

Государственное учреждение дополнительного образования Тульской области  
«Спортивная школа «Центр адаптивных видов спорта»

Рассмотрено и принято  
педагогическим советом  
ГУДО ТО «СШ «ЦАВС»  
Протокол № 3 от 18.03.2026

  
УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГУДО ТО «СШ «ЦАВС»  
А.В. Белошенко  
«18» марта 2026 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду  
спорта «спорт слепых»  
дисциплина велоспорт-тандем**

**Срок реализации: без ограничения**

**Авторы - разработчики:**

Кобзаренко В. Н.- тренер-преподаватель по АФК;

Полякова Е. А. – ст. инструктор-методист по АФК

г. Тула, 2026 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
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.	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.	9
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	11
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	12
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	14
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	15
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	16
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	20
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «спорт слепых» дисциплина «велоспорт-тандем»	32
VI. УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
6.1. Материально-технические условия реализации программы	32
6.2. Кадровые условия реализации программы	33
6.3. Информационно-методические условия реализации программы	35

## **Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» дисциплина велоспорт-тандем (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплин велоспорт-тандем с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России 15 декабря 2025 г. № 1164 (далее – ФССП).

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 спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Тульской области и Российской Федерации.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 приведены в таблице №1.

Таблица №1.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Функциональная группа	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	V3	6
			V2	4
			V1	1
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	14	V3	4
			V2	2
			V1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	V3	4
			V2	1
			V1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	V3	2
			V2	1
			V1	1

### Спортивные классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых»

спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
V3	Полная потеря зрения
V2	Тяжелое нарушение зрения
V1	Выраженное нарушение зрения

## 2.2. Объем Программы представлен в таблице №2.

Таблица №2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	свыше года	До года	свыше года	До года	свыше года	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	9-10	12-14	14-16		16-18
Общее количество часов в год	232-312	312-468	468-520	624-728	728-832		832-936

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

### Учебно-тренировочные занятия:

- Групповые тренировочные занятия;
- Индивидуальные тренировочные занятия;
- Самостоятельная работа занимающихся (продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки);
- Теоретические занятия;
- Индивидуальные уроки;
- Совместные тренировочные занятия;
- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

## Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### 3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования
------	------------------------------------	---	--

### Объем соревновательной деятельности:

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	4	2	4	4
Отборочные	-	3	4	4
Основные	-	1	2	6

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	40-45	20-30	5-15	5-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	30-35	35-40	40-50	45-50
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-13	15-18	20-25	20-25
4.	Техническая подготовка (%)	10-15	5-10	1-3	1-3
5.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	7-9	7-10
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	4-8	4-8	4-8
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-3
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	5-7	5-7	7-10

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение года

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)	Мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно - спортивных праздниках организуемых в том, числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	<b>Психологическая подготовка</b>		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	<b>Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на:</b> - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-	В течение года

тренировочном процессе;  
- изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности;

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Семинар представителя «РУСАДА» в рамках реализации комплекса мер, направленных на совершенствование организации антидопинговой деятельности для спортсменов на тему «За чистый спорт»	В течение года	Отслеживать и учитывать в работе изменения в общероссийских антидопинговых правилах
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		
	Антидопинговая викторина «Играй честно»		
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Семинар представителя «РУСАДА» в рамках реализации комплекса мер, направленных на совершенствование организации антидопинговой деятельности для спортсменов на тему «За чистый спорт»	В течение года	Отслеживать и учитывать в работе изменения в общероссийских антидопинговых правилах
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		
	Антидопинговая викторина «Играй честно»		
	Теоретическое занятие «Права и обязанности спортсменов, принципы строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок»		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Семинар представителя «РУСАДА» в рамках реализации комплекса мер, направленных на совершенствование организации антидопинговой деятельности для спортсменов на тему «За чистый спорт»	В течение года	Отслеживать и учитывать в работе изменения в общероссийских антидопинговых правилах
	Лекция «Антидопинговая политика и ее реализация»		
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		
	Антидопинговая викторина		

	«Играй честно»		
	Теоретическое занятие «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системы».		

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки инструкторской практики осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации) необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся, в качестве помощников тренера. Во время занятий у обучающиеся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, проводя учебно-тренировочные занятия в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных обучающимися.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение обучающимся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	<p>Психолого-педагогическое и медикобиологические средства: упражнения на растяжение; разминка; массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; психорегуляция мобилизирующей направленности; чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; комплекс восстановительных упражнений — ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный; сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды</p>	В течение года	Тренеры-преподаватели, врач по спортивной медицине

### **III. Система контроля**

**3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:**

**На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «спорт слепых» дисциплина велоспорт-тандем;  
получить общее представление об антидопинговых правилах;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спорт слепых» дисциплина велоспорт-тандем;  
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт слепых» дисциплина велоспорт-тандем и применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;  
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых» дисциплина велоспорт-тандем;  
изучать антидопинговые правила;  
не иметь нарушений антидопинговых правил;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спорт слепых» дисциплина велоспорт-тандем;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Тульской области, начиная с четвертого года;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;  
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
овладеть основными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых» дисциплина велоспорт-тандем;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
изучать антидопинговые правила;  
не иметь нарушений антидопинговых правил;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спорт слепых» дисциплина велоспорт-тандем;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;  
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спорт слепых» дисциплина велоспорт-тандем;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;  
достичь результатов уровня спортивной сборной команды Тульской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;  
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены ниже в таблицах.**

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт слепых»**

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

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс В1)</b>				
1.	Бег на 30	с	не более	
			6,0	7,5
2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
3.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	8
5.	Приседания	количество раз	не менее	
			40	30
6.	Приседания (за 15 с)	количество раз		
7.	Сгибание и разгибание рук на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			3	-
8.	Поднимание прямых ног из виса на высокой перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			5	3
9.	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	не менее	
			130	
<b>Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс В2, В3)</b>				
1.	Бег на 30	с	не более	
			6,5	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,0
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	5
5.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
7.	Приседания	количество раз	не менее	
			50	40
8.	Поднимание туловища на спине	количество раз	не менее	
			20	15
9.	Поднимание прямых ног из виса на высокой перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			8	5
10.	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	не менее	
			130	

**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
<b>Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс В1)</b>				
1.	Бег на 60	с	не более	
			10,0	10,5
3.	Бег на 1500 м	мин, с	без учета времени	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
5.	Приседания	количество раз	не менее	
			50	40
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	7
7.	Сгибание и разгибание рук на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			15	10
8.	Удержание ног в висе в положении прямого угла	количество раз	не менее	
			10	5
9.	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	количество раз	не менее	
			17	160
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	-
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	
			-	6
<b>Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс В2, В3)</b>				
	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			9,0	9,5
	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	9,5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
	Приседания	количество раз	не менее	
			60	50
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	3
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	10
	Удержание ног в висе в положении прямого угла	количество раз	не менее	
			15,0	10,0
	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			12	7
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	
			-	6
	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	не менее	
			180	160

**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
<b>Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс В1)</b>				
1.	Бег на 3000 м	мин, с	без учета времени	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	15
3.	Приседания	количество раз	не менее	
			80	60
4.	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			15	10
5.	Удержание ног в висе в положении прямого угла	с	не менее	
			10,0	5,0
6.	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	не менее	
			180	170
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	нет менее	
			8	-
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин)	количество раз	не менее	
			-	6
<b>Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс В2, В3)</b>				
1.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,0	17,30
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	15
3.	Приседания	количество раз	не менее	
			80	60
4.	Удержание ног в висе в положении прямого угла	количество раз	нет менее	
			15,0	10,0
5.	Поднимание ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			15	10
6.	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	не менее	
			210	180

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

**Особенности структуры подготовки** - подготовительный и тренировочный этапы обучению езде 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.

Физическая подготовка - направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки занимающегося. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Между ними существует тесная связь.

В задачи общей физической подготовки входит: укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с занимающимися преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а также подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач занятия, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре). Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для велоспорта-тандем «спорта слепых». Задачи ее непосредственно связаны с обучением занимающихся технике и тактике.

Основным средством СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования: соответствие траектории рабочих и подготовительных движений к основному соревновательному движению;

соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений); соответствие временного интервала работы.

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

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

#### Методика технической подготовки

Техническая подготовленность занимающегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

Первый этап – ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, занимающиеся пытаются пробно выполнить технический прием. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

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

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

2. Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности, надо быстрее подвести 21 занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности – соответствовать силам и возможностям занимающегося.

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

4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь тренера занимающемуся, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.

5. Методы информации. Очень важно довести до занимающихся результаты выполнения технического приема.

Третий этап – изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники.

Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования «гибкого» навыка.

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

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

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

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

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

Четвертый этап – закрепление приема.

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

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

Тактическая подготовка - система овладения рациональными формами ведения соревновательной борьбы.

Она включает в себя изучение закономерностей соревновательной деятельности; правил вида спорта; изучение современной отечественной и зарубежной тактики вида спорта; изучение своих соперников; умение строить свою тактику в предстоящих соревнованиях на основе моделирования соревновательных условий в тренировке и контрольных стартов.

Тактические действия реализуются через спортивную технику, поэтому тактическая подготовка тесно связана с технической подготовкой и включает выработку технико-тактических действий. Теоретическая подготовка - направлена на повышение интеллектуального уровня занимающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями. Она осуществляется в процессе подготовки занимающихся. Требования в спорте настолько выросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие показатели нельзя.

Теоретическая подготовка проводится, главным образом, в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования занимающихся. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим занимающимся его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

В процессе теоретических занятий необходимо учитывать специфику восприятия и усвоения занимающихся, выбирать соответствующие дефекту методы

и средства обучения. Весьма полезно, чтобы все занимающиеся группы читали или прослушивали зачитываемые специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики паравелоспорта для лиц с нарушением зрения, с последующим общим их обсуждением.

Психологическая подготовка - направлена на воспитание личности занимающегося, его моральных и волевых качеств, а также развитие тех качеств личности, которые в большей мере обеспечивают успех в конкретном виде спорта. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки в процессе тренировочных занятий, соревнований.

Цель психологической подготовки – мотивация занимающегося на достижение определенного результата на соревновании и в процессе подготовки; достижение оптимального приспособления занимающегося и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

Тренер должен создать такое психическое состояние занимающемуся, которое способствует наибольшему использованию занимающимся своей физической и технической подготовленности и позволяет ему противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам.

Интегральная подготовка - направлена на то, чтобы занимающийся умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы.

К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений. Одной из важных проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а второй - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка должна привести весь комплекс способностей занимающегося к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на соревнованиях.

Интегральная подготовка на стадии максимальной реализации спортивных возможностей: состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу соревновательного периода, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к главнейшему состязанию. В течение даже длительного сезона соревнований, будучи в хорошей спортивной форме, занимающийся стремится к более высоким результатам и достигает их.

Основные задачи интегральной подготовки на стадии максимальной реализации спортивных возможностей: закрепить и возможно дольше сохранить высокую общую дееспособность и специфические спортивные навыки; совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают: соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; специально-подготовительные упражнения,

максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный макроцикл у занимающихся подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Каждый этап подготовки разделяется на мезоциклы, имеющие свою направленность и продолжительность.

Годичный макроцикл обычно имеет следующую структуру: подготовительный период: втягивающий этап, базовый этап, специально-подготовительный этап, предсоревновательный этап;

первый соревновательный период, второй подготовительный период, второй соревновательный период; переходный (восстановительный) период.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов.

В зависимости от возрастных особенностей и квалификации занимающихся, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Основная задача подготовительного периода - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит занимающемуся выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

Подготовительный период условно делится на два этапа: обще подготовительный и специально подготовительный.

Первый этап направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки.

На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения занимающегося.

В тренировках этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных.

Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих занимающихся обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный.

По мере роста спортивной квалификации занимающихся длительность обще подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Соревновательный период. Основная задача соревновательного периода - стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период.

В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранной дисциплине по виду спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе.

При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у занимающихся зависит от их возраста, спортивной квалификации, степени функциональных возможностей.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от особенностей дисциплин по виду спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации занимающихся.

С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого занимающегося. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки.

Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных занимающихся, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки.

Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности занимающегося.

Переходный период.

Задача переходного периода - снять психологическое и физическое напряжения, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны занимающимся.

Переходный период - это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность - подготовить организм занимающегося к новому циклу. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления занимающихся. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада.

Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. Если занимающийся регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности занимающихся, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий; базовый; контрольно-подготовительный; предсоревновательный; соревновательный; восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе занимающихся.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У занимающихся невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов.

Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации занимающихся, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена.

В определенном объеме используются и социально подготовительные средства. Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных техникотактических приемов.

Наряду с расширением функциональных возможностей занимающихся в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме.

По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 микроциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно - подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно, тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям.

Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей занимающегося в решающих стартах.

Если соревнования являются не очень ответственными для занимающегося или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для занимающегося условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько микроциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности занимающихся.

Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух

восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для занимающегося. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием занимающегося в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

Годичный цикл должен строиться с учетом календарного плана основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 26/40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом,

				водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 28/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ <b>600/960</b>		
	История возникновения олимпийского движения	≈ 140/214	октябрь	Зарождение Паралимпийского Международного Паралимпийского комитета (МПК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 140/214	январь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 130/213	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ <b>1200</b>		

овани я спорти вного мастер ства	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 200	сентябрь	Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 400	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Спортивные соревнования	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.
Этап высше го спорти вного мастер ства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.

				Судейство соревнований. результаты.	спортивных Спортивные
--	--	--	--	---	--------------------------

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, 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 субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт слепых» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт слепых» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы:**

Для реализации программы Учреждение обладает условиями, соответствующими требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по «спорту слепых». Программа реализуется на базах (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;

### 6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль сопровождения (легковой, универсал)	штук	1
2.	Велостанок универсальный	штук	1
3.	Верстак железный с тисками	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 5,0 кг)	комплект	3
5.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	2
6.	Камера для велосипеда	штук	10
7.	Капсула каретки	штук	20
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Микроавтобус для перевозки	штук	1
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	3
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Насос для подкачки велопокрышек	штук	2
14.	Переключатель задний	штук	6
15.	Переключатель передний	штук	6
16.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	2
17.	Покрышка для велосипеда	штук	10
18.	Рубашка и трос переключения	комплект	20
19.	Рубашка и трос тормозной	комплект	20
20.	Рулетка	штук	1
21.	Ручка переключения («шифтер»)	комплект	6
22.	Скамья гимнастическая	штук	4
23.	Слесарные инструменты	комплект	1
24.	Спица	штук	50
25.	Средства обслуживания велосипеда (смазка, спрей, щетка)	комплект	4
26.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
27.	Станок сверлильный	штук	1
28.	Стенка гимнастическая	штук	4
29.	Тормозные колодки	комплект	20
30.	Удлинитель электрический 20 м	штук	1
31.	Цепь	штук	20
32.	Чашки рулевые	комплект	10
33.	Шестеренка передняя	штук	6
34.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	2
35.	Эксцентрики	комплект	10
36.	Эспандер ручной двойного действия	штук	15

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (на обучающегося)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велобачек	штук	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Велокомпьютер	комплект	-	-	1	2	1	2	2	2
3.	Велосипед шоссейный	штук	1	3	1	2	1	1	1	1
4.	Велостанок под заднее колесо	штук	-	-	1	3	1	2	1	2
5.	Велостанок роллерный	штук	-	-	1	3	1	2	1	2
6.	Велотандем трековый	штук	1	3	1	3	1	2	1	2
7.	Велотандем шоссейный	штук	1	3	1	3	1	2	1	2
8.	Грязевые щитки	комплект	-	-	2	2	2	2	2	1
9.	Держатель велобачка	комплект	-	-	2	1	3	1	4	1
10.	Запасные колеса для трекового велосипеда	комплект	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Запасные колеса для шоссейного велосипеда	комплект	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Камера для велосипеда	штук	-	-	3	1	4	1	8	1
13.	Контактные педали для трекового велосипеда	пар	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Контактные педали для шоссейного велосипеда	пар	-	-	1	2	2	2	2	2
15.	Покрышка для велосипеда	штук	-	-	3	1	4	1	8	1
16.	Чехол для велосипеда	штук	-	-	1	3	2	2	2	2

17.	Чехол для запасных колес	комплект	-	-	2	2	2	2	4	2
-----	--------------------------	----------	---	---	---	---	---	---	---	---

### 6.3. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;

- повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта в результатах труда. Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы:
- присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;
- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;
- внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;
- прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год.

#### **План профессионального развития тренера-преподавателя**

<b>Направление работы</b>	<b>Виды работы</b>	<b>Периодичность</b>
Повышение уровня профессионального мастерства в системе непрерывного профессионального образования	присвоение квалификационных категорий	1 раз в четыре года
	дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки)	По необходимости
	использование современных дистанционных образовательных технологий	В течение года
	прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте	1 раз в год
Обобщение опыта	участие в семинарах, тренингах, конференциях, мастер-классах	В течение года
	внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику	В течение года

	тренировочного процесса	
Самообразование	Работа с учебными научными материалами и литературой	На протяжении всей трудовой деятельности