

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»



Петанова Л.И.

(подпись) (инициалы, фамилия)

7 декабря 2023 г.

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

(разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта
«спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта РФ от 30.11.2022 г. №1100)

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	7
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
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	8
2.2. Объем программы	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4. Годовой учебно – тренировочный план	14
2.5. Календарный план воспитательной работы	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
3. Система контроля	24
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	24
3.2. Оценка результатов освоения Программы	25
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	26
4. Рабочая программа по виду спорта «спорт слепых»	29
4.1. Программный материал для учебно – тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства	29
4.2. Программный материал для учебно – тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства	32
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых»	36
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	36
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	37
6.2. Кадровые условия реализации Программы	42
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	43

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (спортивные дисциплины «велоспорт-тандем», «триатлон» (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 «спорт слепых», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. N 1100.

Программа разработана Учреждением с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 года № 1331, 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 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, а также способствование социальной адаптации и физической реабилитации лиц, с нарушением зрения.

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 слепых (спортивные дисциплины «велоспорт-тандем», «триатлон»)), состоит из следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (не ограничивается) (при ее реализации в Учреждении);

- учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) (не ограничивается) (при ее реализации в Учреждении);

- этап совершенствования спортивного мастерства (не ограничивается) (реализуется в Учреждении);

- этап высшего спортивного мастерства (не ограничивается) (реализуется в Учреждении).

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

Паралимпийский спорт берет начало в 1880-х годах.

История российского спорта слепых берет начало с 1896 года, когда в крупных российских городах стали создаваться первые шахматные кружки слепых. Всероссийское ордена Трудового Красного Знамени общество слепых (ВОС) с 1930-х годов активно развивает физическую культуру и спорт. В 1958 году был образован Совет по физической культуре и спорту при ЦП ВОС, на основе которого в 1986 году была создана Федерация спорта слепых (ФСС). В данный момент ФСС имеет статус общероссийской физкультурно-спортивной организации. Впервые спорт слепых был включен в программу Паралимпийских игр в 1976 году.

На VIII летних Паралимпийских играх в Сеуле в 1988 году, где впервые выступали советские спортсмены, сборная СССР целиком состояла из спортсменов ВОС, которые принесли нашей стране первые паралимпийские медали. Всего, начиная с 1988 года, спортсмены Федерации спорта слепых на Паралимпийских играх завоевали 323 медалей, из которых 121 золотая, 102 серебряных и 100 бронзовых.

В 1981 году создана Международная федерация по спорту слепых (IBSA), членом которой в этом же году становится ВОС.

В Российской Федерации, согласно Всероссийскому реестру видов спорта, вид спорта «спорт слепых» включает 10 видов спорта, включенных в программу Паралимпийских игр (велоспорт-танDEM, голбол, горнолыжный спорт, дзюдо, лыжные гонки, биатлон, легкая атлетика, плавание, триатлон, футбол) и 11 не включенных в программу Паралимпийских игр. При тесном взаимодействии с государственными и общественными организациями инвалидов Федерация спорта слепых ведет большую методическую и практическую работу по развитию различных спортивных дисциплин для инвалидов по зрению.

Главным отличием паралимпийских видов спорта является наличие спортивно-функциональной классификации.

В таблице 1 представлена общая структура, которая используется для классификации спортсменов с нарушением зрения.

Таблица 1

**Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта
«спорт слепых»**

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
B1	Полная потеря зрения
B2	Тяжелое нарушение зрения
B3	Выраженное нарушение зрения
«J1»	Полная потеря зрения
«J2»	Тяжелое и (или) выраженное нарушение зрения

- B1, J1: Спортсмены спортивного класса B1 имеют очень низкую остроту зрения и/или у них отсутствует светочувствительность (тотально слепые).

- B2, J2: Спортсмены спортивного класса B2 имеют более высокую остроту зрения, чем спортсмены спортивного класса B1, и/или поле зрения с радиусом менее 5 градусов.

- B3: Спортсмены спортивного класса B3 имеют наименьшее допустимое для паралимпийского спорта поражение зрения. Они имеют самую высокую остроту зрения и/или поле зрения радиусом менее 20 градусов.

При этом классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Несмотря на то, что выше представлены стандартизированные спортивные классы

для спортсменов с нарушением зрения, названия спортивных классов будут отличаться по дисциплинам.

Перед прохождением классификации спортсмен предоставляет заполненную врачом-офтальмологом медицинскую диагностическую форму, которую предварительно изучают международные классификаторы. Процедура классификации состоит из нескольких этапов, на каждом из которых анализируются различные аспекты.

В программу летних паралимпийских игр включены 7 спортивных дисциплин спорта слепых. Каждая из них характеризуется своими особенностями соревновательной деятельности, определяемыми индивидуально-нозологическими характеристиками спортсменов.

Велоспорт-тандем. Спортсмены с нарушением зрения соревнуются на тандемах со зрячим велосипедистом («пилотом») в качестве ведущего. Для участия в соревновании обучающиеся с нарушением зрения должны соответствовать критериям спортивных классов B1–B3, все участники соревнуются друг с другом в одной дисциплине. Для спортсменов с нарушением зрения введен спортивный класс ТВ.

Технические характеристики тандема: длина не может превышать 270 см, а ширина – 50 см.

Велоспорт-тандем чрезвычайно популярен в развитых странах мира, на любительском уровне проводятся соревнования для велосипедистов различных возрастов. Здесь нужно отметить и культуру вождения автотранспорта на шоссе на дорогах, что позволяют грамотно и безопасно проводить подготовку гонщиков.

Триатлон – один из немногих видов спорта, в котором соревнования между спортсменами с ограниченными физическими возможностями проходят в одни сроки и в одном месте с соревнованиями здоровых спортсменов.

Триатлеты соревнуются на дистанции 750 м плавание, 20 км велосипед (велосипед - тандем), 5 км бег. Атлеты последовательно преодолевают дистанцию плавания, велогонки и бега с переодеванием в одной или в двух транзитных зонах.

Спортсменов с нарушением зрения при прохождении трассы сопровождает гид того же пола и национальности. Прохождение велосипедного отрезка трассы осуществляется на велотандеме.

Для классификации спортсменов с нарушением зрения Международный союз триатлонистов (ITU) использует 3 класса:

- PTVI1 - включает тотально слепых спортсменов, от отсутствия восприятия света в любом глазу, до некоторого восприятия света. Один ведущий спортсмен является обязательным на протяжении всей гонки. Во время сегмента «велоспорт» должен использоваться тандем. Ведущий спортсмен должен быть одной национальности и пола с спортсменом-паралимпийцем и должен использовать тандем во время сегмента «велоспорт».

- PTVI2 - включает спортсменов, которые являются частично видящими с серьезными поражениями зрения. Один ведущий спортсмен является обязательным на протяжении всей гонки. Во время сегмента «велоспорт» должен использоваться тандем. Ведущий спортсмен должен быть одной национальности и пола с спортсменом-паралимпийцем и должен использовать тандем во время сегмента «велоспорт».

- PTVI3 - включает спортсменов, которые являются частично видящими с небольшими поражениями зрения. Один ведущий спортсмен является обязательным на протяжении всей гонки. Во время сегмента «велоспорт» должен использоваться тандем. Ведущий спортсмен должен быть одной национальности и пола с спортсменом-паралимпийцем и должен использовать тандем во время сегмента «велоспорт».

В таблице 2 представлены спортивные дисциплины «спорта слепых».

Спортивные дисциплины вида спорта «спорт слепых»:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
велоспорт-тандем - трек - гонка 500 м (B1,B2,B3)	115	025	1	7	1	1	Б
велоспорт-тандем - трек - гонка 1000 м -микст-тандем (B1,B2,B3)	115	217	1	7	1	1	Я
велоспорт-тандем - трек - гонка 1000 м (B1,B2,B3)	115	026	1	7	1	1	Я
велоспорт-тандем - трек - гонка преследования (B1, B2, B3)	115	028	1	7	1	1	Я
велоспорт-тандем - трек - спринт (B1,B2,B3)	115	027	1	7	1	1	Я
велоспорт-тандем - шоссе - гонка, микст тандем (B1,B2,B3)	115	024	1	7	1	1	Я
велоспорт-тандем - шоссе - кольцевая гонка (B1,B2,B3)	115	220	1	7	1	1	Л
велоспорт-тандем - шоссе - многодневная гонка (B1,B2,B3)	115	219	1	7	1	1	Л
велоспорт-тандем - шоссе - однодневная гонка (B1,B2,B3)	115	218	1	7	1	1	Л
велоспорт-тандем - шоссе - раздельный старт (B1,B2,B3)	115	022	1	7	1	1	Я
велоспорт-тандем - трек - гонка 500 м (B1,B2,B3)	115	025	1	7	1	1	Б
триатлон (B1,B2,B3)	115	291	1	7	1	1	Л

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 слепых» рассчитано на несколько этапов обучения:

- этап совершенствования спортивного мастерства. Формируется из обучающихся с 14 лет для спортивной дисциплины «триатлон» и с 16 лет для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем», имеющих спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», спортивные достижения на уровне региональных и всероссийских соревнований, успешно сданные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства;

- этап высшего спортивного мастерства. Формируется из наиболее выдающихся обучающихся из групп ССМ, достигших 16 - летнего возраста для спортивной дисциплины «триатлон» и 18 – летнего возраста для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем», 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 на этапах 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. По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки или на следующий этап 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 слепых для спортивных дисциплин «велоспорт - тандем, «триатлон»

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 3. В таблице 3 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 3

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 слепых для спортивных дисциплин «велоспорт - тандем, «триатлон»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Класс	Наполняемость (человек) (min)	Наполняемость (человек) (max)
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»					
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	B3	4	8
			B2	1	2
			B1	1	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	B3	2	4
			B2	1	2
			B1	1	2
Для спортивной дисциплины «триатлон»					
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	B3	2	4
			B2	1	2
			B1	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 слепых и иными спортивными нормативами, предусмотренными Учреждением.

При комплектовании учебно – тренировочных групп в Учреждении:

1). Формируются учебно – тренировочные группы по спорту слепых 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 слепых».

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 3.

2.2. Объем программы

Объем программы указан в таблице 4.

Таблица 4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту слепых

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»		
Количество часов в неделю	18 (выполнение индивидуального плана)	20 (выполнение индивидуального плана спортивной подготовки)

	спортивной подготовки)	
Общее количество часов в год	936 (выполнение индивидуального плана спортивной подготовки)	1040 (выполнение индивидуального плана спортивной подготовки)
Для спортивной дисциплины «триатлон»		
Количество часов в неделю		20 (выполнение индивидуального плана спортивной подготовки)
Общее количество часов в год		выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Учебно – тренировочные занятия.

Учебно – тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно – тренировочной группой.

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 совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;
- 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 обучающихся 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 совершенствования спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», на этапе высшего спортивного мастерства - 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 5.

Таблица 5

Учебно-транировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-транировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-транировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-транировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-транировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-транировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-транировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-транировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-транировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-транировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-транировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	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-транировочные мероприятия в каникулярный период	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-транировочные 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.

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, освоение технико – тактических умений и навыков, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования, в том числе внутри группы.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований отбираются участники основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования. К основным соревнованиям относятся официальные соревнования различного уровня от муниципальных до международных. В этих соревнованиях обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

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 слепых»;
- 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 6.

Таблица 6

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»		
Контрольные	15	10
Отборочные	10	10
Основные	5	10
Для спортивной дисциплины «триатлон»		
Контрольные	2	3
Отборочные	1	2
Основные	1	2

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 7.

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 7

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»			
1.	Общая физическая подготовка (%) (ч)	5-15/108	5-10/64
2.	Специальная физическая подготовка (%) (ч)	40-50/420	45-50/482
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%) (ч)	7-9/68	7-10/76
4.	Техническая подготовка (%) (ч)	1-3/20	1-3/26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) (ч)	20-25/190	20-25/230
6.	Инструкторская	2-3/20	2-3/24

	и судейская практика (%) (ч)		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) (ч)	4-8/62	4-8/64
8.	Интегральная подготовка (%) (ч)	5-7/48	7-10/74
Для спортивной дисциплины «триатлон»			
1.	Общая физическая подготовка (%) (ч)		18-22/208
2.	Специальная физическая подготовка (%) (ч)		40-45/436
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%) (ч)		2-3/24
4.	Техническая подготовка (%) (ч)		18-23/192
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) (ч)		5-7/62
6.	Инструкторская и судейская практика (%) (ч)		1-2/12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) (ч)		3-5/42
8.	Интегральная подготовка (%) (ч)		6-8/64
	Итого (ч)	936	1040
	Недельная нагрузка (ч)	18	20
	Максимальная продолжительность одного учебно – тренировочного занятия в часах	4	4

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.

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.

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 слепых».

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 8.

Таблица 8

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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение и участие в специальных акциях (дней здоровья и спорта: лыжня России, кросс – наций и т.д.), в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	В течение года

		<p>подготовки вопросов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов 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	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - правомерное поведение болельщиков 	В течение года
4.2.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, воли, дисциплинированности; - проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте; - проведение бесед, направленных на профилактику: буллинга в коллективе; насилия в семье; молодежного экстремизма и 	В течение года

		терроризма	
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 9.

Таблица 9

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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и 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 спорту слепых. 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 спорту слепых.

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 слепых;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно - тренировочных занятий;
- 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 слепых.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с учащимися групп совершенствования спортивного мастерства и 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.

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

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

Таблица 10

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия. Соблюдение и совершенствование этики поведения судей
	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:

- организация и проведение углубленных медицинских обследований обучающихся не менее двух раз в год для групп ССМ и ВСМ, имеющих спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», 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 слепых;

- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее одного раза в год для групп ССМ (имеющих спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», но не вошедших в состав кандидатов спортивной сборной команды Свердловской области по спорту слепых);

- 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 обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психологические средства включают:

- специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхание, на растяжение, восстановительного характера (плавание), 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.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления включают психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления.

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: 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.

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 11.

Таблица 11

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап совершенствования спортивного мастерства и 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:

1.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно – тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание, необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптация и интеграции;
- сохранение здоровья.

1.2. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно – тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- 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 методике 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 слепых» 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 слепых».

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

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12, 13.

Таблица 12

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

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

	перекладине		10	3
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	10
5.	Приседание	количество раз	не менее	
			60	50
6.	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			12	7
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
8.	Удержание ног в висе в положении прямого угла	с	не менее	
			15,0	10,0
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	-
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			-	6
Для спортивной дисциплины «триатлон» (класс «В1»)				
Бег на 60 м	с	не более		
		12,0	15,0	
Бег на 1500 м	мин, с	не более		
		8.00	8.30	
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее		
		10	7	
Плавание вольным стилем 750 м	мин, с	без учета времени		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
		100	80	
Для спортивной дисциплины «триатлон» (класс «В2», «В3»)				
Бег на 60 м	с	не более		
		10,0	12,0	
Бег на 1500 м	мин, с	не более		
		7.30	8.00	
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее		
		15	10	
Плавание 750 м	мин, с	без учета времени		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
		120	100	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин «велоспорт-тандем», «триатлон»	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Таблица 13

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 слепых»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши/	девушки/

		мужчины	женщины
		180	
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В1»)			
1.	Бег на 3000 м	мин, с	без учета времени
2.	Приседание	количество раз	не менее 80 60
3.	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее 15 10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 25 15
5.	Удержание ног в висе в положении прямого угла	с	не менее 10,0 5,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180 170
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 8 -
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее - 6
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В2», «В3»)			
1.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 14.00 17.30
2.	Приседание	количество раз	не менее 80 60
3.	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее 15 10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 25 15
5.	Удержание ног в висе в положении прямого угла	с	не менее 15,0 10,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210 180
Для спортивной дисциплины «триатлон» (класс «В1»)			
1.	Бег на 60 м	с	не более 12,0 15,0
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.00 8.30
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 10 7
4.	Плавание вольным стилем 750 м	мин, с	без учета времени
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100 80
Для спортивной дисциплины «триатлон» (класс «В2», «В3»)			
1.	Бег на 60 м	с	не более 10,0 12,0
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 7.30 8.00
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 15 10
4.	Плавание 750 м	см, м	без учета времени

5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	100
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин «велоспорт-тандем», «триатлон»	Спортивное звание «мастер спорта России»		

4. Рабочая программа по виду спорта «спорт слепых»

4.1. Программный материал для учебно – тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства (для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»)

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся 14 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных обучающихся для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается.

Задачи и преимущественная направленность на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня функциональной подготовленности обучающихся;
- совершенствование техники владения велосипедом;
- совершенствование тактики ведения гонок;
- установка на здоровый образ жизни;
- создание условий для полноценного общения обучающихся.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, вращение головой, руками, тазом, туловищем, коленями.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, спортивная, с выпадами и т.д.

Упражнения с гантелями 3 - 5 кг для различных групп мышц.

Бег: на короткие и средние дистанции из различных исходных положений, бег спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег в равномерном и переменном темпе; интервальный бег; бег по снегу, в гору, по песку и т.д.

Прыжки в длину с места. 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. 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.

Лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук.

Вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

2. Специальная физическая подготовка.

Силовые упражнения на тренажерах.

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 тандеме против ветра, по снегу, песку, преодоление различных по крутизне и длине подъемов индивидуально. Старты, ускорения, финиширование и броски на различных отрезках.

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

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

В избежание перегрузки мышечных групп и функциональных систем особое внимание должно быть уделено рациональному чередованию учебно – тренировочных нагрузок различной направленности и интенсивности.

Организация активного отдыха. Питание. Гигиенические и физиотерапевтические процедуры

(гальванизация, ионофорез, грязелечение и т.п.). Баня. Сауна. Различные виды массажа: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, гидро – и т.д.).

Медико – биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне – осенний период, а также в период напряженных тренировок.

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;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии обучающихся, состоянием их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

4. Техническая подготовка, включая техническое обслуживание тандема.

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

Особенности техники педалирования в индивидуальной гонке в зависимости от условий и длины дистанции.

Техника владения тандемом: повороты, развороты, подъемы, спуски.

Старт. Финиш. Лидирование. «Езда на колесе».

Торможение в различных условиях.

5. Теоретическая подготовка.

Организация государственного руководства физической культурой и спортом в Российской Федерации. Адаптивная физическая культура: понятия и термины. Организация деятельности спортивной школы. Краткая характеристика состояния физической культуры и спорта в других странах. Анализ состояния перспектив развития спорта слепых в мире. Паралимпийские игры.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в Российской Федерации. Разрядные нормы и требования к спорту слепых.

Правила дорожного движения.

Здоровье: понятие. Основы физического, психологического и социально-психологического здоровья. Саморегуляция, как одна из высших способностей человека.

Краткая характеристика процессов высшей нервной деятельности человека. Влияние занятий физическими упражнениями на протекание нервных процессов. Характеристика формирования двигательных навыков и развитие двигательных качеств в процессе спортивной тренировки.

Характеристика воздействия на организм обучающихся упражнений субмаксимальной и максимальной мощности различных по характеру и объему нагрузок.

Характеристика процесса восстановления после перенесенных физических нагрузок.

Краткая характеристика состояния «спортивной формы» обучающихся. Физиологическое обоснование регулярности и систематичности спортивной тренировки и правильного ее планирования.

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

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

Понятие «травматизм». Принципы спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки. Понятия анализа, самоанализа учебно – тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая характеристика физических качеств. Психологические особенности двигательных навыков. Психологическое напряжение и перенапряжение в учебно – тренировочном процессе. Предсоревновательные психические состояния.

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. Переосмысление 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 обучающегося к соревнованиям: приемы саморегуляции (контроль и регуляция тонуса мимических мышц, мышечной системы обучающегося, 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 обучающегося 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 спортивных соревнованиях.

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

Участие в соревнованиях согласно календарному плану и готовности обучающихся.

9. Инструкторская и судейская практика.

Участие в организации и проведении соревнований.

Выбор мест соревнований, дистанций. Обслуживание в ходе соревнований. Организация медицинской помощи. Оформление мест соревнований, финиша. Меры обеспечения безопасности в соревнованиях. Подготовка инвентаря и оборудования. Разбор действующих правил соревнований.

Ремонт основных узлов тандема. Совместно с тренером - преподавателем составление плана учебно-тренировочного занятия для групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (при реализации данных этапов). Помощь в проведении учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (при реализации данных этапов).

Самостоятельная подготовка проводится по планам тренера – преподавателя по АФК, разрабатываемым как индивидуально, так и для групп в целом.

10. Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, теоретической в процессе учебно - тренировочной и соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают: соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований. В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства.

С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие соревновательную деятельность: облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками, принудительное лидирование или гонки за лидером и другие.

В системе многолетних занятий спортом, в структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения обучающихся к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать возрастающий функциональный потенциал обучающегося с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

4.2. Программный материал для учебно – тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства (для спортивных дисциплин «велоспорт – тандем», «триатлон»)

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся из групп ССМ, и (или) достигших 16 - летнего возраста для спортивной дисциплины «триатлон» и 18 – летнего возраста для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем». Они должны иметь спортивное звание «мастер 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, вращение головой, руками, тазом, туловищем, коленями.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, спортивная, с выпадами и т.д.

Упражнения с гантелями 3 - 5 кг для различных групп мышц.

Бег: на короткие и средние дистанции из различных исходных положений, бег спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег в равномерном и переменном темпе; интервальный бег; бег по снегу, в гору, по песку и т.д.

Прыжки в длину с места. 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. 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.

Лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук.

Вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

Легкая атлетика: кросс с затяжными подъемами и спусками 8 - 12 км.

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.

2. Специальная физическая подготовка.

Силовые упражнения на тренажерах.

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 tandeme против ветра, по снегу, песку, преодоление различных по крутизне и длине подъемов индивидуально. Старты, ускорения, финиширование и броски на различных отрезках.

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

Бег во всех их разновидностях.

К средствам СФП для плавания в виде спорта «триатлон» относят: различные виды ходьбы и бега; комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения пловца на суше.

3. Техническая подготовка, включая техническое обслуживание тандема.

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

Особенности техники педалирования в индивидуальной гонке в зависимости от условий и длины дистанции.

Техника владения тандемом: повороты, развороты, подъемы, спуски.

Старт. Финиш. Лидирование. «Езда на колесе».

Торможение в различных условиях.

Плавание способом кроль на груди 7*50 м. Плавание брасом 10*50 м. Плавание дельфином – 15*25 м. Плавание способом – кроль на спине 15* 25 м.

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

В избежание перегрузки мышечных групп и функциональных систем особое внимание должно быть уделено рациональному чередованию учебно – тренировочных нагрузок различной направленности и интенсивности.

Организация активного отдыха. Питание. Гигиенические и физиотерапевтические процедуры

(гальванизация, ионофорез, грязелечение и т.п.). Баня. Сауна. Различные виды массажа: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, гидро – и т.д.).

Медико – биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне – осенний период, а также в период напряженных тренировок.

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;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии обучающихся, состоянием их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

5. Теоретическая подготовка.

Организация государственного руководства физической культурой и спортом в Российской Федерации. Адаптивная физическая культура: понятия и термины. Организация деятельности спортивной школы. Краткая характеристика состояния физической культуры и спорта в других странах. Анализ состояния перспектив развития спорта слепых в мире. Паралимпийские игры.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в Российской Федерации. Разрядные нормы и требования к спорту слепых.

Правила дорожного движения.

Здоровье: понятие. Основы физического, психологического и социально-психологического здоровья. Саморегуляция, как одна из высших способностей человека.

Краткая характеристика процессов высшей нервной деятельности человека. Влияние занятий физическими упражнениями на протекание нервных процессов. Характеристика формирования двигательных навыков и развитие двигательных качеств в процессе спортивной тренировки.

Характеристика воздействия на организм обучающихся упражнений субмаксимальной и максимальной мощности различных по характеру и объему нагрузок.

Характеристика процесса восстановления после перенесенных физических нагрузок.

Краткая характеристика состояния «спортивной формы» обучающихся. Физиологическое обоснование регулярности и систематичности спортивной тренировки и правильного ее планирования.

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

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

Понятие «травматизм». Принципы спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки. Понятия анализа, самоанализа учебно – тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая характеристика физических качеств. Психологические особенности двигательных навыков. Психологическое напряжение и перенапряжение в учебно – тренировочном процессе. Предсоревновательные психические состояния.

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 обучающегося к соревнованиям: приемы саморегуляции (контроль и регуляция тонуса мимических мышц, мышечной системы обучающегося, 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 обучающегося 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 направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, теоретической в процессе учебно - тренировочной и соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают: соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований. В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства.

С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие соревновательную деятельность: облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками, принудительное лидирование или гонки за лидером и другие.

В системе многолетних занятий спортом, в структуре годового цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения обучающихся к периоду

активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать возрастающий функциональный потенциал обучающегося с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «велоспорт - тандем», «триатлон», основаны на особенностях вида спорта «спорт слепых» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт слепых», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт слепых» проводится с учетом классов «В1», «В2», «В3», «J1», «J2», к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт слепых» (далее соответственно – классы «В1», «В2», «В3», «J1», «J2»).

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

Практические занятия обучающихся при их движении на тандеме по дорогам общего пользования 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 слепых» учитываются Учреждением при формировании Программы. В том числе годового учебно – тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на 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 слепых» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт слепых» не ниже уровня всероссийских соревнований.

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

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, установленным ФССП.

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 тандема 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 № 14, 15);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 16, 17);
- 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 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

21.	Рубашка и трос тормозной	комплект	20
22.	Рулетка	штук	1
23.	Ручка переключения («шифтер»)	комплект	6
24.	Скамья гимнастическая	штук	4
25.	Слесарные инструменты	комплект	1
26.	Спица	штук	50
27.	Средства обслуживания велосипеда (смазка, спрей, щетка)	комплект	4
28.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
29.	Станок сверлильный	штук	1
30.	Стенка гимнастическая	штук	8
31.	Тормозные колодки	комплект	20
32.	Удлинитель электрический 20 м	штук	1
33.	Цепь	штук	20
34.	Чашки рулевые	комплект	10
35.	Шестеренка передняя	штук	6
36.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	2
37.	Эксцентрики	комплект	10
38.	Эспандер ручной двойного действия	штук	15
Для спортивной дисциплины «триатлон»			
39.	Автомобиль сопровождения (легковой, универсал)	штук	1
40.	Велостанок универсальный	штук	7
41.	Вело-тандем шоссейный	штук	7
42.	Втулки (переднего и заднего колеса)	комплект	10
43.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 5,0 кг)	комплект	2
44.	Дрель электрическая	штук	1
45.	Инструменты для ремонта велосипеда	комплект	1
46.	Камера для велосипеда	штук	30
47.	Капсула каретки	штук	14
48.	Кассета	штук	7
49.	Колеса (переднее и заднее)	комплект	7
50.	Ласты	комплект	14
51.	Лопатки для плавания	пар	14
52.	Мат гимнастический	штук	2
53.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
54.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	3
55.	Насос для подкачки велопокрышек	штук	1
56.	Педали	пар	14
57.	Переключатель задний	штук	7
58.	Переключатель передний	штук	7
59.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
60.	Плавательная доска	штук	14
61.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	2
62.	Покрышка для велосипеда	штук	14
63.	Рубашка и трос переключения	комплект	30
64.	Рубашка и трос тормозной	комплект	30
65.	Руль и вынос	штук	10
66.	Ручка переключения («шифтер»)	комплект	7
67.	Седло и подседельный штырь	штук	10
68.	Секундомер	штук	1
69.	Скамья гимнастическая	штук	2
70.	Спица	штук	30
71.	Средства обслуживания велосипеда (смазка, спрей, щетка)	комплект	4
72.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	1
73.	Стенка гимнастическая	штук	2
74.	Тормозные колодки	комплект	30

75.	Цепь	штук	20
76.	Чашки рулевые	комплект	7
77.	Шатуны	комплект	10
78.	Шестеренка передняя	штук	14
79.	Штанга спортивная	комплект	1
80.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	2
81.	Эксцентрики	комплект	30
82.	Эспандер для плавания	штук	7
83.	Эспандер ручной двойного действия	штук	7

Таблица 15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»							
1.	Велотандем шоссейный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
2.	Велотандем горный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
3.	Велосипед шоссейный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Запасные колеса для шоссейного велосипеда	комплект	на обучающегося	1	2	1	2
5.	Запасные колеса для горного велосипеда	комплект	на обучающегося	1	2	1	2
6.	Велостанок роллерный	штук	на обучающегося	1	2	1	2
7.	Велостанок под заднее колесо	штук	на обучающегося	1	2	1	2
8.	Покрышка для велосипеда	штук	на обучающегося	4	1	8	1
9.	Камера для велосипеда	штук	на обучающегося	4	1	8	1
10.	Грязевые щетки	комплект	на обучающегося	2	2	2	1
11.	Чехол для велосипеда	штук	на обучающегося	2	2	2	2
12.	Чехол для запасных колес	комплект	на обучающегося	2	2	4	2
13.	Контактные педали для шоссейного велосипеда	пар	на обучающегося	2	2	2	2
14.	Контактные педали для горного велосипеда	пар	на обучающегося	1	2	1	2
15.	Велокомпьютер	комплект	на обучающегося	2	2	4	2
16.	Велобачек	штук	на обучающегося	4	1	8	1
17.	Держатель велобачка	комплект	на обучающегося	4	1	6	1
Для спортивной дисциплины «триатлон»							
18.	Велотандем шоссейный	штук	на обучающегося			1	2
19.	Запасные колеса шоссейные	комплект	на обучающегося			1	1
20.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося			1	2

21.	Покрышка для велосипеда	штук	на обучающегося			8	1
22.	Камера для велосипеда	штук	на обучающегося			10	1
23.	Контактные педали шоссейные	пар	на обучающегося			2	2

Таблица 16

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «триатлон»			
1.	Велосипедные туфли шоссейные	пар	12
2.	Велосипедный шлем	штук	12
3.	Гидрокостюм	штук	12
4.	Кепка	штук	12
5.	Кроссовки	пар	12
6.	Купальник (для женщин)	штук	12
7.	Очки для плавания	штук	12
8.	Плавки (для мужчин)	штук	12
9.	Стартовый костюм	штук	12
10.	Тренировочный костюм	штук	12
11.	Футболка	штук	12
12.	Чехол для велосипеда	штук	7
13.	Чехол для запасных колес	комплект	7
14.	Шапочка для плавания	штук	12
15.	Шорты	штук	12

Таблица 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»							
1.	Бахилы	пар	на обучающегося	2	1	4	1
2.	Велосипедные гамашки короткие	пар	на обучающегося	1	1	2	1
3.	Велосипедные гамашки легкие	пар	на обучающегося	2	1	2	1
4.	Велосипедные гамашки теплые	пар	на обучающегося	2	1	2	1
5.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	2	1	2	1
6.	Велосипедная майка	штук	на обучающегося	5	1	8	1
7.	Велосипедная майка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	2	1	3	1

8.	Велосипедные перчатки летние	пар	на обучающегося	3	1	6	1
9.	Велосипедные перчатки теплые	пар	на обучающегося	2	2	2	1
10.	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	5	1	8	1
11.	Велосипедные туфли для горного велосипеда	пар	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Велосипедные туфли трековые	пар	на обучающегося	1	1	2	1
13.	Велосипедные туфли шоссейные	пар	на обучающегося	2	2	2	2
14.	Велосипедная шапка летняя	штук	на обучающегося	3	1	6	1
15.	Велосипедная шапка теплая	штук	на обучающегося	2	2	2	1
16.	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	2	2	2	1
17.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	1	1	2	1
18.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
19.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
20.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1
21.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	6	1	12	1
22.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	1	1	2	1
23.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	1	1	2	1
24.	Термобелье	компл ект	на обучающегося	1	1	2	1
25.	Велошлем	штук	на обучающегося	2	2	2	2
26.	Очки защитные	штук	на обучающегося	2	2	2	2
Для спортивной дисциплины «триатлон»							
27.	Велосипедная форма	компл ект	на обучающегося	2	2	2	2
28.	Велосипедные туфли шоссейные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
29.	Велосипедный шлем	штук	на обучающегося	2	2	2	2
30.	Гидрокостюм	штук	на обучающегося	2	2	2	2
31.	Кепка	штук	на обучающегося	2	1	2	1
32.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	2	1	2	1
33.	Кроссовки	пар	на обучающегося	2	1	2	1
34.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1
35.	Обувь для бассейна	пар	на обучающегося	2	1	2	1
36.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1
37.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	2	2	2	2
38.	Плавки (для мужчин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1
39.	Стартовый костюм для триатлона	штук	на обучающегося	2	2	2	2
40.	Футболка	штук	на обучающегося	2	1	1	1
41.	Чехол для велосипеда	штук	на обучающегося	2	2	2	2
42.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1
43.	Шорты	штук	на обучающегося	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Учреждения педагогическими и иными работниками:

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

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», утверждённый 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, 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:

Профессиональное развитие педагогических работников носит непрерывный характер и осуществляется в целях повышения уровня компетентности педагога, совершенствования профессионального мастерства в соответствии с требованиями профессионального стандарта и федеральных стандартов спортивной подготовки по адаптивным видам спорта.

Профессиональная компетентность педагогических работников является важнейшим фактором, влияющим на качество образовательных услуг и эффективность работы. Непрерывное образование обеспечит развитие педагогического работника, его интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

Педагогические работники Учреждения имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже, чем один раз в три года (в соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и частью 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

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 слепых», утверждённый приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. №1100.
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 слепых», утвержденная приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1331 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых».

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Общероссийская физкультурно – спортивная общественная организация “Всероссийская Федерация спорта слепых”: <https://vfss.ru/>.
3. Министерство просвещения РФ: <https://edu.gov.ru/>
4. Государственное автономное учреждение Свердловской области "Центр адаптивного спорта "Родник": <https://sportrodnik.ru/>
5. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: <https://www.wada-ama.org/en>
6. Паралимпийский комитет России: <https://paralymp.ru/>
7. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области: <https://minsport.midural.ru/>

8. РУСАДА: <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. Евсеев С.П. Мировое Паралимпийское движение и социальные процессы. Журнал «Адаптивная физическая культура» №4, 2006. с. 3- 6.
5. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера. - М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.- 600 с.
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС., 1991.
7. Максименко И.Г. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.-512 с.
8. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. - 512 с.
9. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.-М.: Физкультура и спорт,1998
10. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС,1980.
12. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М.: 2007.
13. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии.-М.: Советский спорт, 2002