказу Минспорта России от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»):

групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ одной нозологической группы (обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) по зрению, с поражением ОДА);

инклюзивные занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ с обучающимися без нарушений состояния здоровья и физического развития.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки (в соответствии с пунктом 3.8 приложения к приказу Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», в соответствии с пунктами 3,4 приложения к приказу Минспорта России от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки») при

соблюдении условий:

не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Возможно объединение групп (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2.2. Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых» в спортивной дисциплине «велоспорт-тандем».

Допуск для участия в соревнованиях по пара-велоспорту определяются согласно спортивно-функциональной классификации. Данная классификация преследует две главных задачи:

определяет право участия спортсмена в соревнованиях;

дает возможность сгруппировать спортсменов по классам для справедливого судейства.

Задача классификации в пара-велоспорте - свести к минимуму влияние инвалидности на результат соревнований, таким образом, чтобы успех спортсмена на соревнованиях зависел от тренировок, физической подготовленности и от таланта спортсмена.

Для достижения этой цели спортсмены классифицируются в соответствии с ограничениями, возникающими в результате инвалидности. Спортсмены делятся на классы в соответствии с тем, насколько их инвалидность влияет на спортивные показатели в пара-велоспорте.

Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых» в спортивной дисциплине «велоспорт-тандем».

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
B1	Полная потеря зрения
B2	Тяжелое нарушение зрения
B3	Выраженное нарушение зрения

Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения.

Класс B1 - отсутствие светопроекции (тотальная потеря зрения), или при наличии светопроекции (частичную светочувствительность), неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении.

Класс B 2 - от способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже $2/60$ (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов. Спортсмен может видеть движение руки на расстоянии до 2 м (при норме – 60 м).

Класс B 3 - от остроты зрения выше $2/60$, но ниже $6/60$ (0.03-0.1), и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов. Спортсмен может видеть движение руки на расстоянии от 2 до 6 м.

Классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией (то есть все спортсмены, использующие контактные или корректирующие линзы, должны носить их во время классификации, независимо от того, носят они их на соревнованиях или нет). Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.

Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению.

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Требования к объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки регламентированы ФССП по виду спорта «спорт слепых» в спортивной дисциплине «велоспорт-тандем»:

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	20
Общее количество часов в год	234	312	468	624	1040

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Продолжительность учебно-тренировочной недели 3-6 дней, в зависимости от этапа подготовки обучающихся. Рекомендуемое количество учебно-тренировочных занятий:

на этапе начальной подготовки – 3-4 раза в неделю;

на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – 3-6 раз в неделю;

на этапах совершенствования спортивного мастерства – 4-6 раз в неделю.

В часовую объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными видами (формами) обучения, применяющимися при реализации Программы, являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности, установленному ФССП;
- иные виды (формы) обучения.

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности обучающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

Эффект управления состоянием обучающегося существенно зависит не только от используемых средств, но и от очередности выполнения заданий. Например, неправильная последовательность подводящих упражнений вызывает дополнительные трудности в технической подготовке. Подобная закономерность проявляется во всех разделах подготовки обучающегося любого возраста и квалификации, требуя строгой очередности всех составных частей тренировки, независимо от их продолжительности. Такая особенность управления состоянием обучающегося лежит в основе одного из важнейших положений теории подготовки обучающегося – выделения в спортивной тренировке определенной структуры.

Структура тренировки представляет собой относительно устойчивый порядок объединения ее компонентов (соотношение общей и специальной физической подготовки, физической и технической, соотношение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок) и их закономерное соотношение друг с другом в общей последовательности. Исходным элементом структуры спортивной тренировки является не упражнение, а учебно-тренировочное задание, т.к. эффект тренировки зависит не только от описания выполняемого упражнения, но и от других факторов: от состояния обучающегося перед выполнением упражнения, характера отдыха, высоты над уровнем моря, направления и силы ветра.

Учебно-тренировочным заданием называется физическое упражнение со всеми необходимыми условиями для его выполнения, позволяющими решать определенную учебно-тренировочную задачу.

Учебно-тренировочное занятие формируется из нескольких учебно-тренировочных заданий. В учебно-тренировочном занятии выделяют три части: *подготовительную, основную и заключительную*. Объективная проблема выделения частей в учебно-тренировочном занятии – динамика работоспособности обучающегося в ходе занятия, которая вначале повышается до максимума, после чего некоторое время стабилизируется, а затем неизбежно снижается из-за наступающего утомления.

Подготовительная часть (разминка) служит для повышения работоспособности обучающегося до такого уровня, который обеспечивает успешное решение задач занятия, а также уменьшает опасность травматизма. Слишком короткая разминка не позволит обучающемуся подготовиться к основной работе, а слишком продолжительная может вызвать нежелательное утомление.

Основная часть занятия включает в себя задания, направленные на решение наиболее важных задач. Ее содержание может быть различным.

Заключительная часть занятия решает задачи направленного снижения функциональной активности обучающихся, активизации восстановительных процессов. В нее

включаются разнообразные задания, связанные со снижением тонуса мышц, с восстановлением дыхания.

Учебно-тренировочное занятие должно обеспечивать эффективное решение поставленных педагогических задач. В зависимости от их количества занятия могут иметь избирательную и комплексную направленность.

Избирательная направленность обеспечивает большую степень воздействия на состояние обучающегося в каком-либо одном направлении (например, включая в себя задания на воспитание только выносливости или силы). Занятия *комплексной направленности* решают не одну, а несколько задач, из-за чего воздействие на состояние обучающегося становится более разносторонним и уменьшается монотонность занятия.

Микроцикл

Микроцикл состоит из нескольких учебно-тренировочных занятий. В спортивной тренировке выделяют различные виды микроциклов.

Собственно *учебно-тренировочные микроциклы* по величине нагрузки бывают обычными или ударными. Основные цели обычных микроциклов: стимуляция адаптационных процессов в организме обучающихся, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой и т.д. подготовки. Ударные микроциклы вследствие непривычно большой нагрузки и сопутствующего ей недовосстановления значительно усиливают ответную реакцию организма. Широко применяются в конце подготовительного и в соревновательном периодах.

Подводящие микроциклы моделируют режим, программу и условия предстоящих соревнований (распределение нагрузок и отдыха в соответствии с календарными играми, интервалов между играми и т.д.). В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки.

Соревновательные микроциклы прежде всего включают в себя участие в ответственных соревнованиях. Кроме того, в них используются дополнительные учебно-тренировочные занятия, средства восстановления, изучение соревновательной деятельности соперников.

Восстановительные микроциклы следуют обычно за напряженными состязаниями или за учебно-тренировочными микроциклами с повышенной нагрузкой (например, ударными). Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных адаптационных процессов в организме обучающегося. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. В выполнении учебно-тренировочных микроциклов не должно быть механического выполнения запланированного. Необходимы постоянные поправки, вносимые в соответствии с состоянием обучающегося, условиями занятий и др. Оптимальное количество учебно-тренировочных занятий можно считать 4-5 раз в неделю. Другими словами, построение тренировки в микроцикле связано с необходимостью управлять процессами утомления и восстановления.

Мезоцикл

Мезоцикл – это учебно-тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель (обычно месяц), позволяющий обеспечить достижение учебно-тренировочного эффекта, который может выражаться в заметном увеличении силы, выносливости и других компонентов соревновательного потенциала.

Мезоцикл – это адаптация организма обучающегося к нагрузкам.

Этот процесс протекает неравномерно: вначале быстро, а затем медленнее. Поэтому для поддержания темпов прироста тренируемых способностей необходимо периодически, каждые 3-4 недели, существенно обновлять содержание тренировки и изменять характер нагрузки. Различают следующие типы мезоциклов: *втягивающий*, *базовый*, *контрольно-подготовительный*, *предсоревновательный*, *соревновательный*, *восстановительно поддерживающий*.

Втягивающие мезоциклы отличаются невысокой интенсивностью нагрузки. Применяются в начале сезона, после болезни и травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы служат решению задач повышения физической, технической, тактической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности учебно-тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные мезоциклы характеризуются широким применением соревновательных и специально подготовительных упражнений, включают в себя участие во второстепенных соревнованиях с целью уточнить правильность формирования соревновательного потенциала.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки обучающегося, совершенствования его технических возможностей. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде обучающихся в новые контрастные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы – структура определяется особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности обучающегося. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительно-поддерживающие и восстановительно-подготовительные мезоциклы решают задачи частичной разгрузки обучающегося. Объем соревновательных специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Макроцикл

Макроцикл - годовой цикл.

Периоды макроцикла и их этапы служат целям управления формированием определенной фазы спортивной формы. Для спортивной формы характерна фазовость развития: фаза приобретения спортивной формы, фаза стабилизации и фаза временной утраты спортивной формы.

В макроциклах этим фазам соответствуют подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на 2 крупных этапа:

общеподготовительный этап;
специально-подготовительный этап.

Общеподготовительный этап решает задачи повышения общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличения объема двигательных навыков и умений. *Общеподготовительный этап* пара-велосипедиста в спортивной школе длится от 3 до 6 недель. Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок на данном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья обучающихся.

Основная направленность *специально-подготовительного этапа* – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки обучающихся, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков велогонщика, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Основными средствами являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Специально-подготовительный этап длится около месяца. На этом этапе стабилизируется объем нагрузки, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Соревновательный период. Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. Эти задачи

решаются с помощью соревновательных упражнений. Сложную проблему иногда создает растянутость календаря соревнований в спортивной дисциплине велоспорт-тандем и необходимость в течение нескольких месяцев поддерживать соревновательный потенциал на высоком уровне.

Переходный период. Переходный период длится от 4 до 6 недель. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, т.к. они препятствуют полноценному активному отдыху. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важнейшая задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных обучающихся требует четкого планирования и учета нагрузки на всех возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в спортивной дисциплине велоспорт-тандем присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. При этом, общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Структура годичного плана подготовки по учебно-тренировочным этапам, периодам подготовки в формализованном виде находит свое отражение в годовом плане-графике распределения учебных часов.

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов), приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется Учреждением самостоятельно в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач учебно-тренировочного периода, ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам подготовки

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней	

2.4.3. Спортивные соревнования.

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные

соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

Для этапа начальной подготовки – соревнования группы, межмуниципальные соревнования.

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – соревнования не ниже уровня городских, межмуниципальных соревнований.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства – соревнования не ниже уровня городских, межмуниципальных соревнований.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в спортивные сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Для этапа начальной подготовки – не предусмотрено.

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – соревнования не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства – соревнования не ниже уровня Кубка и Чемпионата России.

Основные (главные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Для этапа начальной подготовки – не предусмотрено

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – соревнования не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства – Чемпионат, первенство, Кубок России, международные соревнования.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки велогонщика. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие, менее значительные, соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие велосипедиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке велосипедиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	5	15	15
Отборочные	-	5	10

Основные	-	3	5
----------	---	---	---

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:
соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "спорт слепых";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Допускается участие обучающихся в соревнованиях не только в спортивных дисциплинах велоспорт-тандем-шоссе, но и в спортивных дисциплинах велоспорт-тандем-трек.

2.4.4. Иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося. Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки для высококвалифицированных спортсменов является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства. Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем для каждого обучающегося и согласовывается с инструктором-методистом.

Кроме того, в учебно-тренировочных группах на период отпуска тренера-преподавателя, карантина, длительной командировки тренера-преподавателя предполагается самостоятельная работа обучающегося (индивидуальная подготовка) по учебно-тренировочному плану, разработанному тренером-преподавателем с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения вида спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год. В годовом учебно-тренировочном плане количество часов, отводимых на спортивные соревнования, указывается в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» в спортивной дисциплине «велоспорт-тандем».

№ п\п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
-------	------------------------------------	------------------------------------

		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до года	2,3 год	свыше 3-х лет	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	12		20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3		4
		Наполняемость групп (человек)					
		B3 - 6 B2 - 4 B1 - 1	B3 - 6 B2 - 4 B1 - 1	B3 - 4 B2 - 2 B1 - 1	B3 - 4 B2 - 2 B1 - 1		B3 - 4 B2 - 1 B1 - 1
1	Общая физическая подготовка	101	125	98	131	125	120
2	Специальная физическая подготовка	71	100	173	225	225	356
3	Участие в спортивных соревнованиях			23	31	32	90
4	Техническая подготовка	33	41	47	56	50	80
5	Тактическая подготовка	17	28	65	91	91	146
6	Теоретическая подготовка	2	3	10	10	16	40
7	Интегральная подготовка	2	3	23	37	37	91
8	Психологическая подготовка	2	3	5	6	6	25
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5	6	6	10
10	Инструкторская практика	0	0	2,5	6	6	10
11	Судейская практика	0	0	2,5	6	6	20
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	6	6	20
13	Восстановительные мероприятия	2	3	9	13	18	32
Общее количество часов в год		234	312	468	624	624	1040

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития степени реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем совместно с обучающимся и оформляется в документальном виде.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Свыше года	
1.	Общая физическая подготовка, %	43	40	21	21	20
2.	Специальная физическая подготовка, %	30	32	37	36	36
3.	Участие в спортивных соревнованиях, %			5	5	5
4.	Техническая подготовка, %	14	13	10	9	8
5.	Тактическая подготовка, %	7	9	14	14,5	14,5
6.	Теоретическая подготовка, %	1	1	2	1,5	2,5
7.	Интегральная подготовка, %	1	1	5	6	6
8	Психологическая подготовка, %	1	1	1	1	1
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), %	1	1	1	1	1
10	Инструкторская практика, %			0,5	1	1
11	Судейская практика, %			0,5	1	1
12	Медицинские, медико- биологические мероприятия, %	1	1	1	1	1
13	Восстановительные мероприятия, %	1	1	2	2	3

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата и общей выносливости. Задачи ОФП реализуются средствами других видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами. Задачи дисциплины велоспорт-тандем - общее физическое воспитание и оздоровление, а также расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата.

В рамках ОФП на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства используются различные виды ходьбы, беговые перемещения, строевые упражнения, элементы легкой атлетики, прикладные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств и способностей, специфичных для велоспорта-тандем спорта слепых, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технико- тактических элементов, приемов и действий. Задачи ее непосредственно связаны с обучением обучающихся технике и тактике. Основным средством СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений к основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений);

- соответствие временного интервала работы.

Средства общей и специальной физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики, степени функциональных возможностей занимающихся.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия, как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая обучающимися при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике паравелоспорта является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гонок. При этом особенно возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса направленно на комплексное развитие двигательных способностей (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость и др.), необходимых для занятий - одно из основных условий управления процессом тренировки в дисциплине велоспорт-тандем вида спорта «спорт слепых». Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию учебно-тренировочного процесса, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру-преподавателю важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого обучающегося, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения.

Техническая подготовка - система овладения специфическими для каждого вида спорта двигательными (соревновательными) действиями. Обучение спортивной технике начинают с этапа начальной подготовки, в дальнейшем техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей обучающегося (строения тела, развития физических качеств и пр.). Чем совершеннее техника, тем больше возможностей реализовывать двигательный потенциал.

Под технической подготовленностью подразумевается совокупность необходимых (программных) или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных навыков, а также степень овладения ими.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

Первый этап – ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показы объяснение. Личный показ тренера-преподавателя дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть

образным и кратким. Кроме того, обучающиеся пытаются пробно выполнить технический прием.

Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап – изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

Метод целостного обучения. При целостном разучивании обучающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности, надо быстрее подвести обучающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности – соответствовать силам и возможностям обучающегося.

Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь тренера-преподавателя обучающемуся, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.

Методы информации. Очень важно довести до обучающихся результаты выполнения технического приема.

Третий этап – изучение приема в усложненных условиях.

Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования «гибкого» навыка.

Применение усложнений (увеличение числа повторов в единицу времени), выполнение технических приемов на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры.

Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных обучающихся или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвертый этап – закрепление приема.

Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи.

Специальные задания, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке.

Тактическая подготовка - система овладения рациональными формами ведения соревновательной борьбы. Она включает в себя изучение закономерностей соревновательной деятельности; правил вида спорта; изучение современной отечественной и зарубежной тактики вида спорта; изучение своих соперников; умение строить свою тактику в предстоящих соревнованиях на основе моделирования соревновательных условий в тренировке и контрольных стартах. Тактические действия реализуются через спортивную технику, поэтому тактическая подготовка тесно связана с технической подготовкой и включает выработку технико-тактических действий.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения велосипедиста во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в

процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Под тактическими знаниями обучающегося подразумеваются сведения о принципах рациональных форм тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Основные качества его выражаются в способности обучающегося быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, необходимую для решения тактических задач в гонке, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное, быстрее находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, которое с наибольшей вероятностью привело бы к успеху. Наиболее важный показатель тактического мастерства обучающегося – эффективность тактического мышления и степень результативности применения конкретных индивидуальных или коллективных действий, а также умение готовиться и участвовать в соревнованиях. Поэтому воспитание тактического мышления – центральная и первоочередная задача, направленная на развитие умственных способностей по разработке и реализации общего тактического замысла, базирующегося на соответствующих знаниях и опыте, на способности наблюдать, быстро воспринимать и правильно оценивать ситуацию в гонке, своевременно принимать решения. Замысел конкретизируется в тактическом плане, представляющем собой перечень последовательных задач и наиболее вероятных путей их решения. По своей сути тактический замысел и план представляют собой исходную модель тактики спортсмена.

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

- создание целостного представления о поединке (гонке);
- формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
- решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Различают два вида тактической подготовки.

Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;

- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;

- в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований. В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях; в усложненных условиях; в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в учебно-тренировочном процессе обычно бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Это достигается путем упрощения разучиваемых форм тактики, если расчленить их на менее сложные операции (с выделением, например, действий атакующей, оборонительной, позиционной борьбы на дистанции и т.д.).

Наряду с обучением и совершенствованием основ спортивной тактики необходимы:

постоянное пополнение и углубление знаний о закономерностях спортивной тактики, ее эффективных формах;

систематическая «разведка» (сбор информации) о спортивных соперниках, разработка тактических замыслов;

обновление и углубление спортивно-тактических умений и навыков, схем и т.д.;

воспитание тактического мышления.

Тактика паралимпийского велосипедного спорта - представляет собой соревновательные действия и формы целесообразного поведения велосипедиста в процессе соревнований, направленные на достижение цели соревновательной деятельности. Тактический прием (элемент) – конкретный способ достижения цели соревновательной деятельности. Тактика, как характеристика деятельности велосипедиста, занимает, как бы промежуточное положение между техникой двигательного действия и стратегией соревновательной деятельности. Стратегия определяет общую рациональную линию выбора тактики, наиболее общие пути достижения соревновательных целей, которые воплощаются посредством использования необходимого объема технических действий (приемов). Тактика в паравелоспорте в значительной степени определяется особенностями информационного обмена в процессе соревновательной борьбы. Чем более сложными являются динамические и пространственно-временные особенности информационного обмена между соперниками в ходе соревнований, тем большее значение для достижения высокого спортивного результата имеет тактика.

С учетом этого фактора все виды паравелоспорта можно условно разделить на две группы:

виды, в которых велосипедисты не вступают в непосредственное взаимодействие с соперниками на дистанции, хотя получает информацию о результативности их соревновательной деятельности (различные виды гонок на время). В этих видах гонок тактика нацелена на эффективную реализацию собственных возможностей обучающихся в соответствии с достигнутым уровнем подготовленности и условиями трассы соревнований;

виды, в которых противоборство осуществляется в условиях непосредственного позиционного взаимодействия между велосипедистами на дистанции (спринт, групповые гонки на шоссе и треке). В этих видах гонок значение тактики для достижения соревновательных целей особенно существенно, так как необходимо преодолевать постоянное позиционное противоборство соперника, выбирать наиболее благоприятные аэродинамические условия, учитывать рельеф трассы (трека) и т.п.

По характеру взаимодействия спортсменов в ходе гонки следует различать индивидуальную, групповую и командную тактики.

По степени активности гонщика в процессе решения тактических задач выделяют атаковую и оборонительную тактику. В свою очередь оборонительная тактика может проявляться в пассивной (выжидающей) или активной форме.

Теоретическая подготовка. Специальные знания систематически проверяются тренером-преподавателем при помощи контрольных бесед во время практических учебно-тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки обучающихся.

Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности как учебно-тренировочного, так и соревновательного процессов.

Психологическая подготовка включает формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности обучающихся и команд, с целью достижения наивысшего спортивного результата.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

Общей психологической подготовкой - называется психологическая подготовка к соревнованиям, которая осуществляется заблаговременно.

Специальной психологической подготовкой называется непосредственная подготовка

перед конкретным соревнованием.

Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводиться специальные мероприятия, цель которых - коррекция психических состояний обучающегося на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Они могут быть также дополнением ранее проведенной работе или уточнением ее.

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности обучающегося - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, на то, чтобы обучающийся умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий обучающихся в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства.

В процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности обучающегося к достижению, физическое и техническое, техническое и тактическое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

Одной из важных проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов.

Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а *второй* - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка должна привести весь комплекс способностей обучающегося к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на соревнованиях. Такое состояние определяется как подготовленность, включающая высокий уровень тренированности и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическая установка на демонстрацию максимального результата, мобилизационная готовность к спортивной борьбе, умение преодолевать внешние помехи и т.д. Состояние наивысшей подготовленности, обычно обозначает как готовность к показу высокого результата, так и состояние спортивной формы.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спорт слепых" и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

2.6. Календарный план воспитательной работы.

Основные задачи воспитательной работы Программы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами командных выступлений на соревнованиях;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии	В течение года

		с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда. В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (на этапах ССМ и ВСМ). К судейству спортивных соревнований допускаются лица, прошедшие соответствующую теоретическую и практическую подготовку и имеющие судейскую категорию. Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований, составлению положений и регламентов соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма обучающегося. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости групп мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета обучающегося.

Ежедневный рацион питания обучающихся связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду

с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы образовательная организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Календарный план может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом обучающегося, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал обучающегося - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие с обучающимся, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие обучающемуся при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие обучающегося, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Обучающийся - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Обучающемуся, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Обучающийся». В отношении Обучающихся, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Обучающийся, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое Лицо, обучающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

Проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами,

по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающийся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающийся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающийся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий, который согласовывается с ответственным за антидопинговое обеспечение в Комитете по физической культуре и спорту (далее – КФКиС) ежегодно до 1 декабря. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	В соответствии с методическими рекомендациями по проведению антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	1 раз в месяц	
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	1 раз в год	
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	В соответствии с методическими рекомендациями по проведению антидопинговых мероприятий
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	1 раз в год	
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых	1-2 раза в год	

		правил», «Проверка лекарственных средств»		
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	1 раз в год	В соответствии с методическими рекомендациями по проведению антидопинговых мероприятий
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг- контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	

Методические рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий.

Вид программы – Веселые старты.

Цель мероприятия:

- ознакомление юных обучающихся с ценностями спорта и принципами честной игры;
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

Проведение интерактивных занятий (игр) на темы:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

По итогам проведения каждого мероприятий – обязательное составление отчета о проведении мероприятия:

- сценарий/программа,
- фото/видео

Варианты игр:

1.

«Равенства и справедливость»

Время игры: 1 минута.

Необходимый материал: большая корзина для мячей (может быть ящик), небольшие мячи (может быть скомканная бумага), стулья.

Правила: все располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в нее мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы:

- Кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2.

«Ценность спорта»

Время игры: 5 минут.

Необходимый материал: подготовить карточки с напечатанными словами, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, лож, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики), большой стол.

Правила: Разделить участников на команды по 10-15 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценности спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Вопросы:

- Что не относится к ценностям спорта?
- Почему допинг является негативным явлением в спорте?

3. «Необходимость разделения ответственности»

Время игры: 5 минут.

Необходимый материал: обруч, небольшие мячи (могут быть из бумаги).

Правила: Разделить игроков на несколько небольших команд, каждой команде выдать обруч, это будет их «домик» он остается на полу не подвижно. В центре площадки размещены мячи (небольших размеров). По стартовому сигналу игрокам разрешено покинуть свой «домик» и перемещаться в центр площадки за мячами. За один раз можно взять только один мяч. Задача игры- переместить к себе в «домик» как можно больше мячей. Игроки могут решить взять мяч из центра площадки или «домика» других команд. Однако, чтобы взять мяч из «домика» другой команды игрок не должен быть отмечен. Игроки могут быть отмечены только в том случае если они войдут в «домик» другой команды, где будет находиться игрок команды «хозяина домика». Что бы снять отметку игроку необходимо вернуться к себе в «домик» и выполнить ряд упражнений (5 отжиманий, 10 приседаний, 10 прыжков на скакалке).

Цель: научиться делить обязанности среди своей команды.

Вопросы:

- Лучше брать мячи из центра или у других команд?

- Лучше создать альянс с другой командой или постоять за себя?
- Лучше разделить обязанности (кто-то в нападении, кто-то в защите)?

4. «Роль правил в спорте»

Время игры: 2 минуты.

Необходимый материал: небольшие мячи.

Правила: игроки делятся на две команды, обучающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача-перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Вопросы:

- Как бы вы могли улучшить данную игру?
- Какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной

5. «Объединение команды»

Время игры: 1 минута.

Необходимый материал: 17 листов с буквами «мы за честный спорт!».

Правила: раздать участникам по одному листу с буквой. За отведенное время (1 мин.) игроки должны собрать общую фразу «мы за честный спорт!», выстроившись в один ряд.

Цель: объединить участников команды.

Вид программы – теоретическое занятие.

Организуется и проводится лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

Вид программы – Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).

Цель мероприятия: научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.

Тренер-преподаватель, в виде домашнего задания, называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>

Вид программы – антидопинговая викторина.

Викторина проводится на крупных спортивных мероприятиях Санкт-Петербурга лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

Вид программы – онлайн обучение на сайте РУСАДА.

Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>. Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для обучающихся 7 -12 летна портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для обучающихся 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Вид программы – родительское собрание.

Программа направлена на:

определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры обучающегося;
 ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
 формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
 формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

Необходимо включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. По итогам проведения мероприятия - обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Вид программы – семинар.

Организуется и проводится лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий.

Инструкторская и судейская практика вводится на учебно-тренировочном этапе, как часть учебно-тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по велоспорту на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным обучающимся и с помощью обучающихся давать оценку его деятельности.

Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки, но и нельзя забывать про обучающихся, которым необходимо уже на начальном этапе спортивной подготовки развивать коммуникативные и гностические умения для изучения понятийности, терминологии вида спорта «спорт слепых», а также знакомить с методикой обучения по выполнению физических упражнений при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся

должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей тренировочной деятельности.

При овладении обучающимися судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного элемента, упражнения, приема, выполненного товарищем. Производит детальный разбор выполненного задания, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам соревнований по виду спорта «спорт слепых» (далее-Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по велоспорту-тандем спорта слепых. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающийся получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и определяет их ролевую значимость, соответственно ставит перед ними непосредственные задачи.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики обучающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, СФП, паравелоспорту
- умение дать правильную оценку прохождения дистанции в процессе проведения контрольных занятий или соревнований
- оказание помощи велосипедистам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений
- знание правил записи результатов гонки и заполнения протоколов соревнований
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований
- участие в судействе соревнований среди обучающихся младших разрядов
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования
- выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися	Овладение терминологией и командным языком. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

	2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	и нахождение ошибки в технике выполнения. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими обучающимися. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по физической подготовке. Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Тренировка основных технических элементов и приемов. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники велогонок. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей.	

		Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	
--	--	--	--

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практике

№ п/п	Название мероприятия
1.	Беседы и теоретические занятия на темы: <i>Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):</i> • «Основные правила соревнований», • «Обязанности судьи по виду спорта (дисциплине)», др. • «Развитие физических качеств», • «Значение ЧСС в тренировочном процессе», • «Структура тренировочного занятия», • «Этапы спортивной подготовки», • «Виды соревнований», • «Основные правила соревнований», • «Основы разминки», • «Классификация физических упражнений», др. <i>Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства:</i> • «Правила соревнований», • «Этапы и циклы спортивной подготовки», др.
2.	Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий <i>(для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства.</i> <i>Виды практической деятельности:</i> • Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. • Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по физической подготовке. • Тренировка основных технических элементов и приемов. • Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. • Подбор упражнений для совершенствования техники. • Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.
3.	Задача: Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации <i>(Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства):</i> <i>Виды практической деятельности:</i> • Участие в проведении контрольных соревнований, среди обучающихся групп начальной подготовки

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (спортивной дисциплиной велоспорт-тандем);

выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям велоспортом вида спорта «спорт слепых» и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся (помещение, покрытие велотрека, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дезадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Самостоятельное их применение обучающимися совершенно недопустимо. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших тренировочных и соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Тепловые процедуры (аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
---------	---	-------------------------

Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Самомассаж, душ или баня, водные процедуры и контрастный душ, ванны, упражнения на растяжку, дыхательные упражнения, сон, медитации. Комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Самомассаж, душ или баня, водные процедуры и контрастный душ, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, тренировочный и локальный массаж, упражнения на растяжку, дыхательные упражнения, сон, медитации. Комплексы сочетания этих средств.
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой учётом последующей нагрузки	Самомассаж, душ или баня, водные процедуры и контрастный душ, восстановительные ванны, локальный идромассаж, Локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж, упражнения на растяжку, дыхательные упражнения, сон, медитации. Комплексы сочетания этих средств.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т. п.);
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

поливитаминные комплексы;

различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

физиотерапевтические процедуры;

контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности обучающегося. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее,

в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Общие методические рекомендации

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

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики дисциплины велоспорт-тандем спорта слепых, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Методические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание, соблюдение режима дня.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап, этап ССМ			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающихся	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж/самомассаж Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10 - 20 мин. 5 – 15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43С. 3 мин. само- и гетерорегуляции
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3 - 8 мин. 3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы,	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба,	8 – 10 мин.

	лимфоциркуляции, тканевого обмена	дыхательные упражнения, упражнения на растяжение. душ – теплый/прохладный.	
Через 2 - 4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). Душ - теплый/умеренно холодный/теплый. Психорегуляция реституционной направленности	8 – 10 мин. 5 – 10 мин. Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений	Свойства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о спортивной дисциплине велоспорт-тандем вида спорта "спорт слепых";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в спортивной дисциплине велоспорт-тандем вида спорта "спорт слепых";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной дисциплиной велоспорт-тандем вида спорта "спорт слепых";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спорт слепых";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники дисциплины велоспорт-тандем вида спорта "спорт слепых";

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях дисциплиной велоспорт-тандем вида спорта "спорт слепых" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить

основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах дисциплины велоспорт-тандем вида спорта "спорт слепых";

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 овладеть теоретическими знаниями о правилах дисциплины велоспорт-
 тандем вида спорта "спорт слепых";
 выполнить план индивидуальной подготовки;
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам
 спортивной подготовки;
 демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных
 соревнованиях;
 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат
 мастера спорта» не реже одного раза в два года;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня
 межрегиональных спортивных соревнований;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для
 зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

По решению организации с учетом заключения психолого-медико-педагогической комиссии в случае невозможности проведения промежуточной аттестации для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы допускается перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон (в соответствии с пунктом 6 приложения к приказу Минспорта России от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Начиная с учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) (свыше трех лет) дополнительно к выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки необходимо наличие спортивного разряда – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд». На этапе совершенствования спортивного мастерства кроме выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки, необходимо наличие спортивного разряда – "кандидат в мастера спорта".

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода обучающихся с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их пол, а также особенности спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» вида спорта "спорт слепых".

Если на этапе спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода
на этап начальной подготовки по виду спорта "спорт слепых"
для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В1»)				
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
2.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
4.	Приседание	количество раз	не менее	
			30	20
5.	Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			4	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	6
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8
8.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
9.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее	
			10	8
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,5
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
5.	Приседания	количество раз	не менее	
			40	30
6.	Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			4	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	8
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	10
9.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
10.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее	

			12	10
--	--	--	----	----

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года по виду спорта «спорт слепых» для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем».

№ n/n	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
	Для спортивной дисциплины «велоспорт – тандем» (класс «B1»)			
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2	Приседания	количество раз	не менее	
			35	25
3	Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			5	
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			9	6
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			11	9
6	Приседания за 15 с	количество раз	не менее	
			11	9
	Для спортивной дисциплины «велоспорт – тандем» (класс «B2», «B3»)			
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2	Приседания	количество раз	не менее	
			45	35
3	Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			5	
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	9
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
6	Приседания за 15 с	количество раз	не менее	
			13	11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего и последующего года по виду спорта «спорт слепых» для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем».

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
	Для спортивной дисциплины «велоспорт – тандем» (класс «B1»)			
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2	Приседания	количество	не менее	

		раз	38	28
3	Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке	количество	не менее	
		раз	5	
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	
		раз	9	7
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество	не менее	
		раз	11	9
6	Приседание за 15 с	количество	не менее	
		раз	12	10
Для спортивной дисциплины «велоспорт – тандем» (класс «B2», «B3»)				
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество	не менее	
		раз	6	-
2	Приседания	количество	не менее	
		раз	48	38
3	Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке	количество	не менее	
		раз	5	
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	
		раз	14	9
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество	не менее	
		раз	17	14
6	Приседание за 15 с	количество	не менее	
		раз	14	12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спорт слепых" для спортивной дисциплины «веслоспорт-тандем»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «B1»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	7,5
2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
3.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	
4.	Сгибание и разгибание рук из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
5.	Приседание	количество раз	не менее	
			40	30
6.	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			5	3
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	8
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	10
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «B2», «B3»)				

1.	Бег на 30 м	с	не более 6,5	
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 9,8 10,0	
3.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 8 -	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 5	
6.	Приседание	количество раз	не менее 50 40	
7.	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее 8 5	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15 10	
9.	Поднимание туловища лежа на спине	количество раз	не менее 20 15	
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этапе спортивной специализации) второго года
по виду спорта «спорт слепых» для спортивной дисциплины «велоспорт-
тандем».**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
	Для спортивной дисциплины «велоспорт – тандем» (класс «В1»)			
1	Сгибание-разгибание рук из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
2	Приседания	количество раз	не менее	
			43	33
3	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			7	3
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	8
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	10
6	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		140	135
Для спортивной дисциплины «велоспорт – тандем» (класс «В2», «В3»)				
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 9	-
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	6
3	Приседания	количество раз	не менее 53	43
4	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее 9	5
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 16	11
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 20	15
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	135

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) третьего года
по виду спорта «спорт слепых» для спортивной дисциплины «велоспорт-
тандем».**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
	Для спортивной дисциплины «велоспорт – тандем» (класс «В1»)			
1	Сгибание-разгибание рук из виса на высокой перекладине	количество	не менее	
		раз	7	1
2	Приседания	количество	не менее	
		раз	45	35
3	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество	не менее	
		раз	8	4
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	
		раз	12	9
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество	не менее	
		раз	12	10
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	145
	Для спортивной дисциплины «велоспорт – тандем» (класс «В2», «В3»)			
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество	не менее	
		раз	9	1
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество	не менее	
		раз	10	7
3	Приседания	количество	не менее	
		раз	55	45
4	Поднимание ног из виса на перекладине	количество	не менее	

	до прямого угла	раз	10	6
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 17 12	
6	Поднимание туловища лежа на спине	количество раз	не менее 20 15	
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150 140	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого и последующего года по виду спорта «спорт слепых» для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем».

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
	Для спортивной дисциплины «велоспорт – тандем» (класс «В1»)			
1	Сгибание-разгибание рук из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2	Приседания	количество раз	не менее	
			47	37
3	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			9	4
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	9
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	10
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
	Для спортивной дисциплины «велоспорт – тандем» (класс «В2», «В3»)			
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	2
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			12	8
3	Приседания	количество раз	не менее	
			57	47
4	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			11	6
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	13
6	Поднимание туловища лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	15
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
Уровень спортивной квалификации				

Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спорт слепых" для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В1»)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,5
2.	Бег на 1500 м	мин, с	без учета времени	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	7
5.	Приседание	количество раз	не менее	
			50	40
6.	Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			10	5
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
8.	Удержание ног в висе в положении прямого угла	с	не менее	
			10,0	5,0
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	-
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			-	6
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	9,5
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6.15	6.45
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	3
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	10
5.	Приседание	количество раз	не менее	
			60	50
6.	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			12	7
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
8.	Удержание ног в висе в положении	с	не менее	

	прямого угла		15,0	10,0
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	-
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			-	6
Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства второго года по виду спорта «спорт слепых» для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем».

№ n/n	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
	Для спортивной дисциплины «велоспорт – тандем» (класс «B1»)			
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	7
3	Приседания	количество раз	не менее	
			60	45
4	Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			12	6
5	Сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	11
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			173	163
	Для спортивной дисциплины «велоспорт – тандем» (класс «B2», «B3»)			
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	3
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	10
3	Приседания	количество раз	не менее	
			65	53
4	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			13	8
5	Сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу	количество раз	не менее	
			21	15
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства третьего и последующего года по виду спорта «спорт слепых» для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем».

№ n/n	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
	Для спортивной дисциплины «велоспорт – тандем» (класс «B1»)			
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	7
3	Приседания	количество раз	не менее	
			70	50
4	Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			14	8
5	Сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу	количество раз	не менее	
			21	13
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			176	166
	Для спортивной дисциплины «велоспорт – тандем» (класс «B2», «B3»)			
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	3
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	10
3	Приседания	количество раз	не менее	
			70	56
4	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			14	9
5	Сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу	количество раз	не менее	
			23	15
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для аттестации на освоение Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых» для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем».

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
				180
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «B1»)				
1.	Бег на 3000 м	мин, с	без учета времени	
2.	Приседание	количество раз	80	не менее 60

3.	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			15	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	15
5.	Удержание ног в висе в положении прямого угла	с	не менее	
			10,0	5,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	-
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			-	6
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «B2», «B3»)				
1.	Бег на 3000 м	мин, с	14.00 не более	17.30
2.	Приседание	количество раз	80 не менее	60
3.	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			15	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	15
5.	Удержание ног в висе в положении прямого угла	с	не менее	
			15,0	10,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Методические рекомендации (методика выполнения упражнений) и критерии оценки выполнения контрольных упражнений.

Для лиц тотально слепых при выполнении контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний), связанных с бегом (бег на короткую дистанцию, бег на длинную дистанцию, челночный бег) в целях обеспечения выполнения испытания (контрольного упражнения) привлекается помощник (лидер-пилот). Результат не засчитывается при пересечении финишной черты помощником (лидером-пилотом) раньше спортсмена.

Бег на короткую дистанцию (30, 60 метров – в зависимости от этапа подготовки) (для оценки скоростных способностей).

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Старт производится по 2-4 человека. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Критерием служит время бега.

Бег на длинную дистанцию (400, 800, 1500 в зависимости от этапа спортивной подготовки) (для оценки общей выносливости)

Выполняется из положения высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии.

При беге запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех бегущих и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию составляет не более 15 человек.

Результат фиксируется с помощью секундомера в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Критерием служит время бега.

Челночный бег 3х10 м (для оценки скоростно-координационных качеств)

Отмеряется дистанция 10 метров. Движение осуществляется до отметки 10 м, достигнув которую необходимо коснуться линии, сделав касание, развернуться и преодолеть обратный путь, коснувшись стартовой линии, снова развернуться и пробежав 10 м до отметки завершить дистанцию, пробежав за линию. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Критерием служит время бега.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Исходное положение (далее - И.п.): вис хватом сверху на перекладине, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Обучающийся подтягивается так, чтобы подбородок пересек линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнять упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

разновременное сгибание рук.

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подтягиваний.

Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см

И.п.: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, испытуемый подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого испытуемый выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения тестируемый подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);

нарушение техники выполнения испытания:

подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;

подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;

явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подтягиваний.

Приседание. (для оценки силовых способностей)

И.п.: стоя, руки скрещены на груди. Держа корпус ровно и сохраняя спину прямой необходимо выполнить приседания, согнув ноги в коленях. Бедра должны быть параллельны полу. Колени не следует выдвигать дальше носков. Далее следует поднять корпус продолжить выполнение упражнения. Необходимо выполнить максимальное количество приседаний.

Критерием служит количество правильно выполненных приседаний.

Приседания за 15 с. (для оценки скоростно-силовых способностей)

И.п.: стоя, руки скрещены на груди. Держа корпус ровно и сохраняя спину прямой необходимо выполнить приседания, согнув ноги в коленях. Бедра должны быть параллельны полу. Колени не следует выдвигать дальше носков. Далее следует поднять корпус продолжить выполнение упражнения. Упражнение выполняется в течении 15 секунд.

Критерием служит количество правильно выполненных приседаний, выполненный за 15 секунд.

Поднимание ног из положения виса (для этапа начальной подготовке - из виса на гимнастической стенке, для учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования - из виса на перекладине) (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.п. - вис прямым хватом сверху на перекладине, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе. Для выполнения испытания обучающийся осуществляет подъем прямых ног до прямого угла **90** градусов. В конечной точке траектории необходимо задержаться на **1-2** счета, затем медленно и подконтрольно вернуться в ИП. Испытания выполняется без касания пола ногами между подъемами ног. Корпус при выполнении должен быть неподвижен. Ноги необходимо поднимать плавно, без рывков, за счет мощного выдоха.

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов ног.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

И.п. - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

Поднимание туловища лёжа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой - удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участники меняются местами.

И.п. - лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.п.

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бёдер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка».

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища.

Поднимание туловища лёжа на спине (за 1 мин) – выполняется также как поднимание туловища лежа на спине. Упражнение выполняется в течении 1 минуты.

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища, выполненных за 1 минуту.

Прыжок в длину с места (для оценки скоростно-силовых способностей).

Подготовка к отталкиванию. На данном этапе тестируемый принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает

у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Полет. После отталкивания тело занимающегося вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим.

Измерение результата выполняется от ближайшей точки касания любой частью тела до контрольной линии.

Ошибки:

запрещается выполнять прыжок с предварительного отталкивания, при выполнении отталкивания наступать на контрольную линию.

Критерием оценки служит максимальное количество сантиметров (метров) за прыжок.

Удержание ног в висячем положении прямого угла.

И.п. – вис на перекладине, руки и ноги прямые. Хват – на ширине плеч. Ноги при этом должны либо слегка дотрагиваться до пола, либо висеть свободно. Для выполнения испытания обучающийся осуществляет подъем прямых ног до прямого угла (90 градусов). В конечной точке траектории необходимо задержаться и удерживать это положение прямого угла. Упражнение выполняется с прямыми ногами, пятки должны быть прижаты друг к другу, а носки оттянуты.

Критерием служит максимальное время удержания ног в положении прямого угла.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ СЛЕПЫХ» В СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ВЕЛОСПОРТ-ТАНДЕМ»

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия должны проводиться в форме бесед с демонстрацией наглядных пособий в доступном формате с учетом функциональных возможностей обучающихся с нарушением зрения. В подготовительном и переходном периодах, а также во время учебно-тренировочных сборов, теоретическим занятиям можно посвятить урок целиком, особенно темам медико-биологического характера, которые, как правило, читает врач. Обучающимся старшего возраста необходимо рекомендовать специальную литературу по методике, технике и тактике дисциплины велоспорт-тандем, а также по общим вопросам спортивной тренировки для самостоятельного изучения (при наличии функциональных возможностей) или совместного изучения со спортсменом-пилотом. Они должны хорошо представлять, что такое методы развития основных физических качеств, методика развития отдельного качества (преимущественная направленность) и в целом комплексную методику развития физических качеств. Обучающиеся должны иметь представление о методах и методике формирования двигательных навыков, об основах физического развития и укрепления здоровья. В конце тренировочного года проводится теоретический зачет согласно программе.

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России.

Краткий обзор развития спортивной дисциплины велоспорт-тандем в России. Международная федерация спорта слепых (ИБСА). Состав международной федерации, ее флаг

и эмблема. Обзор периодической печати по вопросам развития и состояния спортивной дисциплины велоспорт-тандем в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на обучающихся. Дыхание и газообмен. Ритм и частота дыхания. Влияние занятий дисциплиной велоспорт-тандем вида спорта «спорт слепых» на органы дыхания и газообмен.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки велосипедистов и показатели тренированности различных по возрасту и полу групп обучающихся.

Планирование спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки по периодам (подготовительный, соревновательный, переходный). Задачи и содержание занятий в различные периоды.

Общая и специальная подготовка обучающихся по дисциплине велоспорт-тандем. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств в различных видах гонок по дисциплине велоспорт-тандем вида спорта «спорт слепых». Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и их характеристика.

Общие основы методики обучения и тренировки обучающихся по дисциплине велоспорт-тандем. Помощь и страховка - основа безопасности выполнения упражнения в период его разучивания и облегчение обучения новым элементам и приемам. Виды страховки и помощи. Практические приемы страховки и помощи.

Основы техники и тактики велогонок. Понятие о спортивной технике выполнения движений. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов. Характеристика видов гонок по дисциплине велоспорт-тандем.

Моральный и волевой облик Российского обучающегося. Основные методы развития морально-волевых черт характера. Совершенствование морально-волевых качеств.

Правила соревнований по дисциплине велоспорт-тандем. Общие и специальные требования. Судейство соревнований.

Физическая подготовка. Программный материал по этапам

Общая физическая подготовка.

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта:

строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;

спортивные и подвижные игры;

легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки).

В комплекс упражнений с различными предметами и спортивными снарядами входят упражнения с мячом, на гимнастической лестнице, на гимнастической скамейке, с гимнастической палкой.

На начальных этапах подготовки ОФП необходимо использовать такие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры, гимнастические упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, приседания и т.д.), адаптированные в соответствии с функциональными возможностями обучающегося.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подготовки, этапе совершенствования спортивного мастерства на ряду с выше изложенными упражнениями применяются упражнения с отягощениями (гантелями, набивными мячами, манжетами-утяжелителями и т.д.).

Упражнения, амплитуда движения, вес отягощения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся и медицинскими показаниями. На всех этапах подготовки в основном выполняются упражнения с собственным весом тела и с отягощениями начиная с учебно-тренировочного этапа: гантели переменной массы от 0,5 кг до 5 кг; набивные мячи от 1 до 5 кг, штанги, резиновые жгуты, эспандеры различной жесткости,

специализированные тренажеры.

Программный материал по общей физической подготовке

Темы Программный материал	Этапы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			Этап совершенствования спортивного мастерства
	Периоды подготовки	До года	Свыше года	До года	2,3 год	Свыше 3-х лет	
Дыхательные упражнения	Упражнения для реберных мышц Упражнения для легких нагрузочного типа Дыхательные упражнения для повышения жизненной емкости легких и дыхательных объемов Дыхательные упражнения для увеличения силы и выносливости дыхательных мышц Упражнения йоги	+	+	+	+	+	+
Упражнения для рук и плечевого пояса	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.	+	+	+	+	+	+
Упражнения для ног	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.	+	+	+	+	+	+
Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.	+	+	+	+	+	+
Упражнения для всех групп мышц	Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития силы	Упражнения с преодолением собственного веса: Подъем на носки;	+	+	+	+	+	+

	Приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.; Приседания на одной ноге; Выпад вперед левой ногой (левой)-пружинистые покачивания; Выпад в сторону правой ногой (левой)-пружинистые покачивания; Полуприсед, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую; Отжимания от стены двумя руками, левой и правой рукой поочередно; Отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке, с широким и узким расположением кистей; Подтягивания в висе на высокой/низкой перекладине; Подъем прямых ног в положении лежа на животе, на спине, на левом и правом боку поочередно; Подъем туловища лежа на животе, на спине; Лежа на спине - подъем ног и туловища одновременно; Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги; Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, выполнить скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости; Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями опереться в пол. Прогибаясь, поднять прямые ноги как можно выше; Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Одновременное поднятие разноименных руки и ноги; Упор лежа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение; Лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом; Лежа на спине. Поднятие ног до прямого угла, не отрывая таза от пола Сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола; Сед углом ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости; Сед углом ноги врозь руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны; Сед углом ноги врозь, руки в упоре сзади. Попеременное движение прямыми ногами вверх и вниз; Сед углом ноги врозь, руки в упоре сзади. Сгибание и разгибание рук с узкими широким упором кистей, с опорой о гимнастическую скамейку;						
--	--	--	--	--	--	--	--

	Вращение прямых рук вперед и назадв максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед - другая назад. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Примерный комплекс упражнений с набивными мячами (от 1 кг) отягощения используются начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) Броски мяча двумя руками (одной) из-за головы, от груди в положении сед углом, стоя ноги врозь, стоя на коленях; Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу. Круговые движения руками с мячом в лицевой плоскости; Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках. Движения прямыми руками вперед до бедер и обратно; Основная стойка, мяч в вытянутых руках внизу. Приседания, поднимая прямыми руками мяч вверх; Стойка ноги врозь, руки вниз, мяч в одной руке. Поднимаем руки вверх, перекладывая мяч из одной руки в другую, опускаем в исходное положение; Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу. Бросок мяча прямыми руками за спину; Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу. Выполняя наклон вперед, бросок мяча, двумя руками между ног назад; Основная стойка, мяч в согнутых руках на уровне груди. Бросок с шагом левой ногой вперед; То же - с шагом правой ногой вперед. Примерный комплекс упражнений с гантелями (от 0,5 кг) отягощения используются начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) Стоя или сидя. Сгибание – разгибание рук одновременно и попеременно; Стоя или сидя. Жим гантелей одновременно и попеременно; Стоя или сидя. Подъем рук из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх; Стоя гантели вниз. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью); Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно; Стоя в наклоне руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-						
--	--	--	--	--	--	--	--

	вверх, к груди; подтягивание гантелей в лицевой плоскости; Подъем рук из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук (держа гантели прямым и обратным хватом); Стоя, руки с гантелями вниз. Одновременно подтягивание гантелей к подмышкам; Стоя или сидя руки с гантелями в стороны. Сведение рук перед грудью; Лежа на спине. Одновременный попеременный жим гантелей; Лежа на спине. Одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°; Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх; Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх; Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей; Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам; Лежа на спине, руки с гантелями в стороны, за головой, внизу. Подъем прямых рук вверх.						
Упражнения для развития быстроты	Бег с переменной скоростью сочетают с ускорениями, ходьбой и различными общеразвивающими и специальными упражнениями (прыжками, эстафетами) Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе. Быстродействие: ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния; ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах; ловля, волана, теннисного мяча; Частота шагов: бег на месте -10 с; бег на месте с опорой руками о шведскую стенку или гимнастический поручень; бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов; семенящий бег;	+	+	+	+	+	+

	частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле. Быстрота начала движений и быстрота набора скорости: бег на 3,6, 10,20,30 м.; бег со сменой направления (зигзагом, спиной вперед); подвижные игры, эстафеты. езда на велосипеде, велостанке с максимальной скоростью.						
Для развития скоростно-силовых качеств	Прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку; Выпрыгивания из упора присев; Приседания с отягощением (глубокий сед, полуприсед) <i>отягощения используются начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);</i> Прыжки с места в длину; Прыжки на скамейку-со скамейки с двух ног, на каждой ноге поочередно; Многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно; Прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, вперед и назад; Метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.; Использование упражнений с сопротивлением (эспандеры, жгуты). Целесообразно также использовать подвижные игры и эстафеты с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития гибкости	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны-вверх; Наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.; Повороты, наклоны и вращения головой; Наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно); Упражнения с палкой (скакалкой, резиновым жгутом): наклоны, повороты туловища – руки в различном положении (внизу,верху, впереди, за головой, за спиной); выкруты и круги; Перешагивание и перепрыгивание через палку; Подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень; Подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;	+	+	+	+	+	+

	Всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу; Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола; Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола; Лежа на груди. Прогнуться, взявшись рукой за стопу разноименной ноги; Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий в зале /тренажерном зале или между отдельными подходами в силовых тренировках. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно. Для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15 мин.						
Упражнения для развития ловкости (координационных способностей)	Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для велоспорта, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке велосипедистов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол) при отсутствии ограничений, связанных с функциональными возможностями обучающихся с нарушением зрения; упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.	+	+	+	+	+	+

	Из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение; Кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад; Челночный бег; Прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед; Различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.; Прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.						
Упражнения типа «полоса препятствий»	С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра, медицинбола. Групповые упражнения на гимнастической скамейке.	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития общей выносливости	Бег равномерный и переменный на разные длинные дистанции 400, 600, 800, 1000 м.; Кросс на дистанции - этап начальной подготовки до 1 км, тренировочный - этап для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Различные упражнения выполняемые методом повторных усилий, с применением отягощений, сопротивлений, в виде эспандеров и жгутов, блочных устройств. Тренировочные игры со специальными заданиями. Так же для развития выносливости целесообразно применять метод круговой тренировки.	+	+	+	+	+	+

Примерный комплекс упражнений круговой тренировки для развития выносливости	Прыжки на месте, прыжки многоскоки; Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться; Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище; Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться; Отжимания от пола; Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх; Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге); Прыжки вверх с высоким подниманием колен; Прыжки из стороны в сторону; Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе; Вращение ног в положении лежа на спине; Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке); Отталкивания от стены двумя руками; Из положения сидя упор двумя руками за спиной – сгибание и разгибание рук. <i>Комплексы упражнений, а также входящие в них задания подбираются в зависимости от характера патологии обучающегося и двигательных возможностей.</i> <i>Нагрузка по заданному отрезку времени или по заданному количеству раз с временным интервалом на смену упражнения.</i> <i>Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) работа с отягощениями.</i> Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч; Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот; Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение;	+	+	+	+	+	+
--	--	---	---	---	---	---	---

Специальная физическая подготовка.

Специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения техники и тактики велосипедного спорта.

Упражнения, амплитуда движения, вес отягощения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся и медицинскими показаниями. Тренеру-преподавателю важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого велосипедиста, характерные недостатки в его подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП когда осуществляется в единстве с ОФП.

Программный материал по специальной физической подготовке

Темы Программный материал	Этапы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			Этап совершенствования спортивного мастерства
	Периоды подготовки	До года	Свыше года	До года	2,3 год	Свыше 3-х лет	
Упражнения без велосипеда	<i>Отягощения используются начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)</i> <i>Первая группа специальных упражнений, направленна на развитие мышц, принимающих участие в преодолении передней зоны:</i> Приседание, приседания со штангой на груди и приседания на носках. Во всех упражнениях ступни ног ставятся параллельно, на расстоянии ширины каретки велосипеда. Попеременное приседание на носках с отведением свободной ноги назад. Это упражнение является подводящим к упражнению «пистолет». При его выполнении вначале можно придерживать за опору или за пол руками касаясь опоры носком свободной ноги. По своей нагрузке оно практически не уступает упражнению «пистолет», но значительно легче по координации. Приседание на одной ноге - «пистолет». Для первоначального освоения упражнение выполняется на скамейке или другом удобном возвышении. В целях сохранения равновесия можно применять дополнительную опору для рук. Выполнение этого упражнения с партнером облегчает сохранение равновесия. Ходьба и бег с прогибанием (с отягощением и без него). Ходьба и бег в приседе ("гусиный шаг"). Целесообразно выполнение этого упражнения в различных вариантах: пронося ногу вперед или в сторону, держа руки за спиной или вытянув их вперед. Прыжки вверх из упора присев, с забрасывание ног назад. Разгибание ног с закрепленным на них ножным эспандером из различных исходных положений. <i>Вторая группа специальных упражнений:</i> Подъем на носки, подъем на носки со штангой (отягощением) на плечах. Подскоки, подскоки с грузом на плечах. Подскоки на носках. Прыжки со скакалкой. Сгибание стопы с преодолением сопротивления. Пружинящая ходьба и бег с перекатом пятки на носок. Отталкивание и отбрасывание набивного мяча одной и двумя ногами назад.	+	+	+	+	+	+

	Выпрямление и сгибание ног с преодолением сопротивления ножного эспандера из различных исходных положений. <i>Третья группа специальных упражнений</i> Ходьба и бег по глубокому снегу, песку. Ходьба и бег с забрасыванием голени назад. Подскоки со скакалкой с забрасыванием голени назад. Угол в висе или в упоре прямыми или согнутыми ногами (для усложнения ноги поднимают выше прямого угла до касания перекладины, гимнастической стенки или другого снаряда). Сгибание бедра, сгибание бедра с отягощением Поднимание бедра, поднимание бедра с отягощением. Поднимание голени, поднимание голени с отягощением. Поднимание туловища из положения лежа. Подскоки со скакалкой с высоким подниманием бедер. Поднимание голени и бедра с преодолением сопротивления ножного эспандера из различных исходных положений. Поднимание стопы с преодолением сопротивления ножного эспандера из различных исходных положений. <i>Четвертая группа специальных упражнений.</i> Ходьба с выбрасыванием голени вперед Бег с выбрасыванием голени вперед (при выполнении данного упражнения, вначале следует высоко поднять бедро, затем выбросить голень вперед, оставляя бедро в том же положении). Подскоки со скакалкой, выбрасывая голень вперед. Разгибание голени с преодолением сопротивления. Отталкивание и отбрасывание набивного мяча одной и двумя ногами вперед. Выпрямление голени с преодолением сопротивления ножного эспандера. <i>Пятая группа упражнений</i> направлена на развитие мышц принимающих участие в круговом педалировании, способствует синхронности работы мышц, повышает координационные способности обучающегося, что является немаловажным для данного вида велосипедного спорта. Ходьба с выбрасыванием голени впереди назад (гарцующая ходьба). Бег с выбрасыванием голени впереди назад (гарцующий бег). Ходьба и бег со скакалкой с одновременным выбрасыванием голени вперед и забрасыванием назад.						
--	---	--	--	--	--	--	--

	Имитация кругового педалирования в различных исходных положениях. Имитация кругового педалирования с преодолением сопротивления ножного эспандера, на котором амортизаторы закреплены в переднезаднем направлении. <i>Шестая группа специальных упражнений</i> развивает мышцы рук и ног и туловища, принимающие участие в работе во время выполнения старта, рывка, броска и при педалировании стоя. Подтягивание на перекладине. Подрыв штанги (отягощения) до груди Наклоны вперед, наклоны вперед со штангой (отягощением) на плечах. Ноги ставят шире плеч, при наклоне голова запрокидывается назад. Подъем штанги (отягощения) до пояса, стоя на прямых ногах и не сгибая рук. Отжимание в упоре лежа. Жим штанги (отягощения) от груди. В положении стоя сгибание рук (штангу держать обратным хватом).						
Упражнения на велосипеде/велостанке	Упражнения на тренажере Езда с большой интенсивностью Езда с двумя финишами Спокойная езда Фигурная езда на площадке, Подвижные игры на велосипедах Езда в колонну по два с обгоном сзади с малой интенсивностью. Прохождение отрезков в команде со старта с разворотом с малой интенсивностью, с большой интенсивностью, выше большой интенсивности. Спокойная езда командами со средней интенсивностью. Данный вид подготовки применяется в основном в подготовительный период или в качестве разминки перед стартом. Помогает решить следующие задачи: обучение и совершенствование техники педалирования обучение и совершенствование техники владения велосипедом	+	+	+	+	+	+

Техническая подготовка

Упражнения, амплитуда движения, вес отягощения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся и медицинскими показаниями.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вводятся специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств на велосипедных станках. Они способствуют совершенствованию посадки гонщиков и техники педалирования. Велостанки с отягощением или велоэргометры с успехом можно использовать также для совершенствования специальной функциональной, технической и тактической подготовки обучающихся этой группы.

Программный материал по технической подготовке.

Темы Программный материал	Этапы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			Этап совершенствования спортивного мастерства
	Периоды подготовки	До года	Свыше года	До года	2,3 год	Свыше 3-х лет	
Базовые элементы техники велосипедного спорта. Техника посадки и педалирования	Классификация типов посадки велосипедиста: сидя в седле (высокая, средняя, низкая) стоя над седлом. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное): сидя в седле (с круговым импульсным и инерционным приложением усилий в цикле педалирования), стоя над седлом (с продольным и поперечным переносом центра тяжести). Базовые элементы техники велосипедного спорта.	+	+	+	+	+	+
Техника регулирования скорости передвижения	Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования. Работа с ускорениями.	+	+	+	+	+	+
Техника стартового разгона и ускорения	Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.			+	+	+	+
	Индивидуальный и групповой старт.	+	+	+	+	+	+
Техника прямолинейного движения	Техника равномерного движения по дистанции. Прямолинейное движение в колонне, индивидуально, в командах. Индивидуальная езда на максимальной скорости.	+	+	+	+	+	+
Техника торможения и остановки	Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).	+	+	+	+	+	+
Техника маневрирования	Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прямолинейного движения. Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия.	+	+	+	+	+	+
	Техника прохождения сложных поворотов. Способы преодоления препятствия: преодоление препятствия прыжком.			+	+	+	+

Техника взаимодействия с партнерами и соперниками	Езда в группе, командные дистанции. Взаимодействие в команде: техника старта, поворота, лидирования и смены лидера. Ускорение в группе. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).	+	+	+	+	+	+
Техника финиширования	Финиширование в группе с разных позиций. Финиширование на равнине, спуске, по ветру.	+	+	+	+	+	+

На этапе начальной подготовки стоит общая задача - освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка, детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям; достижение слитности фаз и частей техники; обучение основным вариантам техники; выявление индивидуальных особенностей владения техникой; стоит задача достижение автоматизма действий.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) стоят задачи закрепления сформированного навыка; обучения различным вариантам техники действия; формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия; повышение экономичности техники и т. д.

Общей задачей этапа совершенствования спортивного мастерства является совершенствование владения техникой, достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности, достижение высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка

Смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактическая подготовка велосипедиста строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста обучающихся. На начальных этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований в различных видах гонок и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объема тактических действий, которыми необходимо овладеть гонщику (команде) на каждом этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки должен согласовываться с планом по другим разделам подготовки велосипедиста (физической, технической, психической).

Важным разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и приемы психологического воздействия на соперников. Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем других компонентов подготовленности обучающегося. Чем выше уровень физической, технической,

психологической подготовленности, тем больше возможности обучающегося в освоении разнообразных вариантов спортивной тактики.

При построении процесса тактической подготовки следует учитывать определенную последовательность в применении методов овладения элементами тактики.

На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы в гонке и т. п. По мере освоения простейших тактических приемов учебно-тренировочные задания усложняются. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия предполагает использование метода тренировки с партнером. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем – с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода – парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности.

На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков обучающийся должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия трасс (треков)).

Для велосипедистов, специализирующихся в гонках на время, в качестве упражнений и методических приемов овладения практическими элементами тактики можно рекомендовать на начальном этапе освоения рациональных вариантов тактики прохождения дистанции, создание облегченных условий распределения усилий (лидирование, корректирующая информация о скорости движения и др.). По мере закрепления тактических навыков рекомендуется постепенно усложнять условия выполнения заданий. Например, преодолевать отрезки дистанции в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления, выполнять задания в непривычных условиях, вводить дополнительные помехи и т. п.

Опираясь на систематический сбор информации, разрабатывается тактический план конкретных соревнований.

При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

стратегический план выступления в конкретных соревнованиях, многодневном туре, серии соревнований;

уровень подготовленности обучающихся (с учетом отдельных компонентов: физической, технической, тактической, психической);

подготовленность обучающихся и команды в целом (командные виды велосипедного спорта) подготовленность соперника, проявляющаяся как в индивидуальных, так и в командных действиях;

соревновательные условия (покрытие трека, профиль трасс, климатические и погодные условия).

Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приемов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. И хотя такой анализ не гарантирует защиты от неожиданных действий соперника, предварительная разработка тактического плана на конкретную гонку и специальная подготовка к ней, с учетом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности гонщиков. Детально разработанные модели оказываются наиболее эффективными в соревнованиях с хорошо знакомыми соперниками, а также в дисциплинах велоспорт-тандем вида спорта «спорт слепых», где соревновательные действия соперников строго детерминированы (например, различные виды гонок на время).

Что касается групповых гонок, то здесь не удастся предвидеть все возможные варианты

спортивной борьбы. В подобных видах следует разрабатывать несколько моделей тактических действий, которые могли бы быть реализованы в зависимости от условий, сложившихся в конкретной гонке. Гонщиков высокого класса отличает способность оперативно корректировать свои действия в сложных вариативных условиях спортивной борьбы. Тактическая борьба позволяет проявить творческие возможности гонщика, его интеллектуальный потенциал. Эти возможности, хотя и являются проявлением своеобразного таланта, в значительной степени совершенствуются в процессе участия в многочисленных гонках с различными по манере ведения соревновательной борьбы соперниками, разнообразной, проникнутой творческой атмосферой учебно-тренировочной деятельностью.

На основе конкретной информации обо всем комплексе факторов могут вноситься коррективы в отработанный модельный вариант тактики, включающие конкретные тактические элементы, позволяющие добиться цели в данных соревнованиях.

Процесс совершенствования тактического мастерства происходит значительно эффективнее, когда тренер-преподаватель и обучающийся постоянно анализируют итоги каждого соревнования, отмечая слабые стороны тактической подготовленности и вносят на основе этого соответствующие коррективы в подготовку.

Тактика в различных дисциплинах паравелоспорта с учетом особенностей соревновательной деятельности:

Тактика в индивидуальной гонке на время. Тактика в данном виде соревнований определяется эффективностью распределения усилий спортсменов по дистанции. Выбор оптимальной тактики зависит от многих факторов: длины дистанции, рельефа трассы, погодных условий, особенностей подготовленности гонщика. Оптимальным можно считать вариант, позволяющий максимально полно использовать функциональный и технический потенциал обучающегося. Контроль скорости в обычных условиях соревнований позволяет регистрировать время прохождения отдельных отрезков дистанции. Это дает лишь самое общее представление о выбираемых велосипедистами тактических вариантах и используется главным образом для получения оперативной информации о ходе гонки, позволяющий корректировать движение гонщика по дистанции относительно основных соперников. Регистрация скорости передвижения спортсменов по дистанции позволяет строить графики, отражающие динамику скорости – спидограммы. Анализируя динамику скорости в индивидуальной гонке на шоссе, следует учитывать, что спидограмма не всегда дает объективное представление о тактике преодоления дистанции (в отличие от гонок на треке), поскольку существенное влияние на скорость оказывает рельеф трассы, сила и направление ветра. Это существенно отражается на динамике скорости гонщика. Поэтому для объективности оценки следует учитывать рельеф трассы и в частности коэффициент гармоничности трассы (отношение общей длины спусков к общей длине подъемов). Наиболее скоростными являются трассы с коэффициентом гармоничности близким к единице или превышающим это значение.

Тактика в групповой гонке. Структура соревновательной деятельности в групповой гонке предполагает решение нескольких тактических задач:

- тактика старта;
- тактика позиционной борьбы в группе;
- тактика отрыва (создание дистанционного преимущества);
- тактика позиционной борьбы в отрыве и сохранения дистанционного преимущества;
- тактика финиширования.

В ходе соревнований тактические задачи могут изменяться, уточняться. Например, далеко не всегда в процессе гонки удастся добиться дистанционного преимущества (отрыва), или сложившийся отрыв может не соответствовать стратегическим задачам, стоящим перед велосипедистами, и приходится затрачивать усилия на ликвидацию отрыва. Решение каждой

тактической задачи может быть обеспечено различными тактическими приемами, выбор которых определяется велосипедистами в зависимости от ситуации по ходу гонки.

Основные элементы тактики групповых гонок на шоссе:

Тактика старта. Учитывая продолжительность борьбы на дистанции, можно считать, что старт в групповых гонках на шоссе не имеет определяющего влияния на итоговый результат соревнований. Тем не менее, успешный старт позволяет обучающимся исключить лишние затраты сил в начале дистанции и обеспечить хорошую позицию для ведения гонки.

Тактика позиционной борьбы в группе. Сразу после старта тандем должен стремиться занять в группе благоприятную позицию, обеспечивающую ему экономичную езду и возможность контроля за действием соперников. Гонщики, придерживающиеся командной тактики, существенно увеличивают свои шансы на победу в крупных соревнованиях. Поэтому расположение велогонщиков одной команды в группе должно обеспечивать возможность их взаимодействия по ходу гонки. Тактика гонки может носить как атакующий, так и позиционный, оборонительный или выжидательный характер. Командная оборонительная тактика предполагает, что велосипедисты совместными усилиями отражают попытки отрыва соперников. В случае благоприятной ситуации команда может перейти к атакующим тактическим действиям, направленным на создание отрыва, а в случае его успеха – на прикрытие партнера, находящегося в отрыве от попыток соперников ликвидировать это преимущество. Одним из характерных приемов оборонительной тактики, применяемых в групповой гонке, является блокирование. Этот способ противодействия позволяет лишить соперника преимущества в маневре. Ограничить тактическую свободу действий, навязать выгодный для себя темп. Приемы блокирования, не нарушают правил соревнований, заставляют соперника изменить траекторию или скорость движения. Стратегия ведения гонки и распределение тактических функций в команде определяется уровнем подготовленности каждого тандема и соперников, рельефом трассы, погодными условиями.

Позиционная тактика в групповой гонке предполагает умение использовать рельеф трассы и погодные условия. Гонщики должны стремиться постоянно находиться в головной части группы, что дает существенные преимущества. Уровень физической и технической подготовленности у гонщиков, выступающих в групповой гонке, различны. По мере роста утомления у велосипедиста значительно снижается надежность выполнения технических приемов и, соответственно, возрастает риск падения. Уставшие велосипедисты, как правило, стараются отсидеться в середине или конце группы. Это часто является причиной падений («завалов»). Находясь в головной части группы, гонщик снижает степень риска случайных падений.

Тактика отрыва (создание дистанционного преимущества). Отрыв является одним из основных тактических элементов групповой шоссейной гонки. Тактика отрыва очень разнообразна и требует от велосипедистов оперативной оценки ситуации и решительных действий. Следует постоянно наблюдать за степенью утомления соперников, их позицией в группе, подготовительными действиями. Отрывы чаще всего осуществляются на трудных участках дистанции: в конце затяжных подъемов, при боковом или встречно-боковом ветре. В гонке на равнинном участке трассы существенным фактором, определяющим тактику отрыва, является сила и направление ветра.

Тактика позиционной борьбы в отрыве. Работа в отрыве требует от гонщика повышенных затрат энергии, поэтому сможет ли он на финише бороться за победу, во многом зависит от его тактических действий. В отрыве следует выбирать позицию за наиболее сильным соперником при условии, что его ростовые показатели обеспечивают достаточное укрытие от встречного воздушного потока. Находясь в отрыве необходимо внимательно оценить соперников, находящихся в отрыве, постоянно наблюдать за их поведением, следить за степенью их утомления и с учетом своих возможностей вести с ними борьбу на финише. Сложившийся отрыв далеко не всегда устраивает всех гонщиков, оказавшихся в его составе. Находясь в отрыве, следует особо рационально расходовать свои силы, не выполнять лишней работы.

Тактика финиширования.

Тактика финиширования из группы. Если ветер попутный, то скорость группы перед финишем будет предельной. Создать отрыв в этих условиях практически не возможно, гонщики начнут финиширование всей массой и по всей ширине шоссе. В подобных условиях решающее значение может иметь помощь партнеров по команде. Уже за несколько километров до финиша гонщики должны занять положение в головной группе, четко определив тактику взаимодействия. Командное взаимодействие на финише предполагает, что 1-2 гонщика берут на себя функцию «развозящих», то есть обеспечивают лидеру (гонщику-финишеру) поддержание необходимой скорости и позицию в головной группе до заключительного отрезка дистанции, где «финишер» предпринимает решительный спурт. Иногда гонщика-«финишера» сзади прикрывает партнер, создающий своими действиями помеху соперникам и если удастся, то и небольшое дистанционное преимущество для своего лидера. Суть действий прикрывающего гонщика сводится к тому, что, заняв позицию непосредственно за своим лидером, гонщик не допускает возможности кому-либо из соперников «сесть к нему на колесо». При этом по мере приближения к финишу гонщик, прикрывающий лидера, начинает незаметно отставать (или незначительно изменяет направление движения), отпуская своего лидера вперед и создавая ему небольшое дистанционное преимущество перед соперником на последних метрах дистанции.

Тактика финиширования из отрыва. Когда к финишу подходит несколько гонщиков, очень важно правильно выбрать место для решающего рывка. Гонщик должен достоверно представлять, на каком отрезке он сможет поддерживать максимальную скорость с учетом своего состояния работоспособности. Это необходимо, чтобы правильно выбрать момент для решающего спурта и при этом сохранить максимальную скорость до линии финиша. В момент финиширования нужно учесть направление ветра и занять такое положение на шоссе, которое позволило бы мгновенно и беспрепятственно отреагировать на любой рывок соперников, позволило бы гонщику в любой момент свободно выйти вперед. Тактика финиширования на подъеме несколько отличается от финиширования на равнинном участке трассы. Тактика финиширования на подъеме предопределяется крутизной и протяженностью подъема. В значительной степени успех на финише зависит от своевременного переключения и правильного подбора передаточного соотношения.

Программный материал по тактической подготовке

Темы Программный материал	Этапы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	2,3 год	Свыше 3-х лет	
Тактика различных дисциплин	Тактика в гонках на шоссе. Тактика в гонках на треке.	+	+	+	+	+	+
Тактика индивидуальных гонок	Стартовый разгон Достижение планируемой дистанционной скорости Прохождению поворота с необходимым переключением передач	+	+	+	+	+	+
Тактика групповых гонок	Отработка отдельных фрагментов групповой гонки: старт в группе, тактика позиционной борьбы в группе, возможные перемещения после старта, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика отрыва от группы по одному, два, три и более спортсменов, ликвидации отрыва, умения ехать в «струне», умения перемещаться в группе в нужное место, умения выбрать место для финиширования и			+	+	+	+

	финиширования на различных по профилю участках шоссе в групповой гонке, тактика финиширования.						
	Езда за лидирующим спортсменом, «сидя на колесе», лидирования на первой позиции по ветру, против ветра, на подъемах, спусках.			+	+	+	+
Тактика командных гонок	Старт, повороты, финиш в команде			+	+	+	+
Разработка плана	Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований. Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования.			+	+	+	+

4.2 Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «спорт слепых». Дисциплины спорта слепых. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.

	обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт слепых»	13/20	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта слепых.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт слепых»	14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых».
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования

	по виду спорта «спорт слепых»			оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта слепых (ИБСА).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида в	70/107	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых».

	спортивных дисциплинах спорта слепых			Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спорт слепых»	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «спорт слепых»	60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	---	---



5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спорт слепых" основаны на особенностях вида спорта "спорт слепых" и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спорт слепых", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт слепых» в спортивной дисциплине «велоспорт-тандем» проводится с учетом классов «B1», «B2», «B3», к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт слепых» (далее соответственно – классы «B1», «B2», «B3»).

Все группы спортивной подготовки также могут комплектоваться лицами, не имеющими инвалидность по зрению и проходящими подготовку в качестве лиц, обеспечивающих сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку и имеющих инвалидность по зрению (далее – спортсмен-инвалид по зрению), при проведении учебно-тренировочных занятий, а также совместно выступающих с спортсменом-инвалидом по зрению в спортивных соревнованиях (далее соответственно – спортсмен-ведущий, спортсмен-пилот, спортсмен – спарринг-партнер). Количество указанных лиц не должно превышать количество спортсменов-инвалидов по зрению.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» учитываются при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт слепых» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт слепых» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых».

Спортивная подготовка обучающихся по виду спорта «спорт слепых» в спортивной дисциплине «велоспорт-тандем» осуществляется как на шоссе, так и на треке, в зависимости от времени года и погодных условий региона.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учреждение должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным

условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)²

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль сопровождения (легковой, универсал)	штук	1
2.	Велостанок универсальный	штук	1
3.	Верстак железный с тисками	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 5,0 кг)	комплект	3
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Дрель электрическая	штук	1
7.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	2
8.	Камера для велосипеда	штук	10
9.	Капсула каретки	штук	20
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
12.	Мяч баскетбольный	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	3
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Насос для подкачки велопокрышек	штук	2
16.	Переключатель задний	штук	6
17.	Переключатель передний	штук	6
18.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	2
19.	Покрышка для велосипеда	штук	10
20.	Рубашка и трос переключения	комплект	20
21.	Рубашка и трос тормозной	комплект	20
22.	Рулетка	штук	1

² С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

23.	Ручка переключения («шифтер»)	комплект	6
24.	Скамья гимнастическая	штук	4
25.	Слесарные инструменты	комплект	1
26.	Спица	штук	50
27.	Средства обслуживания велосипеда (смазка, спрей, щетка)	комплект	4
28.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
29.	Станок сверлильный	штук	1
30.	Стенка гимнастическая	штук	8
31.	Тормозные колодки	комплект	20
32.	Удлинитель электрический 20 м	штук	1
33.	Цепь	штук	20
34.	Чашки рулевые	комплект	10
35.	Шестеренка передняя	штук	6
36.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	2
37.	Эксцентрики	комплект	10
38.	Эспандер ручной двойного действия	штук	15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировоч- ный этап (этап спортивной специализа- ции)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велотандем шоссейный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Велотандем горный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Велосипед шоссейный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
4.	Запасные колеса для шоссейного велосипеда	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Запасные колеса для горного велосипеда	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
6.	Велостанок роллерный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
7.	Велостанок под заднее колесо	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2

8.	Покрышка для велосипеда	штук	на обучающегося	-	-	3	1	4	1
9.	Камера для велосипеда	штук	на обучающегося	-	-	3	1	4	1
10.	Грязевые щитки	комплект	на обучающегося	-	-	2	2	2	2
11.	Чехол для велосипеда	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
12.	Чехол для запасных колес	комплект	на обучающегося	-	-	2	2	2	2
13.	Контактные педали для шоссейного велосипеда	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
14.	Контактные педали для горного велосипеда	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
15.	Велокомпьютер	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
16.	Велобачек	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
17.	Держатель велобачка	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	количество	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бахилы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Велосипедные гамашки короткие	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Велосипедные гамашки легкие	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Велосипедные гамашки теплые	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
5.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Велосипедная майка	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
7.	Велосипедная майка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

8.	Велосипедные перчатки летние	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
9.	Велосипедные перчатки теплые	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
10.	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
11.	Велосипедные туфли для горного велосипеда	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
12.	Велосипедные туфли трековые	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
13.	Велосипедные туфли шоссейные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
14.	Велосипедная шапка летняя	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
15.	Велосипедная шапка теплая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
16.	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
17.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
18.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
19.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
20.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
21.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	6	1
22.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
23.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
24.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
25.	Велошлем	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
26.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019,

регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт слепых», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты, включая спортсмена-ведущего, спортсмена-пилота, спортсмена – спарринг-партнера.

6.3.Сетевая форма реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы реализации Программы наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы реализации Программы осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

6.4.Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Начало учебно-тренировочного года устанавливается с 1 января.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовую объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Группы комплектуются из числа обучающихся, зачисленных в учреждение в установленном порядке.

Комплектование групп проводится ежегодно, в конце спортивного сезона, с целью оптимизации и повышения качества учебно-тренировочного процесса на основании результатов аттестации, результатов выступлений на спортивных соревнованиях, выполнения разрядных требований, а также результатов вступительного тестирования (для вновь принятых обучающихся).

Тренерский совет по виду спорта спорт слепых (велоспорт-тандем) рассматривает и дает предложения по комплектованию групп в рамках государственного задания на оказание услуг (выполнение работ), выданного Учреждению.

Окончательное комплектование групп производится по итогам тарификации, утверждается приказом директора учреждения.

Комплектование групп осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- гендерных особенностей развития обучающихся;
- спортивно-функциональной классификации и степени функциональных возможностей спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

При комплектовании групп для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса, в целях реализации Программы и требований ФССП в полном объеме, возможно

формирование группы из обучающихся разного уровня подготовки и (или) разного года обучения (в соответствии с пунктом 3.8 приложения к приказу Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», в соответствии с пунктами 3,4 приложения к приказу Минспорта России от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки») при соблюдении условий:

не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

в расписании учебно-тренировочных занятий учтен максимальный объем программы в часах для каждого обучающегося группы;

планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, а также уровнем подготовки обучающихся.

Все группы спортивной подготовки также могут комплектоваться лицами, не являющимися инвалидами по зрению и проходящими подготовку в качестве лиц, обеспечивающих сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку и имеющих инвалидность по зрению (далее – спортсмен-инвалид по зрению) при проведении учебно-тренировочных занятий, а также совместно выступающих со спортсменом-инвалидом по зрению в спортивных соревнованиях (далее спортсмен-пилот). Количество указанных лиц не должно превышать количество спортсменов-инвалидов по зрению.

6.5. Информационно-методические условия реализации программы

Литературные источники

1. *Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.*
2. *Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденный приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. N 1100;*
3. *Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».*
4. *Единая всероссийская спортивная классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).*
5. *Правила вида спорта «спорт слепых» (приказом Министерства спорта России от 19 января 2018 г. № 17 (с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 10 апреля 2019 г. № 301);*
6. *Профессиональный стандарт Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904);*
7. *Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);*
8. *Профессиональный стандарт «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541);*

9. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

10. Профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540);

11. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),

12. Профессиональный стандарт «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденный приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449);

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

14. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

15. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях";

16. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

17. «Методические рекомендации «Восстановление здоровья и работоспособности граждан методами адаптивной физической культуры и спорта», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.01.2023 № 1.

18. «Методические рекомендации «Разработка базовых методик по работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами для тренеров, спортивного персонала, информационных материалов по вопросам безопасности занятий спортом для всех заинтересованных целевых аудиторий, включая спортсменов, тренеров, спортивный персонал, родителей спортсменов, руководителей спортивных организаций», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.01.2023 № 2.

19. «Методические рекомендации «Реабилитация и абилитация инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта, в том числе детей-инвалидов», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.01.2023 № 3.

20. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства.

21. Закон Санкт-Петербурга от 14.12.2009 г. № 532-105 «Об основах политики Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта».

22. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71

23. Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. М.: Физкультура и спорт, 1983.

24. *Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.*
25. *Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.*
26. *Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник в 2-х томах/Под общей ред. проф. С.П. Евсеева - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, /2007 – 448 с., том 1.*
27. *Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник в 2-х томах/Под общей ред. проф. С.П. Евсеева - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2007. - 448 с., том 2.*
28. *Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Малышев А.И., Герасимова Г.В., Потапчук А.А., Поляков Д.С. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы: учеб. пособие /под ред. д-ра пед. наук, проф. С. П. Евсеева и д-ра мед. наук, проф. С. Ф. Курдыбайло. - М.: Советский спорт, 2010. - 488 с.*
29. *Евсеев С. П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре: учебное пособие / С. П. Евсеев, М. В. Томилова, О. Э. Евсеева; НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. М.: Советский спорт, 2013. - 96 с.*
30. *Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.*
31. *Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суляев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.*
32. *Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов - шоссейников.: Физическая культура и спорт, 1990.*
33. *Захаров А.А. 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: М.: Советский спорт, 2008. – 160с.*
34. *Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.*
35. *Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.*
36. *Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.*
37. *Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.*
38. *Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.*
39. *Крылатых Ю.Г., Мишаков С.М. -Подготовка юных велосипедистов. – М; ФиС, 1982*
40. *Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.*
41. *Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.*
42. *Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.*
43. *Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.*
44. *Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.*
45. *Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999.*

46. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев: Вища школа, 1994.
47. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
48. Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России - Функциональная классификация в паралимпийском спорте - М.: Советский спорт, 2011.
49. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
50. Тимошенко В.В. Тренажеры в велосипедном спорте. Минск, 1994. 150
51. Фалеев А.В., Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006.
52. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: учебное пособие СПбГАФК им. Лесгафта.- СПб; ВВМ; 2004.
53. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001.
54. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
55. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003Хэтфилд Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы. - Красноярск, 1992.
56. Царик А.В.; под общ. ред. Рожкова П.А.; Паралимпийский комитет России. -М.: Советский спорт, 2011.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
2. Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорта Санкт-Петербурга - <http://kfis.spb.ru/>
3. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
5. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniifk.ru.
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://Lib.sportedu.ru>
7. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturaispo>
8. Специальный Олимпийский Комитет СПб - <http://sok.spb.ru/>
9. Паралимпийский Комитет России - <https://paralymp.ru/>
10. Международный Паралимпийский Комитет - <https://www.paralympic.org/>
11. Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» <https://www.fpoda.ru/>
12. Национальная антидопинговая организация - <http://www.rusada.ru>
13. Всемирное антидопинговое агентство - <https://www.wada-ama.org>
14. ГБУ «СПбЦФКиС» - <http://gducfkis.ru/>
15. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>.
16. Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>.
17. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://www.teoriya.ru/journals/>.
18. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование,

тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>.

19. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

20. Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>.

21. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>.

22. Международный союз велосипедистов <http://www.uci.ch/>

23. Сурдлимпийский комитет России: www.deafsport.ru

6.2. Аудиовизуальные средства:

1. Видео и аудиозаписи выполнения технических и тактических приемов и методов (учебные фильмы на цифровом носителе) с возможностью видеопросмотра и аудиопрослушивания выполнения техники велоспорта, педалирования, тактических приемов, а также видеозаписи об устройстве и уходе за инвентарем и оборудованием в велосипедном спорте.

2. Видео и аудиозаписи открытых уроков и тренировочных занятий.

3. Видео и аудиозаписи судейских семинаров с разбором правильной техники и тактических действий спортсменов.

4. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.

5. Кино и фотосъемка региональных, всероссийских, международных соревнований.

