

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Свердловской области
спортивная школа олимпийского резерва по велоспорту «Велогор»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор государственного автономного
учреждения дополнительного образования
Свердловской области спортивная школа
олимпийского резерва по велоспорту «Велогор»



Иванов И.И.
(подпись) (инициалы, фамилия)

17 февраля 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спорт глухих»**

(разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта
«спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта РФ от 22.11.2022 г. №1051)

Срок реализации программы: весь период

г. Верхняя Пышма
2023 г.

Содержание

1. Общие положения	3
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	4
1.2. Специфика организации учебно - тренировочного процесса	6
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. Объем программы	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4. Годовой учебно – тренировочный план	11
2.5. Календарный план воспитательной работы	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
3. Система контроля	22
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	22
3.2. Оценка результатов освоения Программы	23
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	24
4. Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих»	25
4.1. Программный материал для учебно – тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства	25
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих»	28
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	30
6.2. Кадровые условия реализации Программы	36
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	36

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (спортивные дисциплины «велосипедный спорт – маунтинбайк», «велосипедный спорт – шоссэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в ГАУ ДО СО СШОР по велоспорту «Велогор» (далее – Учреждение), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. N 1051».

Программа разработана ГАУ ДО СО СШОР по велоспорту «Велогор» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 года № 1307, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в российской федерации»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

- Федеральный закон от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в российской федерации»;

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 года № 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 физкультурных и спортивных мероприятиях;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Система адаптивного физического воспитания развивает мотивации личности обучающихся к познанию и творчеству, а в рамках учреждения спортивной направленности обеспечивает реализацию программ и услуг в области адаптивной физической культуры и спорта в интересах личности, общества, государства, условий для интеграции обучающихся в общество, их обучения, воспитания, тренировки, участия в соревнованиях, физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях, для комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

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.

Основными задачами реализации Программы являются:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения обучающихся, всестороннего удовлетворения их образовательных потребностей в области физической культуры и спорта;
- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения обучающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности, организация содержательного досуга;
- коррекция отклонений в развитии и здоровье обучающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика контрактур и нарушений опорно-двигательного аппарата, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;
- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;
- создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Система многолетней подготовки по виду спорта «спорт глухих (велосипедный спорт-шоссе, велосипедный спорт-маунтинбайк), состоит из следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (не ограничивается) (при его реализации в Учреждении);
- учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) (не ограничивается) (при его реализации в Учреждении);
- этап совершенствования спортивного мастерства (не ограничивается) (при его реализации в Учреждении);
- этап высшего спортивного мастерства (не ограничивается).

В программу входят:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- интегральная подготовка.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Сурдлимпийский спорт – составная часть спорта, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с поражением слуха к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий.

Спорт глухих – официально признанный вид спорта в Российской Федерации.

В него входят следующие спортивные дисциплины:

- циклические, скоростно-силовые (легкая атлетика, велосипедный спорт, плавание, зимние: лыжные гонки, горные лыжи, сноуборд);
- игровые (бадминтон, боулинг, настольный теннис, теннис);

- командно-игровые (водное поло, гандбол, футбол мужской и женский, баскетбол, волейбол, пляжный волейбол, зимние: хоккей и керлинг);
- спортивные единоборства (борьба вольная, греко-римская, дзюдо, каратэ, тхэквондо);
- осуществляемые в природной среде (спортивное ориентирование);
- стрелковые (пулевая стрельба).

Сурдлимпийские игры проводятся один раз в четыре года по двадцати пяти летним видам спорта и семи зимним видам спорта по единым правилам соответствующих международных спортивных федераций (FIFA, FILA, FIVB и др.) принятым для здоровых спортсменов.

Раз в четыре года под руководством CISS проводятся чемпионаты мира, а под руководством Европейской спортивной организации глухих (EDSO) – чемпионаты Европы.

К участию в этих соревнованиях допускаются спортсмены с потерей слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо.

Сурдлимпийский комитет России, созданный 25.10.2001 г., является полноправным членом CISS и EDSO и представляет в них спорт глухих в Российской Федерации.

Спорт для глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые обучающиеся, при этом обладая ослабленным слухом, данные обучающиеся добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше их, чему есть сотни примеров. Поскольку глухие граждане работают в основном в сфере материального производства и научной деятельности, то их оздоровление повышает трудовой и интеллектуальный потенциал общества, что предопределяет возвратность вложенных средств в физкультурно-спортивную работу. В настоящее время значительно улучшилось материальное стимулирование спортсменов – установлены призовые за успешные выступления на Сурдлимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы, призерам этих соревнований назначаются стипендии Президента РФ и иные формы выплат на региональных и местных уровнях, что позволяет им вести достойную жизнь, повышает их самооценку и положительно сказывается на микроклимате в их семьях, в соответствии чего своим выступлением на Сурдлимпийских играх российские спортсмены повышают авторитет на международной арене нашего государства Российской Федерации.

Спортивные дисциплины вида спорта «спорт глухих»:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	114	083	1	7	1	1	М
велосипедный спорт - маунтинбайк - индивидуальная гонка на время	114	083	1	7	1	1	М
велосипедный спорт - маунтинбайк - кросс-кантри	114	252	1	7	1	1	Л
велосипедный спорт - маунтинбайк - кросс - кантри - гонка с выбыванием	114	011	1	7	1	1	Л
велосипедный спорт - маунтинбайк - кросс - кантри - марафон	114	284	1	7	1	1	Л
велосипедный спорт - маунтинбайк - шорт-трек	114	253	1	7	1	1	Л
велосипедный спорт - маунтинбайк - эстафета	114	254	1	7	1	1	Л
велосипедный спорт - шоссе - индивидуальная гонка на время	114	082	1	7	1	1	Л
велосипедный спорт - шоссе - критериум	114	089	1	7	1	1	Г
велосипедный спорт - шоссе - спринт 1000 м	114	090	1	7	1	1	Г
велосипедный спорт - шоссе - групповая гонка	114	088	1	7	1	1	Л

велосипедный спорт - маунтинбайк - индивидуальная гонка на время	114	083	1	7	1	1	М
--	-----	-----	---	---	---	---	---

1.2. Специфика организации учебно - тренировочного процесса

Система учебно - тренировочного процесса представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм, подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Многолетняя подготовка обучающихся строится на основе следующих методических положений:

1. Единая система обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных для спортсмена возрастных границах.

2. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающихся в процессе многолетней тренировки.

3. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и, соответственно, уменьшается удельный вес средств общей подготовки с последующей стабилизацией.

4. Увеличение объема и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

5. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

Содержание программы по виду спорта «спорт глухих» в Учреждении рассчитано на следующие этапы обучения:

- этап высшего спортивного мастерства. Формируется из наиболее выдающихся обучающихся из групп ССМ, и (или) достигших 16 - летнего возраста, и (или) получивших звание «Мастер спорта России» или «Мастер спорта России международного класса», имеющих высокие спортивные результаты на всероссийских и международных соревнованиях, входящих в состав сборных команд Свердловской области и России, успешно сдавших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, обучающиеся сдают зачет по выполнению контрольно - переводных нормативов. Результатом сдачи контрольно-переводных нормативов является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по спорту глухих для спортивных дисциплин «велосипедный спорт - маунтинбайк», «велосипедный спорт - шоссе»

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1. В таблице 1 указаны минимальные и максимальные требования по срокам реализации этапов спортивной подготовки; наполняемости учебно-тренировочных групп (минимальная и максимальная наполняемость); определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки:

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по спорту глухих для спортивных дисциплин «велосипедный спорт - маунтинбайк», «велосипедный спорт - шоссе»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) (min)	Наполняемость (человек) (max)
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	2

Объемы физической нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером – преподавателем по адаптивной физической культуре, с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсменов и в соответствии с требованиями ФССП по спорту глухих и иными спортивными нормативами, предусмотренными Учреждением.

При комплектовании учебно – тренировочных групп в Учреждении:

1). Формируются учебно – тренировочные группы по спорту глухих и этапам спортивной подготовки, 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 обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спорт глухих».

2). Возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3). Максимальная наполняемость учебно – тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1.

2.2. Объем программы

Объем программы указан в таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту глухих

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	24-32
Общее количество часов в год	1248-1664

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

Учебно – тренировочные занятия.

Учебно – тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно – тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные, инклюзивные и иные виды (формы) учебно – тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

- на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

При проведении учебно – тренировочных занятий обучающихся при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности проводятся:

- 1) групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ одной нозологической группы (обучающиеся с ОВЗ по зрению, по слуху);
- 2) групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ различных нозологических групп, находящиеся на одном этапе спортивной подготовки;
- 3) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно – тренировочные группы для проведения учебно – тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя по адаптивной физической культуре на спортивные соревнования, учебно – тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- 4) инклюзивные занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ с обучающимися без нарушений состояния здоровья и физического развития;

5) проводятся (при необходимости) учебно – тренировочные занятия одновременно с обучающимися с ОВЗ из разных учебно – тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

Перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, с этапа на этап, а также зачисление обучающихся, осуществляется на основании результатов контрольно-переводных нормативов, а также на основании показанных результатов в официальных соревнованиях. Для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства необходимо наличие спортивного звания «мастер спорта России». Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки при переносе сроков промежуточной аттестации.

Учебно – тренировочные мероприятия.

Учебно – тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно – тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением 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).

Виды учебно – тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно – тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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 высшего 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	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	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	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно – тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно – тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 – кратного численного состава.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки.

Соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации и нозологической группы инвалидности обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спорт глухих»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются 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; календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - маунтинбайк»	
Контрольные	9
Отборочные	2
Основные	2
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - шоссе»	
Контрольные	7
Отборочные	3
Основные	3

Работа по индивидуальным планам.

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого обучающегося отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей. При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость в учебе и др. Объем и интенсивность учебно - тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия обучающегося (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны.

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

Для обеспечения непрерывности учебно – тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно – тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Свердловской области и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Формами самостоятельной работы спортсмена по индивидуальным планам на спортивный сезон могут являться:

- видеотрансляция тренировочного занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия (общая физическая подготовка и (или) специальная физическая подготовка);
- теоретические занятия;
- судейская практика (теоретические основы).

Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем по адаптивной физической культуре и спорту для каждого обучающегося и оформляется в документальном виде.

Самостоятельная работа.

С целью реализации Программы в полном объеме, а также обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и непрерывного учебно – тренировочного процесса в Учреждении применяется проведение учебно – тренировочных занятий в форме самостоятельной работы.

Основанием для перевода обучающихся на спортивную подготовку в форме самостоятельной работы является:

- период очередного отпуска тренера – преподавателя;
- отсутствие возможности замещения другим тренером – преподавателем в период учебного отпуска тренера – преподавателя, отпуска без сохранения заработной платы, нахождения в служебной командировке, больничном листе и др.;
- объявленный карантин.

Обучающийся при самостоятельных занятиях общей и (или) специальной физической подготовкой обязан соблюдать порядок проведения спортивных занятий и выполнять задания только в соответствии с планом, разработанным тренером – преподавателем, и фиксировать оценку собственной деятельности и самочувствия в процессе тренировки.

2.4. Годовой учебно – тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно – тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно – тренировочный план указан в таблице 5.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно – тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно – тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. Спортивный сезон в Учреждении начинается 1 января и заканчивается 31 декабря;

2) проводится учебно – тренировочный процесс в соответствии с учебно – тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно – тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно – тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно – тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно – тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях.

Таблица 5

**Годовой учебно-тренировочный план на этапах спортивной подготовки по виду спорта
«спорт глухих»**

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах
		24
		Максимальная продолжительность одного учебно – тренировочного занятия в часах
		4
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - маунтинбайк»		
1.	Общая физическая подготовка (%)/(ч)	18-22/266
2.	Специальная физическая подготовка (%)/(ч)	40-45/506
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)/(ч)	7-10/90
4.	Техническая подготовка (%)/(ч)	9-13/144
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)/(ч)	10-15/130
6.	Инструкторская и судейская практика (%)/(ч)	1-2/18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)/(ч)	5-7/64
8.	Интегральная подготовка (%)/(ч)	2-3/30
	Итого	1248
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - шоссе»		
1.	Общая физическая подготовка (%)/(ч)	12-18/222

2.	Специальная физическая подготовка (%)/(ч)	52-55/676
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)/(ч)	6-8/82
4.	Техническая подготовка (%)/(ч)	2-3/36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)/(ч)	4-6/70
6.	Инструкторская и судейская практика (%)/(ч)	1-2/20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)/(ч)	5-7/72
8.	Интегральная подготовка (%)/(ч)	4-6/70
	Итого	1248

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП: бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Упражнения, направленные на физическую реабилитацию - упражнения, направленные на восстановление здоровья посредством комплексного использования различных средств, направленных на максимальное восстановление нарушенных физиологических функций организма, а в случае невозможности достижения этого - развитие компенсаторных и заместительных приспособлений (функций).

Техническая подготовка – процесс обучения обучающегося основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка — это искусство ведения спортивной борьбы, умение обучающегося грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы обучающихся. Обучающиеся должны знать правила вида спорта «спорт глухих», уметь организовать и провести соревнования.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- 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.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

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 с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года

2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение специальных акций (дней здоровья и спорта), в рамках которых предусмотрено: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	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
2.3.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма обучающегося после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.4.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным видом спорта; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов: - воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	В течение года

		государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе; - культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях; - беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением	
3.2.	Практическая подготовка	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 Учреждением	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка	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 обучающихся	В течение года
4.2.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	- развитие изобретательности и логического мышления; - развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; - развитие умения концентрировать внимание	В течение года
5. Нравственное воспитание			
5.1.	Нравственное воспитание через учебно – тренировочные занятия	- воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, воли, дисциплинированности; - проведение бесед с обучающимися,	В течение года

		направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	
6.	Работа с родителями (законными представителями)		
6.1.	Организация и проведение работы с родителями (законными представителями)	- проведение родительских собраний; - совместная работа тренера – преподавателя и родителей (законных представителей) в развитии спортивных навыков детей; - индивидуальные беседы с родителями (законными представителями); - проведение общешкольного родительского собрания; - консультационная, просветительская работа с родителями (законными представителями)	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организации;
- 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. Обучающиеся 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 спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами 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 Учреждения. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

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 высшего спортивного мастерства	1. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	2. Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	3. Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	5. Семинар «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Свердловской области

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по велосипедному спорту.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить учащихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по велосипедному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений на велосипеде, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по велосипедному спорту.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в спорте глухих;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно - тренировочных занятий с велосипедистами массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности учащихся;
- овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по спорту глухих.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с учащимися групп высшего спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практическая и теоретическая подготовка с учетом возраста и квалификации учащихся.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятия и др.), регистрации спортивных результатов в различных видах гонок, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики учащиеся групп высшего спортивного мастерства должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно - тренировочных занятий с велосипедистами спортивно-оздоровительных групп (при наличии), начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера - преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

Обучающиеся групп высшего спортивного мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Формой итогового контроля должно быть выполнение зачетных требований по разделу «Инструкторская и судейская практика». Обучающимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», вручается удостоверение установленного образца «Судья по велосипедному спорту» и «Инструктор по велосипедному спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико – восстановительные мероприятия проводятся с целью медико – биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Медицинское сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 физкультурных и спортивных мероприятиях».

В медицинское сопровождение учебно - тренировочного процесса входит:

- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год для групп ВСМ, имеющих спортивное звание: «мастер спорта РФ», «мастер спорта международного класса», «заслуженный мастер спорта РФ», а также вошедшие в состав кандидатов спортивной сборной команды Свердловской области по спорту глухих;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно - тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям. Восстановительные процессы подразделяются на:

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

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

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно - тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно - тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно - тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро, мезо и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно - тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно - тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психологические средства включают: специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхание, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции, психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

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

После учебно - тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются: игры (бадминтон, футбол), купание, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла, необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап высшего спортивного мастерства	Врачебно – педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико – биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

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 высшего спортивного мастерства:

- повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и достигать обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптация и интеграции;
- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения), 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, и итоговой (после освоения Программы) аттестацией обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Целью промежуточной аттестации является определение уровня развития способностей и личных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам Программы после каждого этапа (периода) для перевода на последующий этап (период) спортивной подготовки.

Задачами промежуточной аттестации являются:

- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы;

- выявление уровня специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;

- комплектование учебно – тренировочных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации Программы;

- внесение необходимых корректив содержания и методики Программы.

Промежуточная аттестация проводится в форме выполнения контрольно – переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Прием контрольно – переводных нормативов является неотъемлемой частью учебно – тренировочного процесса, так как позволяет оценивать реальную результативность учебно – тренировочной деятельности.

Выполнение контрольно – переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий Учреждения и приказом директора ежегодно.

Результаты промежуточной аттестации оформляются протоколом и хранятся в отделе спортивной подготовки Учреждения.

Оценка показателей проводится с учетом этапа (периода) спортивной подготовки.

В случае, если на одном этапе спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании этапа высшего спортивного мастерства. Итоговая аттестация проводится в ноябре – декабре. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

- по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;

- по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки;

- по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – кандидаты спортивной сборной России по виду спорта «велосипедный спорт», победители и призеры всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спорт глухих» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих».

Итоги промежуточной аттестации оцениваются как «зачет», «незачет», «переведен», «не переведен».

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблице 10.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - маунтинбайк»				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	-
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			-	7,3
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	200
4.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			5.20	6.0
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине за 20 с	количество раз	не менее	
			15	-
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			-	5
7.	Приседание со штангой весом до 90% от массы тела обучающегося	количество раз	не менее	
			8	-
8.	Приседание со штангой весом до 60% от массы тела обучающегося	количество раз	не менее	
			-	5
9.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			15	10
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - шоссе»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	8,5

2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			35	30
3.	Бег 12 минут	м	не менее	
			2500	2300
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	175
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «велосипедный спорт - маунтинбайк», «велосипедный спорт - шоссе»				
Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»				

4. Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих»

4.1. Программный материал для учебно – тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Они должны иметь спортивное звание «мастера спорта России», либо «мастер спорта России международного класса». Успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Срок реализации этапа высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

Подготовку на данном этапе должны проходить те обучающиеся, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде спорта. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности. Увеличивается число учебно - тренировочных занятий избирательной направленности.

В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения в спортивной школе. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала гонщика в условиях специфической соревновательной деятельности.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.

Силовые упражнения на тренажерах.

Упражнения с гантелями 3 - 5 кг для различных групп мышц. Упражнения со штангой (30-40% от веса тела для девушек, 50-60% от веса тела для юношей). Подтягивание штанги до уровня плеч, подъем штанги на грудь, на плечи. Повороты и наклоны туловища со штангой на плечах, ходьба со штангой, приседания, жим лежа.

Легкая атлетика: Кросс с затяжными подъемами и спусками 8 - 12 км. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Выпрыгивания из приседа, прыжки с ноги на ногу 500 -1000 раз сериями. Прыжки в гору 300 - 500 раз сериями.

Лыжный спорт: бег на лыжах различными способами 5-20 км. Подъем в гору, спуск с горы различными способами, торможение при спусках и повороты. Ходьба на лыжах по глубокому снегу до 20 км.

Плавание вольным стилем до 1000 м без учета времени, дистанция 50 м на время. Игры на воде.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, хоккей, настольный теннис, футбол, регби.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития частоты педалирования: ускорение на велостанке; педалирование на малом соотношении передач со спуска, по ветру.

Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости: педалирование на велостанке на различных передаточных соотношениях; педалирование на «тяжелом» велостанке. Езда на велосипеде против ветра, по снегу, песку, преодоление различных по крутизне и длине подъемов индивидуально, в малых и больших группах, со сменой лидера («вертушкой»). Старты, ускорения, финиширование и броски на различных отрезках.

Упражнения для развития специальной выносливости: длительная работа на велостанке. Серии: велостанок - упражнения на турнике. Езда на велосипеде индивидуально, в группе в различных рельефных и погодных условиях (горы, ветер) летом - до 150 км, зимой - до 60 км. Езда за лидером.

Упражнения для совершенствования навыков владения велосипедом и скорости реакции: фигурное катание на велосипеде с постоянным усложнением условий (одиночное и групповое), преодоление различных естественных и искусственных препятствий на площадке и на местности. Различные игры и эстафеты на велосипеде. Соскакивание с велосипеда на ходу и быстрая посадка по сигналу.

3. Техническая подготовка, включая техническое обслуживание велосипедов.

Материальная часть велосипеда: устранение технических неисправностей; техническое обслуживание основных узлов велосипеда; техническое обслуживание оборудования велосипеда.

Особенности техники педалирования в индивидуальных, групповых гонках, в зависимости от условий и длины дистанции.

Техника владения велосипедом: повороты, развороты, подъемы, спуски индивидуально и в группе.

Старт: индивидуально, в группе.

Финиш: короткий, после развозки, в гору, в индивидуальных, групповых гонках.

Лидирование. Смена лидера в группе парами. «Езда на колесе». «Танцовщица».

Торможение в различных условиях.

4. Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, контроль.

Педагогический контроль:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль уровня подготовленности гонщика.

Врачебный контроль (не реже 2 раз в год):

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям спортом глухих;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии обучающихся, занимающихся велосипедным спортом, состоянием их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения.

5. Теоретическая подготовка.

Организация государственного руководства физической культурой и спортом в Российской Федерации. Роль министерств и ведомств в организации работы по физическому воспитанию.

Краткая характеристика состояния физической культуры и спорта, спорта глухих в других странах. Анализ состояния перспектив развития спорта глухих в мире. Достижения мировой науки и техники для развития велосипедного спорта.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в Российской Федерации. Разрядные нормы и требования в спорте глухих.

Правила дорожного движения.

Здоровье: понятие. Основы физического, психологического и социально-психологического здоровья.

Краткая характеристика процессов высшей нервной деятельности человека. Влияние занятий физическими упражнениями на протекание нервных процессов.

Характеристика процесса восстановления после перенесенных физических нагрузок.

Физиологическое обоснование регулярности и систематичности спортивной тренировки и правильного ее планирования. Физиологическое обоснование разносторонней физической и психологической подготовки обучающихся, как важного условия успеха в занятиях спортом. Физиологическое обоснование разнообразия применяемых в процессе учебно - тренировочного занятия средств, роль и значение активного отдыха, понятие об оптимальных сроках восстановления после учебно - тренировочных занятий и соревнований.

Физиологическая характеристика разминки, предстартового состояния и состояния «мертвой точки».

Тактическое мышление обучающихся. Интуиция. Методы совершенствования тактического мышления. Моделирование спортивной деятельности, как метод организации подготовки к соревнованиям.

Психологическая характеристика физических качеств. Психологические особенности двигательных навыков. Психологическое напряжение и перенапряжение в учебно - тренировочном процессе. Предсоревновательные психические состояния. Личность обучающегося, как субъекта спортивной деятельности. Понятие и характеристика спортивного характера.

6. Тактическая подготовка.

Тактика распределения усилий на дистанции с учетом силы и направления ветра. Тактика распределения усилий на дистанции индивидуальной гонки в зависимости от физиологических возможностей гонщика. Тактика рваного темпа на дистанции. Тактика быстрого начала дистанции. Тактика бурного финиша. Тактика соревнований в индивидуальной гонке в зависимости от условий соревнований.

Моделирование различных соревновательных ситуаций. Разработка индивидуальных тактических планов ведения гонок.

Изучение технических и тактических данных соперников. Перестраивание тактического плана в ходе изменившейся соревновательной ситуации.

7. Психологическая подготовка.

Психодиагностика: общая психологическая устойчивость, настойчивость как проявление волевого качества, смелость как волевое качество, психическая надежность. Наблюдение за поведенческими реакциями.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям: приемы саморегуляции (контроль и регуляция тонуса мимических мышц, мышечной системы обучающихся, темпа движений и речи, специальные дыхательные упражнения, разрядка, отвлечение, самовнушение, самоубеждение, регулирование цели, ритуал предсоревновательного поведения); контрольные мероприятия, психофизические упражнения, психотехнические упражнения, интеллектуальные задачи.

Специальная психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям: сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования, определение и формулировка соревновательной цели, формирование и актуализация мотивов участия в соревновании, вероятностное программирование соревновательной деятельности, саморегуляция неблагоприятных внутренних состояний, сохранение и восстановление нервно-психической свежести.

8. Участие в соревнованиях.

Основные понятия: «соревнование», «система соревнований», «календарь соревнований». Функции соревнований. Классификация соревнований.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану и готовности обучающегося.

9. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка обучающегося направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности обучающегося: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе учебно - тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель интегральной подготовки - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех соревновательной деятельности.

Задачи интегральной подготовки:

1. Приобретение и совершенствование спортивного мастерства;
2. Комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);
3. Комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важнейших факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Интегральная подготовка формируется в процессе многолетней подготовки обучающихся. Спортивный результат - показатель реализации спортивных возможностей обучающегося в соревновательной деятельности, оцениваемый по установленным в спорте критериям.

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 соревнованиям. При этом важно соблюдать условия соблюдения соревнований.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяют разнообразные методы:

- 1) игровой
- 2) соревновательный
- 3) сопряженных воздействий
- 4) контрольный

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «велосипедный спорт - маунтинбайк», «велосипедный спорт - шоссе», основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка и включают в себя, в том числе, следующие особенности:

- циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;
- большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой обучающимися, особенно в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «шоссе»;
- сложная биомеханическая система функционального взаимодействия обучающегося и велосипеда;

- преодоление обучающимися значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах и виражах и прочее);

- нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления обучающегося в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнение непривычных движений (циклических);

- точное и неукоснительное соблюдение Правил дорожного движения Российской Федерации, утвержденных постановлением Совета Министров – Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 № 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, № 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, № 2, ст. 465) (далее – ПДД) при движении во время учебно - тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;

- большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на обучающегося различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);

- высокая вероятность «контактной борьбы» в ходе спортивных соревнований по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «велосипедный спорт - маунтинбайк», «велосипедный спорт - шоссе»;

- наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;

- большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «велосипедный спорт - маунтинбайк», «велосипедный спорт - шоссе».

Практические занятия обучающихся при их движении на велосипедах по дорогам общего пользования в составе группы в сопровождении лиц, осуществляющих спортивную подготовку, или самостоятельно должны быть организованы с учетом требований и предписаний ПДД.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» учитываются Учреждением при формировании Программы. В том числе годового учебно – тренировочного плана.

К особенностям реализации Программы относятся:

- 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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Свердловской области по виду спорта «спорт глухих» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже всероссийского уровня.

- 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 глухих».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально – техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно – тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно – тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

В целях качественного построения учебно - тренировочного процесса Учреждение должно самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие:

- наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;
- наличие тренажерного зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы № 11, 12);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 13);
- 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.

Таблица 11

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - маунтинбайк»			
1.	Автомобиль для сопровождения легковой	штук	1
2.	Велостанок универсальный	штук	1
3.	Верстак железный с тисками	комплект	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Дрель ручная	штук	1
6.	Дрель электрическая	штук	1
7.	Камеры велосипедные	комплект	10
8.	Капсула каретки	штук	20
9.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
10.	Мяч набивной (медицинбол) (3 кг)	штук	3
11.	Мяч футбольный	штук	1
12.	Инструменты для ремонта велосипеда	комплект	1
13.	Передние шестеренки	комплект	6
14.	Слесарные инструменты	комплект	1
15.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
16.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
17.	Планшет для карт	комплект	1
18.	Покрышки	комплект	10

19.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
20.	Секундомер	штук	1
21.	Спица	штук	50
22.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	4
23.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
24.	Станок сверлильный	штук	1
25.	Тормозные диски	комплект	7
26.	Тормозные колодки	комплект	20
27.	Троса и рубашки переключения	комплект	100
28.	Цепи с кассетой	комплект	20
29.	Чашки рулевые	комплект	10
30.	Эксцентрик	штук	10
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - шоссе»			
31.	Автомобиль сопровождения	штук	1
32.	Велосипед шоссейный	штук	20
33.	Велостанок универсальный	штук	1
34.	Верстак железный с тисками	штук	1
35.	Доска информационная	штук	1
36.	Дрель ручная	штук	1
37.	Дрель электрическая	штук	1
38.	Камера велосипедная	штук	10
39.	Капсула каретки	штук	20
40.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
41.	Мотоцикл шоссейный	штук	1
42.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
43.	Мяч футбольный	штук	1
44.	Инструменты для ремонта велосипеда	комплект	1
45.	Передние шестеренки	комплект	6
46.	Слесарные инструменты	комплект	1
47.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
48.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
49.	Планшет для карт	комплект	1
50.	Покрышка	штук	10
51.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
52.	Секундомер	штук	1
53.	Спица	штук	50
54.	Средства для крепления велосипедов на автомобиль сопровождения	штук	4
55.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
56.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
57.	Станок сверлильный	штук	1
58.	Тормозные диски	штук	7
59.	Тормозные колодки	комплект	20
60.	Троса и рубашки переключения	комплект	100
61.	Цепь с кассетой	штук	20
62.	Чашки рулевые	комплект	10
63.	Эксцентрик	штук	10

Таблица 12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				КОЛИЧЕСТВО	Этап высшего спортивного мастерства	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - маунтинбайк»						
1.	Велосипед горный гоночный	штук	на обучающегося	1		1
2.	Велосипед горный тренировочный	штук	на обучающегося	1		1
3.	Велосипед шоссейный	штук	на обучающегося	1		1
4.	Запасные колеса шоссейные	комплект	на обучающегося	1		1
5.	Запасные колеса на горный велосипед	комплект	на обучающегося	2		1
6.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	1		2
7.	Покрышки	комплект	на обучающегося	8		1
8.	Камеры к покрышкам	комплект	на обучающегося	8		1
9.	Грязевые щитки	комплект	на обучающегося	2		1
10.	Контактные педали	пар	на обучающегося	1		2
11.	Контактные педали шосс	пар	на обучающегося	1		2
12.	Велокомпьютер	штук	на обучающегося	4		2
13.	Велобачок	штук	на обучающегося	8		1
14.	Держатель для велобачка	штук	на обучающегося	6		1
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - шосс»						
15.	Велобачок	штук	на обучающегося	8		1
16.	Велокомпьютер	штук	на обучающегося	4		2
17.	Велосипед-гандем шоссейный	штук	на обучающегося	1		1

18.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	1	2
19.	Держатель для велобачка	штук	на обучающегося	6	1
20.	Запасные колеса треновые	комплект	на обучающегося	1	1
21.	Запасные колеса шоссейные	комплект	на обучающегося	1	1
22.	Камеры к покрышкам	комплект	на обучающегося	8	1
23.	Контактные педали треновые	пар	на обучающегося	1	2
24.	Контактные педали шоссейные	пар	на обучающегося	1	2
25.	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	8	1
26.	Руль для индивидуальной гонки	штук	на обучающегося	2	2
27.	Треновые колеса дисковые	комплект	на обучающегося	2	1
28.	Трубка треновая гоночная	штук	на обучающегося	24	1
29.	Трубка треновая тренировочная	штук	на обучающегося	36	1
30.	Трубка шоссейная	штук	на обучающегося	12	1

Таблица 13

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование		Этапы спортивной подготовки		Этап высшего спортивного мастерства	срок эксплуатации (лет)
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица		
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - маунтинбайк»					
1	Бахилы	пар	на обучающегося	4	1
2	Велогамаши короткие	пар	на обучающегося	2	1
3	Велогамаши легкие	пар	на обучающегося	2	1
4	Велогамаши теплые	пар	на обучающегося	2	1
5	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	1	1
6	Веломайка	штук	на обучающегося	8	1
7	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	3	1
8	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	6	1
9	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	2	1
10	Велотрусы	штук	на обучающегося	8	1
11	Велотуфли байк	пар	на обучающегося	2	1
12	Велотуфли шоссе	пар	на обучающегося	1	2
13	Велопашка летняя	штук	на обучающегося	6	1
14	Велопашка теплая	штук	на обучающегося	2	1
15	Велошлем	штук	на обучающегося	2	2
16	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	2	1
17	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	2	1
18	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1
19	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	1	1
20	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1
21	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	12	1
22	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	2	1

23	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	2	1
24	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1	1
25	Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	1	1
26	Термобелье	комплект	на обучающегося	2	1
27	Чехол для велосипеда	штук	на обучающегося	2	2
28	Чехол для запасных колес	штук	на обучающегося	4	2
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - шоссе»					
1	Бахилы	пар	на обучающегося	4	1
2	Велогамаши короткие	пар	на обучающегося	2	1
3	Велогамаши легкие	пар	на обучающегося	2	1
4	Велогамаши теплые	пар	на обучающегося	2	1
5	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	1	1
6	Веломайка	штук	на обучающегося	8	1
7	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	3	1
8	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	6	1
9	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	2	1
10	Велотрусы	штук	на обучающегося	8	1
11	Велотуфли трековые	пар	на обучающегося	2	1
12	Велотуфли шоссе	пар	на обучающегося	1	2
13	Велопешалка летняя	штук	на обучающегося	6	1
14	Велопешалка теплая	штук	на обучающегося	2	1
15	Велошлем	штук	на обучающегося	2	2
16	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	2	1
17	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	2	1
18	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1
19	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	1	1
20	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1
21	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	12	1
22	Очки защитные	штук	на обучающегося	2	1
23	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	2	1
24	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	2	1
25	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1	1
26	Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	1	1
27	Термобелье	комплект	на обучающегося	2	1
28	Чехол для велосипеда	штук	на обучающегося	2	2
29	Чехол для запасных колес	штук	на обучающегося	4	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Учреждения педагогическими и иными работниками:

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 глухих», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Учреждении, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утверждённым приказом Минтруда России от 19.10.2021 №734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым 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», утверждённым приказом Минтруда России от 02.04.2019 №199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54541); профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым 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», утверждённым 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 и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утверждённым приказом Минтруда от 31.03.2022 №191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), 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», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

Работники направляются Учреждением на соответствующую переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения

Нормативные документы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утверждённый приказом Минспорта России от 22.11.2022 №1051.
2. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
4. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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";
7. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденная приказом Министерства спорта России от 21.12.2022 № 1307 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих».

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Общероссийская общественная организация инвалидов "Общероссийская спортивная федерация спорта глухих" Режим доступа: <https://osfsg.ru/>
3. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
4. Государственное автономное учреждение Свердловской области "Центр адаптивного спорта "Родник". Режим доступа: <https://sportrodnik.ru/>
5. Википедия /свободная энциклопедия. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>
6. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: Режим доступа: <https://www.wada-ama.org/en>
7. Официальный сайт международного комитета спорта глухих: Режим доступа: <http://www.ciss.org/>
8. Официальный сайт общероссийского союза физкультурно-спортивных общественных объединений инвалидов «Сурдлимпийский комитет России»: Режим доступа: <https://deaflymp.ru/>
9. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области: Режим доступа <https://minsport.midural.ru/>
10. РУСАДА: Режим доступа <https://www.rusada.ru/education/online-training/>.

Использованная литература

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. - М.: Академия, 2006
2. Дубровский В.И., Дубровская А.В. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. - М.: Бином, 2010
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.-М.: Физкультура и спорт, 1983
4. Гуревич. И. А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие. - 2-е изд.- Минск.: Высшая школа, 1994
5. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера. - М: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.- 600 с.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1976
7. Максименко И.Г. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.-512 с.
8. Под редакцией Г.А. Макаровой. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсмена. Настольная книга тренера. - М.: ООО «ПРИЛЕТО», 2022.-512 с.
9. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.-М.: Физкультура и спорт,1998
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.-М.: Физкультура и спорт, 1974
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.-М.: Физкультура и спорт,1980
12. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры.-М.: Советский спорт, 2007
13. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии.-М.: Советский спорт, 2002