

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГУ ТО «ЦАС»

А.В.Белошенко

Принят на тренерском совете ГУ ТО «ЦАС»

Протокол № 1 от 3 марта 2020 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СЛЕПЫХ
ДИСЦИПЛИНА «ВЕЛОСПОРТ ТАНДЕМ»**

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта слепых, утверждённого Министерством спорта Российской Федерации от 27 января 2014 г. №31

Программу разработали тренеры-преподаватели:

Кобзаренко Валерий Николаевич, Старостин Алексей Петрович

Срок реализации - 4 года

Тула

2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- 1.1. Этапы спортивной подготовки, количественный и качественный состав групп
- 1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса
- 1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 1.4. Медицинские, возрастные требования
- 1.5. Объем индивидуальной подготовки
- 1.6. Предельные тренировочные нагрузки
- 1.7. Структура годичного цикла
- 1.8. Перечень информационного обеспечения программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых, утвержденного приказом Министерством Спорта РФ от 27 января 2014г. №31.

С развитием новых направлений в спорте и видов спортивных мероприятий, имеющие социо-культурные и общественнозначимые цели, возникла необходимость специализированного подхода и разработки методов подготовки спортсменов для таких направлений как «Велоспорт тандем – спорт слепых».

Определение тандема – тандемом называется велосипед, на котором могут передвигаться два человека, и который имеет два колеса одинакового диаметра, которые соответствуют общим требованиям УСИ по созданию конструкции велосипедов. Управление велосипедом осуществляет велосипедист, сидящий спереди, который называется «пилотом». Оба гонщика занимают стандартное положение на велосипеде. Движение велосипеда достигается вращением педалей, синхронно с помощью цепной передачи. Рама велосипеда может иметь усиление и некоторый наклон с учетом морфологических особенностей спортсменов.

Тандем изобретен в 1898 году, изобретатель – Микаэль Педерсен.

В Великобритании в 1971 году открыт первый Тандем – клуб.

Тандем как вид спорта впервые был включен в программу Паралимпийских игр в 1976 году.

Дисциплины – шоссейные гонки, гонки на треке.

Шоссейные гонки включают групповую гонку и индивидуальную гонку преследования. Гонки на треке: спринт, 1000 м, индивидуальная гонка преследования.

Этапы подготовки - начальный этап, тренировочный этап (спортивная специализация), этап совершенствования спортивного мастерства, этап - высшее спортивное мастерство. Продолжительность этапов не имеет временных ограничений, зависит от физиологических особенностей спортсмена и физической подготовки. Минимальный период подготовки 4 года – Олимпийский цикл.

Особенности структуры подготовки - подготовительный и тренировочный этапы обучению езды на велосипеде предполагают, прежде всего, развитие

общефизической подготовки и постепенное наращивание мышечной массы. Он делится на несколько этапов и носит циклический характер, в каждый этап на любом уровне подготовки спортсмена включает:

1. ОФП – общефизическая подготовка. ОФП включает в себя весь цикл упражнений по гимнастике.
2. Станковая подготовка осуществляет работу на велотренажерах: велоаргометр или роликовый станок.
3. Скатка на шоссе/треке - специализированная подготовка.
4. Питание – привлечение внимания к рациональному питанию.
5. Растяжка как элемент ЛФК и гимнастики.
6. Восстановительные мероприятия.
7. Отдых – планирование выходных, отдыха.
8. Теоретическая подготовка.
9. Техничко-тактическая подготовка.

Специальная организация тренировочного процесса включает многообразие форм физической подготовки, многоэтапность тренировочного процесса. Эффективность осуществляется с помощью принципов комплексного подхода, принципа преемственности, и принципа вариативности, с учетом индивидуальности каждого спортсмена, способности к физической и эмоциональной адаптации к учебно-тренировочному процессу.

В данной программе задействован Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт – шоссе, утвержденного приказом Министерства РФ от 30 августа 2013г. №681.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Обзор спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальной возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки и	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Начальная подготовка	Без органичений	10	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный (спортивная специализация)	Без органичений	12	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий года	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Совершенствование	Без	16	Все	III	3

спортивног о мастерства	органичений		периоды	II	2
				I	1
Высшее спортивное мастерство	Без органичений	17	Все периоды	III	2
				II	2
				I	I

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки:

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки (%)			
	Этап начальной подготовки	Тренировоч- ный этап (спортивная) специализация	Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка	55	40	30	15
Специальная физическая подготовка	35	45	55	65
Техническая подготовка	5	3	2	1
Тактическая подготовка	5	2	1	1
Психологическая подготовка	---	2	2	2
Теоретическая				

подготовка	---	1	1	1
Спортивные соревнования	3	2	1	1
Интегральная подготовка	2	3	5	5
Восстановительные мероприятия	---	2	3	4

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Планируемые показатели соревновательной деятельности:

Виды спортивных мероприятий	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (спортивная) специализация	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	3	8	10	12
Отборочные	2	5	7	10
Основные	1	3	5	8
Всего (за год)	6	16	22	30

1.4. Медицинские, возрастные, психофизические требования

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Степень нарушения зрения
I группа	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	Полная потеря зрения
II группа	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	Выраженные нарушения зрения
III группа	Функциональные возможности ограничены незначительно	Нарушения зрения легкой степени

1.5. Объем индивидуальной подготовки

1. Нормативы физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

Функциональные группы: I, II, III – мужчины/женщины		
№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1.	Быстрота	Бег 60 м (не более 10,8 с)
2.	Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
3.	Выносливость	12 – минутный бег (не менее 2 100 м)
4.	Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
		Поднимание ног из вися на перекладине до хвата руками (не менее 4 раз)

5.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз)
		Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
6.	Скоростно-силовая выносливость	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
		Приседание за 20 с (не менее 8 раз)

2. Нормативы физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе подготовки (этапе спортивной специализации):

Функциональные группы: I, II, III – мужчины/женщины		
№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1.	Быстрота	Бег 60 м (не более 10,3 с)
2.	Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
3.	Выносливость	12 – минутный бег (не менее 2 300 м)
4.	Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
		Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 6 раз)
5.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
		Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
6.	Скоростно-силовая выносливость	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
		Сгибание-разгибание рук в висе на

		перекладине за 20 с (не менее 6 раз)
		Приседание за 20 с (не менее 10 раз)

3. Нормативы физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Функциональные группы: I, II, III – мужчины/женщины		
№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1.	Быстрота	Бег 60 м (не более 10,1 с)
2.	Выносливость	12 – минутный бег (не менее 2 400 м)
3.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
		Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
4.	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м)
		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
		Приседание за 20 с (не менее 12 раз)
5.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

4. Нормативы физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства:

Функциональные группы: I, II, III – мужчины/женщины		
№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1.	Быстрота	Бег 60 м (не более 10,0 с)
2.	Выносливость	12 – минутный бег (не менее 2 600 м)
3.	Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине

		(не менее 30 раз)
		Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
4.	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
		Приседание за 20 с (не менее 14 раз)
5.	Спортивный разряд	Мастера спорта России, мастер спорта России международного класса

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	6	6	10	12-14	17	19-20	22
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5-6	7	8-9	10
Общее количество часов в год	312	312	520	624-728	884	988-1040	1144
Общее количество	156	156	208	260-	364	416-	520

тренировок в год				312		468	
---------------------	--	--	--	-----	--	-----	--

Перечень тренировочных сборов:

1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям.

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	нет	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.	Тренировочные сборы по подготовке к Чемпионатам, Кубкам, Первенствам России	21	18	14	нет	
3.	Тренировочные					

	сборы по подготовке к Всероссийским соревнованиям	18	18	14	нет	
4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	нет	

2. Специальные тренировочные сборы.

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	нет	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную

					ю подготовку на определен ном этапе	
2.	Восстановитель -ные тренировоч- ные сборы	До 14 дней			нет	Участники соревнован ий
3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, и не более 2 раз в год			нет	В соответств ии с планом комплексн ого медицинск ого обследован ия
4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	нет	нет	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящи х спортивну ю подготовку на определен ном этапе	

5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения СПО, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	нет	До 60 дней	нет	В соответствии с правилами приема
----	--	-----	------------	-----	-----------------------------------

1.7. Структура годичного цикла (календарный)

Примерный план тренировочного процесса, периодов проведения подготовки к соревнованиям, подготовительных сборов и тренировочных сборов, восстановительных мероприятий:

Виды деятельности	Месяца года												Декады (циклы)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Проведение тренировочных мероприятий (сборы, ОФП, специальная подготовка)	X			X	X	X	X	X	X			X	1
	X			X	X	X	X	X	X			X	2
	X			X	X	X	X	X	X		X	X	3
Мероприятия (сборы) направленные на подготовку к		X	X							X			1
		X	X							X			2
		X	X							X			3

соревнованиям													
Соревнования:				X						X			1
Кубки, Чемпионаты									X				2
России; Кубки Мира, Чемпионаты. Региональ-ные, отборочные.	X	X	X		X	X	X	X					3
Восстановительные											X		1
мероприятия (сборы)								X			X		2
								X					3

1.8 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Антонюк С.Д., Елисеева Л.В., Фурсова В.Н., Буданцева М.Б. Адаптивный спорт для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и развития: программа дополнительного образования для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и развития. Тамбов, 2009.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания: учебник для институтов физ. культуры. М.: Просвещение, 1990.
3. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. С. П. Евсеева. 2-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2009. 296 с.
4. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: учебн. пособие. М.: Советский спорт, 2000. 240 с.
5. Захаров А.А. Велосипедный спорт: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. М.: Советский спорт, 2008.
6. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 2-е изд., испр. и дополн. М.: Советский спорт, 2004.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.
8. Письмо Росспорта от 12.12.2006 № СК-02-10/3685 (с изм. от 21.03.2008) «О методических рекомендациях по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
9. Письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912 «Методические рекомендации об учреждении адаптивной физической культуры и адаптивного спорта».
10. Приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

11. Приказ Минспорта России от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

12. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с учетом изменений);

13. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам.

14. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

15. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

16. Приказ Росспорта от 21.07.2005 № 448 «О видах спорта, культивируемых среди инвалидов».
17. Проекта Специального федерального государственного стандарта спортивной подготовки по спорту слепых (летние виды спорта), 2012.
18. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2003.
19. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
20. <http://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России.
21. <http://www.paralympic.org/> - Международный Паралимпийский Комитет.
22. <http://www.europaralympic.org/> - Европейский Паралимпийский Комитет.
23. <http://www.ibsa-trilateral.org/> - Международная ассоциация слепых.
24. <http://fss.org.ru/> - Федерация спорта слепых.
24. <http://www.uci.ch/> - Международный союз велосипедистов
26. <http://fvssr.ru/> - Федерация велосипедного спорта России