

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА
СУРДЛИМПИЙСКОГО И ПАРАЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ПРИНЯТО

Педагогический совет
АУ ДО РБ «РСАШ СПР»
Протокол № 2
от «21» ноя 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 87
от «21» ноя 2023 г.
Директор АУ ДО РБ «РСАШ СПР»
Б.Б. Цыренжапов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ СЛЕПЫХ»

Дисциплина: Велоспорт

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1100).

Срок реализации программы: бессрочно

Составители программы:

Тетерин Н.А. – тренер-преподаватель по АФК и АС

Базарханова С.К. – заместитель директора

Цыбенжапова Ч.Ц. – инструктор-методист по АФК и АС

Рецензент:

Дагбаев Б.В. - к.п.н., доцент Кафедры спортивных дисциплин и туризма

г. Улан-Удэ

2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» от 30.11.2022г. №1100; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», приказ Министерства спорта от 21.12.2022 №1331; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999 (с изменениями от 07.07.2022г. приказ Министерства спорта РФ № 575); Уставом и локальными актами Автономного учреждения дополнительного образования Республики Бурятия «Республиканская спортивно-адаптивная школа сурдлимпийского и паралимпийского резерва» (далее – АУ ДО РБ «РСАШ СПР»).

Разработчик программы:

Тренер-преподаватель по АФК и АС: Тетерин Н.А.

Заместитель директора - Базарханова С.К.

Инструктор-методист по АФК и АС – Цыбенжапова Ч.Ц.

Содержание

I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
1.1.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» дисциплина-велоспорт-тандем	5
2	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
2.1.	Характеристика вида спорта «спорт слепых» дисциплина-велоспорт-тандем	7
2.2.	Сроки реализации Программы	10
2.3.	Объем Программы	12
2.4.	Виды и формы обучения	14
2.5.	Режим учебно-тренировочной работы	18
2.6.	Воспитательная работа	19
2.7.	Программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	24
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	30
2.9.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	34
3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	39
3.1.	Требования к результатам реализации Программы	39
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	41
3.3.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	41
4	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	50
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	50
4.2.	Программный материал учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	63
4.3.	Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства	80
4.4.	Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства	94
5	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТ СЛЕПЫХ» ДИСЦИПЛИНА -ВЕЛОСПОРТ-ТАНДЕМ	96

5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» дисциплина-велоспорт-тандем	96
5.2.	Особенности учебно-тренировочных занятий с обучающимися, по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» дисциплина-велоспорт-тандем	98
5.3.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	99
6	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	103
6.1.	Материально технические условия реализации Программы	103
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	104
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	106

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» дисциплина – велоспорт-тандем

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» дисциплина - велоспорт (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Автономном учреждении дополнительного образования Республики Бурятия «Республиканская спортивно-адаптивная школа сурдлимпийского и паралимпийского резерва» (далее – АУ ДО РБ «РСАШ СПР», учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определяемых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1100).

Спорт слепых является частью системы адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации - составляющей физической культуры как части общей культуры общества. Адаптивный спорт часто отождествляют с лечебной ФК, физической реабилитацией, адаптивным физическим воспитанием. Однако для адаптивного спорта, в отличие от указанных социально значимых отраслей, свойственна специфическая соревновательная деятельность, которая в соответствии с особенностями спорта в целом выступает его системообразующим фактором.

Цель: подготовка спортивного резерва, достижение высоких спортивных результатов на спортивных мероприятиях всероссийского и международного уровней.

Задачи и планируемые результаты Программы:

- формирование спортивной культуры у занимающихся, имеющих ограниченные возможности, освоение ими мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем
- социальной активности и ответственности обучающихся;
- выявление и поддержка перспективных занимающихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды России;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья занимающихся.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация; социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям велоспортом; расширение круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по велоспорту спорта слепых;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейшей спортивной подготовки

по дисциплинам велоспорт-тандем спорта слепых;

- общие знания об антидопинговых правилах;

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации обучающегося;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта велоспорт-тандем спорта слепых;

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и последующих годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- овладение навыками самоконтроля;

- овладение основами теоретических знаний о виде спорта велоспорт-тандем спорта слепых; знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма обучающегося;

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и

достижение высоких спортивных результатов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; социализация обучающегося;

- углубленная физическая реабилитация; выполнение плана индивидуальной подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта спорт слепых (велоспорт-тандем); знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Характеристика вида спорта «спорт слепых» дисциплина – велоспорт - тандем

В соревнованиях по различным дисциплинам спорта слепых принимают участие спортсмены-инвалиды, согласно функциональной классификации Международного союза велосипедистов (UCI), имеющие различные нарушения зрения.

Велоспорт-тандем спорта слепых является одним из самых динамичных паралимпийских видов спорта.

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

Соревнования проводятся на треке и шоссе. Соревнования проводятся в объединенном классе, отдельно для мужчин, юниоров и женщин, юниорок. При проведении соревнований по пара-велоспорту предусматриваются возрастные

категории, как для женщин, так и для мужчин. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены не моложе 14 лет. Данное количество лет должно исполниться спортсмену в календарный год проведения соревнований.

Таблица 1

Возрастные группы

N п / п	Спортивные дисциплины, содержащих в своих наименованиях слова	Возрастная группа, пол		
		Мужчи ны, женщи ны	Юнио ры, юниор ки	Юно ши, деву шки
1	Велоспорт-тандем	18 лет и старше	14 - 18 лет	-

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

Спортсмены соревнуются на велосипедах тандем. Тандемом называется велосипед, на котором могут передвигаться два человека, и который имеет два колеса одинакового диаметра. Управление велосипедом осуществляет велосипедист, сидящий спереди, который называется "пилотом" (ведущим). Оба гонщика занимают стандартное положение на велосипеде.

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

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

дисциплина велоспорт-тандем - трек (таблица № 2).

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

Таблица 2

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

Одиннадцатый знак отмечает пол и возрастную группу занимающихся видом спорта, спортивной дисциплиной:

Б – женщины, девушки (девочки, юниорки).

Л – мужчины, женщины.

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

Индивидуальная гонка на время проводится на дистанцию 1000 м у мужчин и женщин и 500 м у женщин, старт в которой осуществляется с места. Гонки проводятся как обычные финальные заезды. В гонке стартует один гонщик и едет свой финальный заезд на время. Победителем признается гонщик, показавший лучшее время.

Гонка преследования – это гонка с двумя участниками (тандемами), проводимая на дистанцию 1000 м. Гонщики (танделы) стартуют на противоположных сторонах трека. Победителем становится гонщик (тандем), догнавший своего соперника, или показавший лучшее время прохождения дистанции. Гонка преследования проводится в два тура: квалификационные заезды для отбора четырех лучших гонщиков по времени прохождения дистанции; финалы. При проведении квалификационных заездов учитывается исключительно время прохождения дистанции. Если во время квалификационного заезда гонщика (тандем) догоняет его соперник, он должен закончить дистанцию, чтобы зарегистрировать свое время. Если в финальной гонке один гонщик (тандем) догоняет другого, гонка заканчивается.

Гонка микст тандем - это командная гонка спринт, где в состав команды входят 2 тандела

- один женский, один мужской. Команда из 2 танделов стартует одновременно, женский тандем завершает гонку на середине дистанции, мужской тандем продолжает гонку и завершает в конце всей дистанции.

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

дисциплина велоспорт–тандем - шоссе (таблица 3) - дисциплина велоспорта, подразумевающая гонки по дорогам с твёрдым покрытием.

Таблица 3

Дисциплины велоспорт-тандем шоссе по виду спорта спорт слепых, включенные во Всероссийский реестр видов спорта

велоспорт-тандем - шоссе - гонка, микст тандем (B1,B2,B3)	1	0	1	7	1	1	Я
	1	2					
	5	4					

велоспорт-тандем - шоссе - кольцевая гонка (B1,B2,B3)	1 1 5	2 2 0	1	7	1	1	Л
велоспорт-тандем - шоссе - многодневная гонка (B1,B2,B3)	1 1 5	2 1 9	1	7	1	1	Л
велоспорт-тандем - шоссе - однодневная гонка (B1,B2,B3)	1 1 5	2 1 8	1	7	1	1	Л
велоспорт-тандем - шоссе - раздельный старт (B1,B2,B3)	1 1 5	0 2 2	1	7	1	1	Я

Многодневная гонка состоит из нескольких этапов и проводятся в течение минимум двух дней. В зависимости от общей продолжительности соревнований в их расписание могут быть включены дни отдыха. Как правило, победитель многодневной гонки определяется по общей сумме очков, полученных в ходе соревнований. При равенстве очков в расчет принимается:

количество побед, одержанных на отдельных этапах; количество побед в промежуточных спринтах; общее время по сумме всех этапов.

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

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

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

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

2.2. Сроки Реализации Программы

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых, утвержденного приказом Минспорта России от 27 января 2014 г. N 31 (далее - Федеральный стандарт спортивной подготовки) и составляет:

на этапе начальной подготовки (периоды: до года, свыше года) – без ограничений;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (периоды: до года, второй и третий годы, четвертый и последующие годы) – без ограничений;

на этапе совершенствования спортивного мастерства (периоды: до года, свыше года) – без ограничений.

Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

После каждого года спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы. По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод занимающихся на следующий год этапа спортивной подготовки реализации программы.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по дисциплинам велоспорт-тандем вида спорта спорт слепых, то прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Для прохождения Программы спортивной подготовки Федеральным стандартом установлен минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и освоения Программы спортивной подготовки для дисциплин велоспорт-тандем.

На этап начальной подготовки зачисляются лица желающие заниматься велоспортом по виду спорта спорт слепых не моложе 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы по дисциплинам велоспорт-тандем вида спорта спорт слепых, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этап начальной подготовки.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы по дисциплинам велоспорт-тандем вида спорта спорт слепых, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы тренировочного этапа.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы по дисциплинам велоспорт-тандем вида спорта спорт слепых, имеющие спортивный разряд (звание) не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей физической, специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Минимальное количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых устанавливается в соответствии со степенью функциональных возможностей занимающихся для каждой функциональной группы отдельно и определено Федеральным стандартом спортивной подготовки.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки для дисциплин велоспорт-тандем по виду спорта спорт слепых, представлены в таблице 4.

Таблица 4

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Минимальная наполняемость групп (человек)
1	2	3	4	5	6
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап	Без ограничений	12	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1

Зачисление лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку, производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста, с письменного согласия одного из родителей (законного представителя).

Для поступающих на отделение адаптивной физической культуры (далее – АФК) необходимо дополнительно представить решение медико-социальной экспертизы о признании гражданина инвалидом.

2.3. Объем Программы

Тренировочный процесс по дисциплинам велоспорт-тандем вида спорта

спорт слепых ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели в год (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) тренировочного сбора в летнем спортивно-оздоровительном лагере (на спортивной базе) для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	2	3	4
Контрольные	3	8	10
Отборочные	2	5	7
Основные	1	3	5
Всего за год:	6	16	22

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по дисциплинам велоспорт-тандем вида спорта спорт слепых определяется в % в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки представлено в таблице 6.

Таблица 6

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)
Велоспорт - тандем - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины			
Общая физическая подготовка	55	40	30
Специальная физическая подготовка	35	45	55
Техническая подготовка	5	3	2
Тактическая подготовка	5	2	1
Психологическая подготовка	-	2	2
Теоретическая подготовка	-	1	1
Спортивные соревнования	3	2	1
Интегральная подготовка	2	3	5
Восстановительные мероприятия	-	2	3

Спортивная подготовка занимающегося дисциплин велоспорт-тандем спорта слепых включают:

- физическую подготовку (общая и специальная);
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку;

теоретическую подготовку;
интегральную подготовку;
восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс во всех его формах и видах спортивной подготовки используется для расчета объема учебно-тренировочной нагрузки. Продолжительность учебно-тренировочных занятий, а также суммарную продолжительность тренировочных занятий в микроциклах, мезоциклах, этапах, периодах и макроциклах составляют физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку. Физическая нагрузка является одним из главных целевых показателей в плане годового макроцикла (годовом плане) и планах других циклов подготовки.

В целях контроля подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и корректировки учебно-тренировочного процесса лица, осуществляющие спортивную подготовку, внутри годового цикла подготовки проводят контрольные мероприятия (тесты) согласно объему соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем по АФК и АС для каждого обучающегося и оформляется в документальном виде.

2.4. Виды и формы обучения

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, в том числе включает в себя периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, и осуществляется в следующих формах:

Тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с

использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования; контрольные мероприятия; инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по дисциплинам велоспорт- тандем-трек, велоспорт-тандем-шоссе виду спорта спорт слепых и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта.

Спортивная подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов;

разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов утвержденных федеральным стандартом спортивной подготовки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по предоставлению предложений от тренера-преподавателя, с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Годовой учебно-тренировочный план представлен имеет следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия (таблица 7).

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера-преподавателя

по АФК и АС, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

Этапы	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
	один год		свыше года		один год		свыше года		один год		свыше года	
Виды подготовки	соотношение по Программе, %	кол-во часов в год по Программе	соотношение по Программе, %	кол-во часов в год по Программе	соотношение по Программе, %	кол-во часов в год по Программе	соотношение по Программе, %	кол-во часов в год по Программе	соотношение по Программе, %	кол-во часов в год по Программе	соотношение по Программе, %	кол-во часов в год по Программе
Общая физическая подготовка	55	172	55	172	40	208	40	250	30	265	30	296
Специальная физическая подготовка	35	109	35	109	45	234	45	280	55	486	55	543
Техническая подготовка	5	15	5	15	3	16	3	18	2	18	2	20
Теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика	0		0		1	6	1	6	1	9	1	10
Тактическая подготовка	0		0		2	10	2	13	2	18	2	20
Психологическая подготовка	0		0		2	10	2	13	1	9	1	10
Спортивные соревнования и контрольные мероприятия	3	10	3	10	2	10	2	13	1	9	1	10

Интегральная подготовка	2	6	2	6	3	16	3	18	5	44	5	49
Восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия	0		0		2	10	2	13	3	26	3	30
ВСЕ ГО	100	312	100	312	100	520	100	624	100	884	100	988

Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;
2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;
4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;
5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии;
6. дистанционные технологии – обучение реализуется в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Формы дистанционного обучения, применяемые в учебно-тренировочном процессе:
 - лекционные занятия — это основной вид занятий, так как они являются основой подготовки обучаемых;
 - практические занятия — это более углубленные, требующие самостоятельного изучения, занятия;
 - консультации - проводятся с целью устранения недопонимания какой-либо образовательной программы, поддержки со стороны преподавателя;
 - семинарские занятия - проводятся с целью обсуждения различных тем данной

дисциплины(вебинар).

2.5. Режим учебно-тренировочной работы

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией учреждения по предоставлению тренера-преподавателя по АФК и АС в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Таблица 8

Режимы тренировочной работы

№ п/п	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	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.6. Воспитательная работа

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации.

Задачи воспитательной работы:

- формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;
- формирование поведения: умений, навыков
 - создание условий для развития детей в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей.
 - создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

- указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- проведение бесед дискуссионного характера;

- положительный личный пример тренера-преподавателя;
 - организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;
 - организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
 - общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;
- выполнение режима дня;
- методы поощрения и наказания(осуждения).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя - и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием обучающихся, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров-преподавателей и обучающихся в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни обучающихся и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на обучающегося личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Формы воспитательной работы:

Индивидуальные и групповые:

- воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;
- воспитание при совместном проведении досуга,

Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в Таблице 9).

Таблица 9

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 течении года
	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течении года

2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.3.	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде	Тематические занятия на темы: «Ущерб здоровью. наносимый табаком», «Алкоголь и спорт», «Жизнь прекрасна без наркотиков», «Мир и терроризм» Лекции, конкурсы, фестивали Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	В течение года
2.4.	Развитие физических качеств, овладение прикладными двигательными умениями и навыками. Повышение уровня физической подготовленности.	Проведение учебно-тренировочных занятий Организация учебно-тренировочных мероприятий Проведение физкультурно-спортивных мероприятий Сдача норм ГТО Организация бесед на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	В течение года

2.5.	Профилактика заболеваний, травматизма на учебно-тренировочных занятиях, физкультурно-спортивных мероприятиях	Прохождение УМО Проведение бесед по правилам поведения во время проведения учебно-тренировочных занятий, в спортивном зале, на физкультурных и спортивных мероприятиях	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Проведение занятий, бесед на тему «Значение государственной символики РФ» Организация экскурсий в музей города. Посещение музея авиации имени А.Покрышкина.	В течение года
	вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Посещение музея боевой славы воинов-сибиряков Посещение Новосибирского государственного краеведческого музея	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе АУ ДО РБ «РСАШ СПР» ; - в городских, областных мероприятиях патриотической направленности	
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течении года
5.	Социализация и абилитация обучающихся	Участие в юнифайд- мероприятиях Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятиях с обучающимися и родителями: конкурсах, тематических праздников	В течении года

2.7. Программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом - проблема допинга. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не

проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у 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 допингконтроля 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 организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Цель антидопинговых мероприятий - сформировать у занимающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она

должна создать у занимающихся:

представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;

представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;

четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;

устойчивые ценностные ориентации к паралимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

План антидопинговых мероприятий.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в РФ по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в Учреждении разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации,

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

Таблица 10

План антидопинговых мероприятий

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год

	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	Тренер	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
			РУСАДА	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению

	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»,	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля»,	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Методические рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий.

Вид программы – Веселые старты. Цель мероприятия:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры;
- формирование “нулевой терпимости к допингу”. Проведение интерактивных занятий (игр) на темы:
 - равенство и справедливость;
 - роль правил в спорте;
 - важность стратегии;
 - необходимость разделения ответственности;
 - гендерное равенство.

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

сценарий/программа, фото/видео

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить

передавать их.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый обучающийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

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

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Занимающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по велоспорту вида спорта спорт слепых на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочерёдное проведение той или иной части тренировочного занятия отдельным занимающимся и с помощью занимающихся группы давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у занимающихся соответствующих двигательных навыков. В процессе тренировочных занятий каждый занимающийся должен овладеть приёмами страховки помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей тренировочной деятельности.

При овладении занимающимися судейских навыков, тренер в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит занимающихся с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить и произвести детальный разбор прохождения дистанции товарищем, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

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

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, акробатике;
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;
- оказание помощи занимающимся при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- овладение приемами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений; знание правил ведения документации соревнований;
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря;
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований;
- участие в судействе соревнований среди занимающихся младших разрядов
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования
- выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

Таблица 11

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Овладение терминологией и командным языком. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и нахождение ошибки в технике выполнения. Составление конспекта тренировочного занятия, проведение вместе с тренером разминки в группе. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Демонстрация грамотной техники выполнения упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими занимающимися. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Тренировка основных технических элементов и приемов.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		<p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Подбор упражнений для совершенствования техники велогонок</p> <p>Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	
2	<p>Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении</p>	<p>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.</p>	
3	<p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту</p>	<p>Характеристика судейства, основные обязанности судей.</p> <p>Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации</p> <p>Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря.</p> <p>Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях</p>	

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

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Успешное решение задач предспортивной подготовки невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого обучающегося.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам совместно с медицинским работником-специалистом, при строгом соблюдении антидопинговых правил.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером. Восстановительные процессы подразделяют на *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений: *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы, *оставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-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 обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической 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.

Средства восстановления являются наиболее естественными из всех групп средств восстановления. Предполагает методически грамотное построение тренировки в каждом занятии, микро, мезо, макроциклах:

- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;
- рациональное использование отдельных упражнений (плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.);
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха; оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- правильный выбор мест учебно-тренировочных занятий.

Об эффективном использовании этих средств можно говорить тогда, когда у обучающегося после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у обучающихся способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце занятия.

В микроцикле тренировки утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая

по направленности работа.

Для повышения работоспособности при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Нерациональное планирование учебно-тренировочных занятий невозможно восполнить воздействием других средств (психологических, медико-биологических), какими бы эффективными они ни были.

Особое значение оптимальное построение учебно-тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки и тренировочных 1 и 2 года подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа 3 года обучения, с целью восстановления используются такие упражнения, как плавание, упражнения на расслабление, активная растяжка.

Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучающимся освоить произвольное управление нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

Психологические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции:

- сон; разнообразный отдых; специально отвлекающие факторы;
- разнообразный индивидуальный или коллективный отдых;
- исключение отрицательных эмоций; положительные эмоции;
- оптимальный моральный климат в группе, комфортные условия быта;
- активизирующая терапия;
- психорегулирующая тренировка и аутогенная тренировка;
- психопрофилактика; внушение;
- психомышечная тренировка; специальные приемы мышечной релаксации;
- регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому обучающийся приводит себя в состояние

дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления в многолетней подготовке применяются, начиная со второй половины учебно-тренировочного этапа. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1,2 годов психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений. 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.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

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

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности обучающегося и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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

Медико-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.

Восстановительный пищевой рацион обучающихся должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам обучающегося и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

При планировании использования восстановительных средств необходимо

учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено.

- целевой направленностью учебно-тренировочной работы,
- объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро и мезоцикле,
- частотой участия в соревнованиях.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. Поэтому выбор восстановительных средств должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка обучающегося и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Питание - главное средство восстановления и повышения работоспособности обучающегося. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в спортивной школе совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей и девушек.

При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5- кратного питания.

Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Расход энергии обучающегося и калорийность питания зависят от величины выполненной нагрузки, возраста, нервно-психического состояния, условий погоды и других факторов.

Для того чтобы правильно соотнести в рационе питания белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, надо знать их содержание в продуктах.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме обучающегося, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок обучающегося естественным путем.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными тренировками или соревнованиями, лечебный массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у обучающегося посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное годовым планом для каждого года обучения.

Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам реализации Программы

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:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по дисциплинам вида спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья занимающихся;

– отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий по дисциплинам по виду спорта.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

– повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по дисциплинам вида спорта спорт слепых (велоспорт-тандем);

– формирование спортивной мотивации;

– укрепление здоровья занимающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– повышение функциональных возможностей организма занимающихся;

– совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

– поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

– сохранение здоровья занимающихся.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, работниками врачебно-физкультурного диспансера - в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год; 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 тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировки спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых учреждением. 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. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Критерий - признак, по которому производится оценка качества деятельности. Критерием для характеристики уровня развития двигательных качеств, двигательных навыков и технического совершенства обучающихся, является основанное на педагогическом подходе тестирование двигательной подготовленности и физического состояния занимающихся, которое включает измерение и оценку результатов деятельности.

Критериями подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются физические качества, необходимые для успешного освоения и качественного выполнения упражнений.

В тренировочном процессе необходимы определенные физические качества: силовая выносливость, статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), быстрота, ловкость.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Выносливость - способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Уровень развития выносливости оказывает наибольшее влияние на физическое состояние человека.

Гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок; она связана с фактором наследственности, на нее влияют возраст, регулярные занятия физическими упражнениями.

Ловкость - способность быстро, точно, экономно решать двигательные задачи. Основным средством воспитания ловкости являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Быстрота - комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Средствами развития быстроты являются соревновательные специальные упражнения,

выполняемые с максимальной скоростью, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры.

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки по выбранным дисциплинам вида спорта спорт слепых (велоспорт-тандем).

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность лежат в основе комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, спортивной и технико-тактической подготовки, которые разрабатываются на основе регионального стандарта спортивной подготовки.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с танцорами на колясках на всех этапах многолетней подготовки.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся на отделение спорт слепых (велоспорт-тандем) и текущий учет – на протяжении всего периода подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы занимающихся, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годового цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки велосипедистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности занимающихся, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

На тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки. Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса занимающихся.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет

подготовленности путем: текущей оценки усвоения изучаемого материала; оценки результатов выступления на соревнованиях (командный индивидуальный результат); выполнения контрольных нормативов по различным видам подготовки.

Видами контроля общей и специальной физической, спортивной и технико-тактической, теоретической подготовки являются оперативный, текущий, итоговый контроль.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом и направлен на получение срочной информации о переносимости занимающимися спорта слепых (велоспорт-тандем) тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом.

Текущий контроль - форма контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся при освоении Программ спортивной подготовки по видам спорта в процессе тренировок. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности обучающегося.

Текущий контроль проводится непрерывно в процессе тренировочных занятий. Цель текущего контроля - определение показателей тренировочной и соревновательной деятельности; уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей занимающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

осуществление контроля за состоянием здоровья;

определение уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся для предварительной оценки выполнения программ спортивной подготовки;

определения эффективности подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели: выполнение обучающимися требований Программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации, плановых заданий и планируемого спортивного результата;

уровень физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

Формами текущего контроля являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП и СФП;

Итоговый контроль (тестирование) осуществляется в конце этапа (периода этапа), годового цикла подготовки. Данные итогового контроля позволяют оценить

эффективность тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки. Результаты итогового контроля служат критериями при переводе занимающихся на следующий этап или следующий период этапа спортивной подготовки, отчислении занимающихся из Учреждения.

Задачи итогового контроля:

определение фактического уровня подготовленности занимающихся по каждому разделу программы подготовки;

сопоставление этого уровня с требованиями регионального стандарта спортивной подготовки по дисциплинам вида спорта спорт слепых (велоспорт-тандем);

перевод занимающихся на этапы (периоды этапов) спортивной подготовки, комплектование групп в соответствии с уровнем подготовки занимающихся.

Формы итогового контроля:

общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (определение уровня физической подготовленности и двигательной способности обучающихся) - контрольные переводные нормативы;

теоретическая подготовка (оценка теоретических знаний в области физической культуры спорта, теории и методики физического воспитания, знаний основ врачебного контроля и самоконтроля, гигиены и закаливания, истории развития физической культуры, паралимпийского движения, избранного вида спорта - тестирование в форме собеседования;

техничко-тактическая и психологическая подготовка (степень владения техникой и тактикой избранного вида спорта, освоения соответствующих двигательных умений и навыков) - выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий, результаты участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится один раз в конце тренировочного года при подведении итогов освоения занимающимися Программ спортивной подготовки.

В практике паравелоспорта используют все виды контроля. В настоящее время идея органического слияния контроля и тренировочного процесса - неотъемлемая часть подготовки занимающихся. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой - повышает объективность получаемой информации.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности занимающегося в течение всего тренировочного периода используется система контрольных нормативов. Состав нормативов, а также количественное выражение конкретных видов тестирования изменяется в зависимости от тренировочного этапа и характеризует уровень физической и спортивно-технической подготовки занимающихся всех этапов подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые

Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки занимающихся

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки разрабатываются в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки.

На основе комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки проводят прием контрольных и контрольно-переводных нормативов. Результатом сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Комплекс контрольных испытаний для оценки общей и специальной физической подготовки занимающихся предоставлен для каждого этапа спортивной подготовке: этап начальной подготовки в таблице 12, тренировочный этап (этап спортивной специализации) в таблице 13, этап совершенствования спортивного мастерства в таблице 14.

Таблица 12

Контрольные испытания по виду спорта спорт слепых (велоспорт-тандем) на этапе начальной подготовки:

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)*</i>	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>
Велоспорт – тандем – I, II, III функциональная группа мужчины, женщины			
Быстрота	Бег 60 м	не более 10,8 с	не более 10,6 с
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 9 с	не более 9 с
Выносливость	12 минутный бег	не менее 2100 м	не менее 2200 м
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	не менее 4 раз	не менее 5 раз
	Поднимание ног из вися на перекладине до хвата руками	не менее 4 раз	не менее 5 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее 25 раз	не менее 27 раз
	Подъем ног из положения лежа на спине	не менее 15 раз	не менее 16 раз
	Прыжок в длину с места	не менее 150	не менее 155

Скоростно-силовые способности		см	см
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с	не менее 5 раз	не менее 5 раз
	Приседания за 20 с	не менее 8 раз	не менее 9 раз

Таблица 13

Контрольные испытания по виду спорта спорт слепых (велоспорт-тандем) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты) *</i>	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>
Велоспорт – тандем – I, II, III функциональная группа мужчины, женщины			
Быстрота	Бег 60 м	не более 10,3 с	не более 10,2 с
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 9 с	не более 8,8 с
Выносливость	12 минутный бег	не менее 2300 м	не менее 2350 м
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	не менее 6 раз	не менее 7 раз
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками	не менее 6 раз	не менее 7 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее 30 раз	не менее 30 раз
	Подъем ног из положения лежа на спине	не менее 18 раз	не менее 18 раз
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места	не менее 160 см	не менее 160 см
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с	не менее 6 раз	не менее 7 раз
	Приседания за 20 с	не менее 10 раз	не менее 12 раз

Контрольные испытания по виду спорта спорт слепых (велоспорт-тандем) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты) *</i>	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>
Велоспорт – тандем – I, II, III функциональная группа мужчины, женщины			
Быстрота	Бег 60 м	не более 10,1 с	не более 10,1 с
Выносливость	12 минутный бег	не менее 2400 м	не менее 2500 м
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее 30 раз	не менее 30 раз
	Подъем ног из положения лежа на спине	не менее 18 раз	не менее 18 раз
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места	не менее 165 см	не менее 170 см
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с	не менее 8 раз	не менее 9 раз
	Приседания за 20 с	не менее 12 раз	не менее 13 раз
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

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

Бег на 60 метров (для оценки общей выносливости).

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Критерием служит время бега.

12-минутный бег (для оценки общей выносливости)

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. (На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу). Бег длится в течении 12 минут.

Критерием служит расстояние, которое преодолел занимающийся за 12 минут.

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

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

И.п. - лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты

партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.п.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища.

Подъем ног из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.п. - лёжа на спине на гимнастическом мате, руки выпрямлены вдоль тела. Спина и голова полностью прижаты к горизонтальной поверхности (гимнастическому мату). Для выполнения испытания занимающийся осуществляет подъем прямых ног до вертикального положения. Испытания выполняется без касания пола ногами между подъемами ног.

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов ног.

Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с

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

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) одновременное сгибание рук.

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подтягиваний.

Приседание за 20 с. (для оценки скоростно-силовых способностей)

И.п.: стоя, руки скрещены на груди. Держа корпус ровно и сохраняя спину прямой необходимо выполнить приседания, согнув ноги в коленях. Бедра должны быть параллельны полу. Колени не следует выдвигать дальше носков. Далее следует поднять корпус продолжить выполнение упражнения. Упражнение выполняется в течении 20 секунд.

Критерием служит количество правильно выполненных приседаний, выполненный за 20 секунд.

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

Подготовка к отталкиванию. На данном этапе занимающийся принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

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

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

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

Ошибки:

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

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

Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине (для оценки силовых способностей).

Исходное положение: вис на перекладине, ноги и руки испытуемой выпрямлены, хват руками сверху за перекладину чуть шире плеч.

Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины и полном сгибании/разгибании рук.

Ошибки:

1) Запрещаются движения в тазобедренном и коленных суставах, попеременная работа руками, перехват рук во время подтягивания, скрещивание ног.

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подтягиваний.

Челночный бег 3x10 м (для оценки скоростно-координационных качеств)

Отмеряется дистанция 10 метров. Движение осуществляется до отметки 10 м,

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

Критерием служит время бега.

Подъем ног из виса на перекладине до хвата руками (для оценки уровня силовых качеств).

И.п. – вис на перекладине, руки и ноги прямые. Хват – на ширине плеч. Ноги при этом должны либо слегка дотрагиваться до пола, либо висеть свободно. Для выполнения испытания занимающийся осуществляет подъем прямых ног перекладины. Испытания выполняется без касания пола ногами между подъемами ног. На вдохе следует подкрутить таз вперед и поднять ноги до касания перекладины. В таком положении нужно будет зафиксироваться на 3-5 секунд. Выдохнуть. Медленно опустить ноги в исходное положение. Упражнение выполняется с прямыми ногами. При подъеме пятки должны быть прижаты друг к другу, а носки оттянуты.

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов ног.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Этап начальной подготовки

Основные задачи: социальная адаптация и интеграция, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, расширение круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта спорт слепых (велоспорт-тандем), развитие физических качеств и функциональных возможностей, углубленная физическая реабилитация, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки, отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий по виду спорта спорт слепых (велоспорт-тандем).

Перевод на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, имеющие физический недостаток (нарушение зрения), который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами

лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий, желающие заниматься легкой атлетикой. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы по данной дисциплине, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

В течение тренировочного года на место выбывших воспитанников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении тренировочного года группы, проходящие программу первого года начальной подготовки, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

Таблица 15

План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики (<i>избранный вид</i>), физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание, соблюдение режима дня.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

Общая физическая подготовка

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол,); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания).

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

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

Темы Программный материал	Этапы подготовки	НП	
	Периоды подготовки	До года	Свыше года
	Количество часов	169	169
Дыхательные упражнения	Упражнения для реберных мышц Упражнения для легких нагрузочного типа Дыхательные упражнения для повышения жизненной емкости легких и дыхательных объемов Дыхательные упражнения для увеличения силы и выносливости дыхательных мышц Упражнения йоги	+	+
Упражнения для рук и плечевого пояса	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.	+	+
Упражнения для ног	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.	+	+
Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.	+	+
Упражнения для всех групп мышц	Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).	+	+
Упражнения для развития силы	Упражнения с преодолением собственного веса: Подъем на носки; Приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.; Приседания на одной ноге; Выпад вперед левой ногой (левой) - пружинистые покачивания; Выпад в сторону правой ногой (левой) - пружинистые покачивания; Полуприсед, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую; Отжимания от стены двумя руками, левой и правой рукой поочередно; Отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке, с широким и узким расположением кистей; Подтягивания в висе на перекладине; Подтягивания горизонтальные; Подъем прямых ног в положении лежа на животе, на спине, на левом и правом боку поочередно; Подъем туловища лежа на животе, на спине; Лежа на спине - подъем ног и туловища одновременно; Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги; Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, выполнить скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости; Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями опереться в пол.	+	+

	<p>Прогибаясь, поднять прямые ноги как можно выше;</p> <p>Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Одновременное поднятие разноименных руки и ноги;</p> <p>Упор лежа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение;</p> <p>Лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом;</p> <p>Лежа на спине. Поднятие ног до прямого угла, не отрывая таза от пола</p> <p>Сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола;</p> <p>Сед углом ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости;</p> <p>Сед углом ноги врозь, руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны;</p> <p>Сед углом ноги врозь, руки в упоре сзади. Попеременное движение прямыми ногами вверх и вниз;</p> <p>Сед углом ноги врозь, руки в упоре сзади. Сгибание и разгибание рук с узким и широким упором кистей, с опорой о гимнастическую скамейку;</p>		
	<p>Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед - другая назад.</p> <p>Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза.</p> <p>Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната.</p> <p>Примерный комплекс упражнений с набивными мячами (от 1 кг).</p> <p>Броски мяча двумя руками (одной) из-за головы, от груди в положении сед углом, стоя ноги врозь, стоя на коленях;</p> <p>Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу. Круговые движения руками с мячом в лицевой плоскости;</p> <p>Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках. Движения прямыми руками вперед до бедер и обратно;</p> <p>Основная стойка, мяч в вытянутых руках внизу. Приседания, поднимая прямыми руками мяч вверх;</p> <p>Стойка ноги врозь, руки вниз, мяч в одной руке. Поднимаем руки вверх, перекалывая мяч из одной руки в другую, опускаем в исходное положение;</p> <p>Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу. Бросок мяча прямыми руками за спину; - Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу. Выполняя наклон вперед, бросок мяча.</p> <p>Примерный комплекс упражнений с гантелями (от 0,5 кг).</p> <p>Стоя или сидя. Сгибание – разгибание рук одновременно и попеременно;</p> <p>Стоя или сидя. Жим гантелей одновременно и попеременно;</p> <p>Стоя или сидя. Подъем рук из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх;</p> <p>Стоя гантели вниз. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью);</p> <p>Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно;</p> <p>Стоя в наклоне руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища;</p>		

	<p>Сгибание и разгибание рук; вращение в лицевой плоскости; Подъем рук из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук (держа гантели прямым и обратным хватом); Стоя, руки с гантелями вниз. Одновременно подтягивание гантелей к подмышкам; Стоя или сидя руки с гантелями в стороны. Сведение рук перед грудью; Лежа на спине. Одновременный и попеременный жим гантелей; Лежа на спине. Одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°; Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх; Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх; Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей; Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук ногам; Лежа на спине, руки с гантелями в стороны, за головой, внизу. Подъем прямых рук вверх</p>		
Упражнения для развития быстроты	<p>Бег с переменной скоростью сочетают с ускорениями, ходьбой и различными общеразвивающими и специальными упражнениями (прыжками, эстафетами) Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений</p>	+	+
Для развития скоростно- силовых качеств	<p>Прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку; Выпрыгивания из упора присев; Приседания с отягощением (глубокий сед, полуприсед); Прыжки с места в длину; Прыжки на скамейку-со скамейки с двух ног, на каждой ноге поочередно; Многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно; Прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, вперед и назад; Метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.; Использование упражнений с сопротивлением (эспандеры, жгуты). Целесообразно также использовать подвижные игры и эстафеты с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.</p>	+	+
Упражнения для развития гибкости	<p>Упражнения и амплитуда движений подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны-вверх; Наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.; Повороты, наклоны и вращения головой; Наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно); Упражнения с палкой (скакалкой, резиновым жгутом): наклоны, повороты туловища – руки в различном положении (внизу,верху, впереди, за головой, за спиной); выкруты и круги; Перешагивание и перепрыгивание через палку; Подтягивания</p>	+	+

	<p>левой (правой) ноги за лодыжкук ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;</p> <p>Подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;</p> <p>Всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу;</p> <p>Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.</p> <p>Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны</p> <p>Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола;</p> <p>Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями).</p> <p>Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола; Лежа на груди. Прогнуться, взявшись рукой за стопу разноименной ноги;</p> <p>Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.</p> <p>Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).</p> <p>Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий в зале /тренажерном зале или между отдельными подходами в силовых тренировках. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно. Для поддержания ее на достигнутом и для избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий в зале /тренажерном зале или между отдельными подходами в силовых тренировках. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно. Для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15 мин.</p>		
<p>Упражнения для развития ловкости (координационных способностей)</p>	<p>Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для велоспорта, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке велосипедистов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения.</p> <p>Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.</p>	+	+
<p>Упражнения типа «полоса препятствий»</p>	<p>С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.</p>	+	+
<p>Упражнения для развития скоростно- силовых качеств</p>	<p>Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.</p> <p>Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».</p> <p>Прыжки в глубину.</p> <p>Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.</p> <p>Игры с отягощениями.</p> <p>Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.</p> <p>Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра, медицинский мяч.</p> <p>Групповые упражнения на гимнастической скамейке.</p>	+	+

Упражнения для развития общей выносливости	Бег равномерный и переменный на разные дистанции 500, 600, 1000 м.; Кросс на дистанции - этап начальной подготовки до 1 км, тренировочный - этап для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Различные упражнения выполняемые методом повторных усилий, с применением отягощений, сопротивлений, в виде эспандеров и жгутов, блочных устройств.	+	+
--	---	---	---

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.

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

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

Темы Программный материал	Этапы подготовки	НП		
	Периоды подготовки	До года	Свыше года	
	Количество часов	103	103	
Упражнения без велосипеда	<i>Первая группа специальных упражнений</i> , направлена на развитие мышц, принимающих участие в преодолении передней зоны: Приседание с грузом на плечах (для усложнения рекомендуется приседания со штангой на груди и приседания на носках). Во всех упражнениях ступни ног ставятся параллельно, на расстоянии ширины каретки велосипеда. Попеременное приседание на носках с отведением свободной ноги назад. Это упражнение является подводящим к упражнению «пистолет». При его выполнении в начале можно придерживать за опору или заполнить руками касаясь опоры носком свободной ноги. По своей нагрузке оно практически не уступает упражнению «пистолет», но значительно легче по		+	+

координации.

Приседание на одной ноге - «пистолет». Для первоначального освоения упражнение выполняется на скамейке или другом удобном возвышении. В целях сохранения равновесия можно применять дополнительную опору для рук. Выполнение этого упражнения с партнером облегчает сохранение равновесия. Ходьба и бег с прогибанием (с отягощениями без него).

Ходьба и бег в приседе ("гусиный шаг"). Целесообразно выполнение этого упражнения в различных вариантах: пронося ногу вперед или в сторону, держа руки за спиной или вытянув их вперед.

Прыжки вверх из упора присев, с забрасыванием ног назад.

Разгибание ног с закрепленным на них ножным эспандером из различных исходных положений.

Вторая группа специальных упражнений: Подъем на носки со штангой (отягощением) на плечах

Подскоки с грузом на плечах. Подскоки на носках.

Прыжки со скакалкой

Сгибание стопы с преодолением сопротивления Пружинящая ходьба и бег с перекатом с пятки на носок.

Отталкивание и отбрасывание набивного мяча одной и двумя ногами назад.

Выпрямление и сгибание ног с преодолением сопротивления ножного эспандера из различных исходных положений.

Третья группа специальных упражнений Ходьба и бег по глубокому снегу, песку Ходьба и бег с забрасыванием голени назад.

Подскоки со скакалкой с забрасыванием голени назад

Угол в висе или в упоре прямыми или согнутыми ногами (для усложнения ноги поднимают выше прямого угла до касания перекладины, гимнастической стенки или другого снаряда)

Сгибание бедра с отягощением Поднимание бедра с отягощением. Поднимание голени с отягощением.

Поднимание туловища из положения лежа в положение стоя на коленях с закрепленными стопами. Подскоки со скакалкой с высоким подниманием бедер.

Поднимание голени и бедра с преодолением сопротивления ножного эспандера из различных исходных положений.

Поднимание стопы с преодолением сопротивления ножного эспандера из различных исходных положений.

Четвертая группа специальных упражнений

Ходьба с выбрасыванием голени вперед

Бег с выбрасыванием голени вперед (при выполнении данного упражнения, вначале следует высоко поднять бедро, затем выбросить голень вперед, оставляя бедро в том же положении).

Подскоки со скакалкой, выбрасывая голень вперед.

Разгибание голени с преодолением сопротивления.

Отталкивание и отбрасывание набивного мяча одной и двумя ногами вперед.

Выпрямление голени с преодолением сопротивления ножного эспандера.

Пятая группа упражнений направлена на развитие мышц принимающих участие в круговом педалировании, способствует синхронности работы мышц, повышает координационные способности спортсмена, что является немаловажным для данного вида велосипедного спорта.

Ходьба с выбрасыванием голени вперед и назад (гарцующая ходьба).

Бег с выбрасыванием голени вперед и назад (гарцующий бег).

Ходьба и бег со скакалкой с одновременным выбрасыванием голени вперед и забрасыванием назад.

Имитация кругового педалирования в различных исходных положениях.

Имитация кругового педалирования с преодолением сопротивления ножного эспандера, на котором амортизаторы закреплены в переднезаднем направлении.

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Основными принципами психологической подготовки является:

- индивидуальный подход;
- идейность;
- нарастание и видоизменение нагрузки;
- моделирование;
- регулировка психических напряжений.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния занимающихся должен осуществляться в соответствии с их возрастом, уровнем квалификации и подготовленности, индивидуальными особенностями и степенью функциональных возможностей:

- проявлением силы, подвижности нервной системы;
- уровнем эмоциональной возбудимости;
- характером зрительных, мышечно-двигательных представлений.

Средства и методы психологической подготовки используются на всех этапах и периодах многолетней спортивной подготовки.

Главные средства и методы психологической подготовки:

беседы, убеждения, внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

Методы словесного воздействия:

разъяснение, советы, похвала, требования,

критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры знаменитых людей.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психологические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов. Начиная с этапа начальной подготовки важно привить интерес к тренировкам. Это достигается построением тренировочных занятий с использованием разнообразных эмоциональных средств с элементами соревновательной направленности. Сопровождается краткими беседами (групповыми и индивидуальными), направленными на выявление начального уровня мотивации и примерами интересной насыщенной жизни занимающихся и т.д.

Именно на этом этапе тренер прививает занимающимся стремление четко соблюдать режим-распорядок дня (оптимальное питание, достаточный сон, уход за телом, рациональное совмещение учебы, выполнения домашних заданий и тренировок, прогулки).

Применяются средства и методы общей психологической подготовки, решаются задачи формирования:

спортивного интереса; перспективной цели; дисциплины; самооценки.

Мотивация человека определяет цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения целей, влияет на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому особое значение в психологической подготовке с самых первых лет занятий имеет формирование у занимающихся спортивного характера путем развития мотивов к высоким спортивным достижениям. В спорте огромную роль играет мотивация занимающегося на

достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Цель, которую ставит тренер перед занимающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности занимающегося в заданный промежуток времени при осознании его важности, у занимающегося возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

В процессе тренировок появляются объективные трудности, связанные с нарастанием у занимающихся *утомления*, и как, следствие, происходит снижение интенсивности процессов в сознании, что оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Это может быть и как малозаметные сомнения в своих силах и незначительные волнения, и как почти аффективные состояния, сопровождающиеся ослаблением и потерей сознательного контроля своих действий.

Для развития способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках *моделировать* эти состояния. Надо включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости; проводить занятия в любую погоду на открытом воздухе.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы занимающегося проявлять все волевые качества.

Если соревновательные трудности невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломки инвентаря, потертости и другое), то занимающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Психическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов спортивной подготовки, организационных мероприятий и мероприятий воспитательного характера.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня занимающегося. Развитие спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе занимающихся.

В процессе занятий предоставляется возможность для развития дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование у занимающихся качеств, необходимых для победы над соперником и, прежде всего, над самим собой, - чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности.

В тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждение, разъяснение и наглядность (примеры мировых рекордсменов, паралимпийских чемпионов, известных спортсменов города, страны и мира).

Волевая подготовка является необходимой частью физической, технической, тактической и теоретической подготовок занимающегося, без которой немислимы успехи в спорте и направлена, главным образом, на преодоление возрастающих трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях. Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые. Волевая подготовка занимающихся имеет особое значение в спортивной подготовке.

Основным средством специализированного развития волевых качеств занимающихся является систематическое выполнение физических упражнений, требующих проявления специфических для данного вида качеств.

Тренер-преподаватель должен строить весь многолетний тренировочный процесс так, чтобы занимающиеся, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств - в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки занимающегося. Тренер-преподаватель обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств занимающихся и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

На тренировочных занятиях занимающимся полезно осваивать прием - «самоприказывать». Приказ самому себе имеет такую же силу, как приказ тренера. Занимающийся должен понимать, что на соревнованиях на него смотрят зрители, ждут его решений и оценивают его действия. В командных стартах судьба его команды в какой-то мере решается им.

Развивать волю нужно для того, чтобы выигрывать и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша занимающийся должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он также должен быть спокойным, мужественным, продолжать верить в свои силы.

Психологическая подготовка будет успешна и продуктивна, если ее осуществлять, учитывая специфику дисциплин велоспорт-тандем по виду спорта спорт слепых и основываясь на следующих педагогических принципах:

сознательности - занимающийся осознанно, с доверием принимает советы-указания; систематичности - планируемое тренером постоянное,

последовательное, целенаправленное
применение средств воздействия;

всесторонности - воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику:
направленность личности, психомоторику, интеллект;

согласованности - мероприятия психического воздействия должны
увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

При планировании психологической подготовки должны быть отражены
специфика дисциплин велоспорт-тандем по виду спорта спорт слепых и
обязательные разделы, наиболее типичные для большинства дисциплин по виду
спорта:

создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
формирование у занимающихся мотивации достижений;

применение воспитывающих воздействий для формирования личности
занимающегося; формирование уверенности у занимающегося в реализации его
возможностей;

обучение занимающихся приемам самоконтроля и саморегуляции;

управление психическим состоянием занимающихся в тренировке и на
соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;

определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к
главному стартусезона;

освоение средств и методов психического восстановления.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка - направлена на то, чтобы занимающийся умел
целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки.
Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между
всеми разделами подготовки;

достижение стабильности действий занимающихся в сложных условиях
соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка занимающихся - понятие, цели, задачи

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную
реализацию различных компонентов подготовленности занимающегося -
технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в
процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая
из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и
методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения,
проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в
соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки,
обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех
сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

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

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

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

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

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

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

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Основные задачи: дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактических навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств, дальнейшая социализация и двигательная реабилитация.

Перевод на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Тренировочный этап, этап ССМ			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж/самомассаж Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10 - 20 мин. 5 – 15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43С. 3 мин. само- и гетерорегуляции
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж,	В процессе тренировки. 3 - 8 мин.
		возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8 – 10 мин.
Через 2 - 4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). Душ - теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8 – 10 мин. 5 – 10 мин. 5 мин. Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений	Свойства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3 – 5 дней

Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
-------------	---	--	--

Общая физическая подготовка

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

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

Упражнения и амплитуда движений подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся и медицинскими показаниями.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), один год

Виды подготовки	соотношение по ФССП, %	соотношение по программе, %	кол-во часов в год по программе	месяцы											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	40	40	208	17	16	20	16	16	20	16	17	16	20	16	18
Специальная физическая подготовка	45	45	234	18	18	18	24	22	17	19	18	18	18	24	20
Техническая подготовка	3	3	16	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1
Теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика	1	1	6	1	1	1					1	1	1		
Тактическая подготовка	2	2	10		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	2	2	10	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1
Спортивные соревнования и контрольные мероприятия	2	2	10			2		2	1	2		2			1
Интегральная подготовка	3	3	16	2	2	2	1	1	1	1	1		2	2	1
Восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	10			2	2						2	4	
ВСЕГО		100	520	40	40	49	47	44	40	41	40	40	47	49	43

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), свыше года

Виды подготовки	соотношение по ФССП, %	соотношение по программе, %	кол-во часов в год по программе	месяцы											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	40	40	250	19	19	26	20	20	22	17	19	22	28	19	19
Специальная физическая подготовка	45	45	280	24	24	20	28	22	22	22	24	22	22	28	22
Техническая подготовка	3	3	18	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1
Теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика	1	1	6	1		1		1			1		1		1
Тактическая подготовка	2	2	13	1	1	1	1	2		2	2		1	1	1
Психологическая подготовка	2	2	13	1	1	2	1	2		2	1			1	2
Спортивные соревнования и контрольные мероприятия	2	2	13			2		3	2	2		2			2
Интегральная подготовка	3	3	18	1	1	2	1	2	1	1	3	1	1	1	3
Восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	13			2	2				1		1	7	
ВСЕГО		100	624	48	48	58	54	54	48	48	52	48	56	59	51

Темы Программный материал	Этапы подготовки	ТЭ	
	Периоды подготовки	До года	Свыше года
	Количество часов	198	237
Дыхательные упражнения	Упражнения для реберных мышц Упражнения для легких нагрузочного типа Дыхательные упражнения для повышения жизненной емкости легких и дыхательных объемов Дыхательные упражнения для увеличения силы и выносливости дыхательных мышц Упражнения йоги	+	+
Упражнения для рук и плечевого пояса	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.	+	+
Упражнения для ног	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.	+	+
Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.	+	+
Упражнения для всех групп мышц	Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).	+	+
Упражнения для развития силы	Упражнения с преодолением собственного веса: Подъем на носки; Приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.; Приседания на одной ноге; Выпад вперед левой ногой (левой)- пружинистые покачивания; Выпад в сторону правой ногой (левой)- пружинистые покачивания; Полуприсед, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую; Отжимания от стены двумя руками, левой и правой рукой поочередно; Отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке, с широким и узким расположением кистей; Подтягивания в висе на перекладине; Подтягивания горизонтальные; Подъем прямых ног в положении лежа на животе, на спине, на левом и правом боку поочередно; Подъем туловища лежа на животе, на спине; Лежа на спине - подъем ног и туловища одновременно; Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги; Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, выполнить скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости;	+	+

	<p>Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями опереться в пол. Прогибаясь, поднять прямые ноги как можно выше;</p> <p>Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Одновременное поднятие разноименных руки и ноги;</p> <p>Упор лежа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение;</p> <p>Лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом;</p> <p>Лежа на спине. Поднятие ног до прямого угла, не отрывая таза от пола</p> <p>Сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола;</p> <p>Сед углом ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости;</p> <p>Сед углом ноги врозь, руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны;</p> <p>Сед углом ноги врозь, руки в упоре сзади. Поочередное движение прямыми ногами вверх и вниз;</p> <p>Сед углом ноги врозь, руки в упоре сзади. Сгибание и разгибание рук с узким и широким упором кистей, с опорой о гимнастическую скамейку;</p> <p>Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед - другая назад.</p> <p>Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.</p> <p>Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната.</p> <p>Примерный комплекс упражнений с набивными мячами (от 1 кг).</p> <p>Броски мяча двумя руками (одной) из-за головы, от груди в положении сед углом, стоя ноги врозь, стоя на коленях;</p> <p>Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу. Круговые движения руками с мячом в лицевой плоскости;</p> <p>Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках. Движения прямыми руками вперед до бедер и обратно;</p> <p>Основная стойка, мяч в вытянутых руках внизу. Приседания, поднимая прямыми руками мяч вверх;</p> <p>Стойка ноги врозь, руки вниз, мяч в одной руке. Поднимаем руки вверх, перекладывая мяч из одной руки в другую, опускаем в исходное положение;</p> <p>Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу. Бросок мяча прямыми руками за спину; - Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу. Выполняя наклон вперед, бросок мяча, двумя руками между ног назад;</p> <p>Основная стойка, мяч в согнутых руках на уровне груди. Бросок с шагом левой ногой вперед;</p> <p>То же - с шагом правой ногой вперед.</p> <p>Примерный комплекс упражнений с гантелями (от 0,5 кг).</p> <p>Стоя или сидя. Сгибание – разгибание рук одновременно и попеременно;</p> <p>Стоя или сидя. Жим гантелей одновременно и попеременно;</p> <p>Стоя или сидя. Подъем рук из разных положений: руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх;</p> <p>Стоя гантели вниз. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью);</p> <p>Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно;</p> <p>Стоя в наклоне руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к</p>		
--	--	--	--

	<p>груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища; Сгибание и разгибание рук; вращение в лицевой плоскости; Подъем рук из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук (держа гантели прямым и обратным хватом); Стоя, руки с гантелями вниз. Одновременно подтягивание гантелей к подмышкам; Стоя или сидя руки с гантелями в стороны. Сведение рук перед грудью; Лежа на спине. Одновременный и попеременный жим гантелей; Лежа на спине. Одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°; Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх; Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх; Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей; Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук ногам; Лежа на спине, руки с гантелями в стороны, за головой, внизу. Подъем прямых рук вверх.</p>		
<p>Упражнения для развития быстроты</p>	<p>Бег с переменной скоростью сочетают с ускорениями, ходьбой и различными общеразвивающими и специальными упражнениями (прыжками, эстафетами) Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе. Быстрота реакции: ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния; ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах; ловля, волана, теннисного мяча; Частота шагов: бег на месте - 10 с; бег на месте с опорой руками о шведскую стенку или гимнастический поручень; бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов; семенящий бег; частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле. Быстрота начала движений и быстрота набора скорости: бег на 3, 6, 10, 20, 30 м.; бег со сменой направления (зигзагом, спиной вперед); подвижные игры, эстафеты. езда на велосипеде, велостанке с максимальной скоростью; игра в пятнашки. в максимальном темпе. Быстрота реакции: ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния; ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах; ловля, волана, теннисного мяча; Частота шагов: бег на месте - 10 с; бег на месте с опорой руками о шведскую стенку или гимнастический поручень; бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;</p>	+	+

	<p>семенящий бег; частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле. Быстрота начала движений и быстрота набора скорости: бег на 3,6, 10,20,30 м.; бег со сменой направления (зигзагом, спиной вперед); подвижные игры, эстафеты. езда на велосипеде, велостанке с максимальной скоростью; игра в пятнашки.</p>		
Для развития скоростно-силовых качеств	<p>Прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку; Выпрыгивания из упора присев; Приседания с отягощением (глубокий сед, полуприсед); Прыжки с места в длину; Прыжки на скамейку-со скамейки с двух ног, на каждой ноге поочередно; Многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно; Прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, вперед и назад; Метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.; Использование упражнений с сопротивлением (эспандеры, жгуты). Целесообразно также использовать подвижные игры и эстафеты с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.</p>	+	+
Упражнения для развития гибкости	<p>Упражнения и амплитуда движений подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны-вверх; Наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.; Повороты, наклоны и вращения головой; Наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно); Упражнения с палкой (скакалкой, резиновым жгутом): наклоны, повороты туловища – руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты и круги; Перешагивание и перепрыгивание через палку; Подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень; Подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть; Всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу; Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола; Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола; Лежа на груди. Прогнуться, взявшись рукой за стопу разноименной ноги; Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).</p>	+	+

	<p>Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий в зале /тренажерном зале или между отдельными подходами в силовых тренировках. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно. Для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15 мин.</p>		
Упражнения для развития ловкости (координационных способностей)	<p>Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для велоспорта, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке велосипедистов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения.</p> <p>Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.</p> <p>Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки с подкидного мостика.</p> <p>Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.</p> <p>Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.</p> <p>Из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратное исходное положение;</p> <p>Кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;</p> <p>Челночный бег;</p> <p>Прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;</p> <p>Различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;</p> <p>Прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.</p>	+	+
Упражнения типа «полоса препятствий»	<p>С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.</p>	+	+
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	<p>Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.</p> <p>Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».</p> <p>Прыжки в глубину.</p> <p>Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.</p> <p>Игры с отягощениями.</p> <p>Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.</p> <p>Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра, медицинбола.</p> <p>Групповые упражнения на гимнастической скамейке.</p>	+	+
Упражнения для развития общей выносливости	<p>Бег равномерный и переменный на разные дистанции 500, 600, 1000 м.;</p> <p>Кросс на дистанции - этап начальной подготовки до 1 км, тренировочный - этап для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.</p> <p>Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).</p> <p>Различные упражнения выполняемые методом повторных усилий, с применением отягощений, сопротивлений, в виде эспандеров и жгутов, блочных устройств.</p> <p>Тренировочные игры со специальными заданиями.</p>	+	+

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

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.

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

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

показаниями. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого велосипедиста, характерные недостатки в его подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Темы Программный материал	Этапы подготовки	ТЭ	
	Периоды подготовки	До года	Свыше года
	Количество часов	224	269
Упражнения без велосипеда	<p><i>Первая группа специальных упражнений</i>, направленна на развитие мышц, принимающих участие в преодолении передней зоны: Приседание с грузом на плечах (для усложнения рекомендуется приседания со штангой на груди и приседания на носках). Во всех упражнениях ступни ног ставятся параллельно, на расстоянии ширины каретки велосипеда. Попеременное приседание на носках с отведением свободной ноги назад. Это упражнение является подводящим к упражнению «пистолет». При его выполнении вначале можно придерживать за опору или за пол руками касаясь опоры носком свободной ноги. По своей нагрузке оно практически не уступает упражнению «пистолет», но значительно легче по координации.</p> <p>Приседание на одной ноге - «пистолет». Для первоначального освоения упражнение выполняется на скамейке или другом удобном возвышении. В целях сохранения равновесия можно применять дополнительную опору для рук. Выполнение этого упражнения с партнером облегчает сохранение равновесия.</p> <p>Ходьба и бег с прогибанием (с отягощениями без него). Ходьба и бег в приседе ("гусиный шаг"). Целесообразно выполнение этого упражнения в различных вариантах: пронося ногу вперед или в сторону, держа руки за спиной или вытянув их вперед. Прыжки вверх из упора присев, с забрасыванием ног назад. Разгибание ног с закрепленным на них ножным эспандером из различных исходных положений.</p> <p><i>Вторая группа специальных упражнений:</i> Подъем на носки со штангой (отягощением) на плечах Подскоки с грузом на плечах. Подскоки на носках. Прыжки со скакалкой Сгибание стопы с преодолением сопротивления Пружинящая ходьба и бег с перекатом с пятки на носок. Отталкивание и отбрасывание набивного мяча одной и двумя ногами назад. Выпрямление и сгибание ног с преодолением сопротивления ножного эспандера из различных исходных положений.</p> <p><i>Третья группа специальных упражнений</i> Ходьба и бег по глубокому снегу, песку Ходьба и бег с забрасыванием голени назад Подскоки со скакалкой с забрасыванием голени назад Угол в висе или в упоре прямыми или согнутыми ногами (для усложнения ноги поднимают выше прямого угла до касания перекладины, гимнастической стенки или другого снаряда) Сгибание бедра с отягощением Поднимание бедра с отягощением. Поднимание голени с отягощением. Поднимание туловища из положения лежа в положение стоя на коленях с закрепленным мостопами. Подскоки со скакалкой с высоким подниманием бедер. Поднимание голени и бедра с преодолением сопротивления ножного эспандера из различных исходных положений. Поднимание стопы с преодолением сопротивления ножного эспандера из различных исходных положений.</p> <p><i>Четвертая группа специальных упражнений</i> Ходьба с выбрасыванием голени вперед Бег с выбрасыванием голени вперед (при выполнении данного</p>	+	+

	<p>упражнения, вначале следует высоко поднять бедро, затем выбросить голень вперед, оставляя бедро в том же положении). Подскоки со скакалкой, выбрасывая голень вперед. Разгибание голени с преодолением сопротивления. Отталкивание и отбрасывание набивного мяча одной и двумя ногами вперед. Выпрямление голени с преодолением сопротивления ножного эспандера. <i>Пятая группа упражнений</i> направлена на развитие мышц принимающих участие в круговом педалировании, способствует синхронности работы мышц, повышает координационные способности спортсмена, что является немаловажным для данного вида велосипедного спорта. Ходьба с выбрасыванием голени вперед и назад (гарцующая ходьба). Бег с выбрасыванием голени вперед и назад (гарцующий бег). Ходьба и бег со скакалкой с одновременным выбрасыванием голени вперед и забрасыванием назад. Имитация кругового педалирования в различных исходных положениях. Имитация кругового педалирования с преодолением сопротивления ножного эспандера, на котором амортизаторы закреплены в переднезаднем направлении. <i>Шестая группа специальных упражнений</i> развивает мышцы рук и ног и туловища, принимающие участие в работе во время выполнения старта, рывка, броска и при педалировании стоя. Подтягивание на перекладине.</p>		
<p>Упражнения на велосипеде</p>	<p>Упражнения на тренажере Езда с большой интенсивностью Езда с двумя финишами Спокойная езда Фигурная езда на площадке, Подвижные игры на велосипедах Езда в колонну по два с обгоном сзади с малой интенсивностью. Прохождение отрезков в команде со старта с разворотом с малой интенсивностью, с большой интенсивностью, выше большой интенсивности. Спокойная езда командами со средней интенсивностью. Данный вид подготовки применяется в основном в подготовительный период или в качестве разминки перед стартом. Помогает решить следующие задачи: обучение и совершенствование техники педалирования обучение и совершенствование техники владения велосипедом</p>	+	+

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Основными принципами психологической подготовки является:

- индивидуальный подход;
- идейность;
- нарастание и видоизменение нагрузки;
- моделирование;
- регулировка психических напряжений.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния занимающихся должен осуществляться в соответствии с их возрастом, уровнем квалификации и подготовленности, индивидуальными особенностями и степенью

функциональных возможностей:

- проявлением силы, подвижности нервной системы;
- уровнем эмоциональной возбудимости;
- характером зрительных, мышечно-двигательных представлений.

Средства и методы психологической подготовки используются на всех этапах и периодах многолетней спортивной подготовки.

Главные средства и методы психологической подготовки:

беседы, убеждения, внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

Методы словесного воздействия:

разъяснение, советы, похвала, требования,

критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры знаменитых людей.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психологические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Применяются средства и методы общей психологической подготовки, решаются задачи формирования:

спортивного интереса; перспективной цели; дисциплины; самооценки.

Мотивация человека определяет цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения целей, влияет на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому особое значение в психологической подготовке с самых первых лет занятий имеет формирование у занимающихся спортивного характера путем развития мотивов к высоким спортивным достижениям. В спорте огромную роль играет мотивация занимающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Цель, которую ставит тренер перед занимающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности занимающегося в заданный промежуток времени при осознании его важности, у занимающегося возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

В процессе тренировок появляются объективные трудности, связанные с нарастанием у занимающихся *утомления*, и как, следствие, происходит снижение интенсивности процессов в сознании, что оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Это может быть и как мало заметные сомнения в своих силах и незначительные волнения, и как почти аффектные состояния, сопровождающиеся ослаблением и потерей сознательного контроля своих действий.

Для развития способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках *моделировать* эти состояния. Надо включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости; проводить занятия в любую погоду на открытом воздухе.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы занимающегося проявлять все волевые качества.

Если соревновательные трудности невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломки инвентаря, потертости и другое), то занимающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Психическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов спортивной подготовки, организационных мероприятий и мероприятий воспитательного характера.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня занимающегося. Развитие спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе занимающихся.

В процессе занятий предоставляется возможность для развития дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование у занимающихся качеств, необходимых для победы над соперником и, прежде всего, над самим собой, - чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности.

В тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждение, разъяснение и наглядность (примеры мировых рекорсменов, паралимпийских чемпионов, известных спортсменов города, страны и мира).

Волевая подготовка является необходимой частью физической, технической, тактической и теоретической подготовок занимающегося, без которой немислимы успехи в спорте и направлена, главным образом, на преодоление

возрастающих трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях. Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые. Волевая подготовка занимающихся имеет особое значение в спортивной подготовке.

Основным средством специализированного развития волевых качеств занимающихся является систематическое выполнение физических упражнений, требующих проявления специфических для данного вида качеств.

Тренер-преподаватель должен строить весь многолетний тренировочный процесс так, чтобы занимающиеся, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств - в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки занимающегося. Тренер-преподаватель обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств занимающихся и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

На тренировочных занятиях занимающимся полезно осваивать прием - «самоприказывать». Приказ самому себе имеет такую же силу, как приказ тренера. Занимающийся должен понимать, что на соревнованиях на него смотрят зрители, ждут его решений и оценивают его действия. В командных стартах судьба его команды в какой-то мере решается им.

Развивать волю нужно для того, чтобы выигрывать и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша занимающийся должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он также должен быть спокойным, мужественным, продолжать верить в свои силы.

Психологическая подготовка будет успешна и продуктивна, если ее осуществлять, учитывая специфику дисциплин велоспорт-тандем по виду спорта спорт слепых и основываясь на следующих педагогических принципах:

сознательности - занимающийся осознанно, с доверием принимает советы-указания; систематичности - планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;

всесторонности - воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;

согласованности - мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

При планировании психологической подготовки должны быть отражены специфика дисциплин велоспорт-тандем по виду спорта спорт слепых и обязательные разделы, наиболее типичные для большинства дисциплин по виду спорта:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
- формирование у занимающихся мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности занимающегося; формирование уверенности у занимающегося в реализации его возможностей;
- обучение занимающихся приемам самоконтроля и саморегуляции;
- управление психическим состоянием занимающихся в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;

- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;

- освоение средств и методов психического восстановления.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка - направлена на то, чтобы занимающийся умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки;

достижение стабильности действий занимающихся в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка занимающихся - понятие, цели, задачи

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности занимающегося - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

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

В процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных

с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности занимающегося к достижению, физическое и техническое, техническое и тактическое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п.

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

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

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

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

4.3. Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта и выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта, социализация и двигательная реабилитация.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния занимающихся. Кроме того, важно строго контролировать выполнение занимающимися тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях. На этом этапе подготовки занимающимся следует показывать стабильные результаты выступлений на российских и

международных турнирах.

Перевод на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап ССМ			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж/самомассаж Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10 - 20 мин. 5 – 15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43С. 3 мин. само- и гетерорегуляции
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж,	В процессе тренировки. 3 - 8 мин.
		возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8 – 10 мин.
Через 2 - 4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). Душ - теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8 – 10 мин. 5 – 10 мин. 5 мин. Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений	Свойства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3 – 5 дней

Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
-------------	---	--	--

Общая физическая подготовка

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства наряду с выше изложенными упражнениями применяются упражнения с отягощениями (гантелями, набивными мячами, манжетами- утяжелителями и т.д.).

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

Упражнения и амплитуда движений подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся и медицинскими показаниями.

Этап совершенствования спортивного мастерства, один год

Виды подготовки	соотношение по ФССП, %	соотношение по программе, %	кол-во часов в год по программе	месяцы											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	30	30	265	20	20	28	22	22	26	19	20	20	28	20	20
Специальная физическая подготовка	55	55	486	40	40	40	46	40	38	40	40	38	38	46	40
Техническая подготовка	2	2	18	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2
Теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика	1	1	9		1		1	1			1	2		1	2
Тактическая подготовка	2	2	18	1	1	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1
Психологическая подготовка	1	1	9	1	1	1	1	2			1	1			1
Спортивные соревнования и контрольные мероприятия	1	1	9			3			2	2		2			
Интегральная подготовка	5	5	44	4	2	4	2	5	2	5	5	2	5	3	5
Восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	26	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	10	1
ВСЕГО		100	884	68	68	81	78	75	71	72	73	68	76	82	72

Этап совершенствования спортивного мастерства, свыше года

Виды подготовки	соотношение по ФССП, %	соотношение по программе, %	кол-во часов в год по программе	месяцы											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	30	30	296	24	24	30	24	24	28	20	24	22	30	22	24
Специальная физическая подготовка	55	55	543	45	44	44	50	44	44	44	46	44	44	50	44
Техническая подготовка	2	2	20	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2
Теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика	1	1	10		1		1	1		1	1	2		1	2
Тактическая подготовка	2	2	20	1	1	2	2	2		4	2	1	2	1	2
Психологическая подготовка	1	1	10	1	1	1	1	2		1	1	1			1
Спортивные соревнования и контрольные мероприятия	1	1	10			2		1	1	2		2			2
Интегральная подготовка	5	5	49	3	2	5	6	6	1	6	6	2	4	4	4
Восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	30	1	1	3	3	2	1	1	1	1	4	10	2
ВСЕГО		100	988	76	76	89	89	84	76	80	83	76	86	90	83

Темы Программный материал	Этапы подготовки	ССМ	
	Периоды подготовки	До года	Свыше года
	Количество часов	247	277
Дыхательные упражнения	Упражнения для реберных мышц Упражнения для легких нагрузочного типа Дыхательные упражнения для повышения жизненной емкости легких и дыхательных объемов Дыхательные упражнения для увеличения силы и выносливости дыхательных мышц Упражнения йоги	+	+
Упражнения для рук и плечевого пояса	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.	+	+
Упражнения для ног	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.	+	+
Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.	+	+
Упражнения для всех групп мышц	Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).	+	+
Упражнения для развития силы	Упражнения с преодолением собственного веса: Подъем на носки; Приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.; Приседания на одной ноге; Выпад вперед левой ногой (левой)- пружинистые покачивания; Выпад в сторону правой ногой (левой)- пружинистые покачивания; Полуприсед, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую; Отжимания от стены двумя руками, левой и правой рукой поочередно; Отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке, с широким и узким расположением кистей; Подтягивания в висе на перекладине; Подтягивания горизонтальные; Подъем прямых ног в положении лежа на животе, на спине, на левом и правом боку поочередно; Подъем туловища лежа на животе, на спине; Лежа на спине - подъем ног и туловища одновременно; Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять	+	+

	<p>возможно выше прямые руки и ноги;</p> <p>Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, выполнить скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости;</p> <p>Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями опереться в пол. Прогибаясь, поднять прямые ноги как можно выше;</p> <p>Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Одновременное поднятие разноименных руки и ноги;</p> <p>Упор лежа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение;</p> <p>Лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом;</p> <p>Лежа на спине. Поднятие ног до прямого угла, не отрывая таза от пола</p> <p>Сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола;</p> <p>Сед углом ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости;</p> <p>Сед углом ноги врозь руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны; Сед углом ноги врозь руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны;</p> <p>Сед углом ноги врозь, руки в упоре сзади. Поочередное движение прямыми ногами вверх вниз;</p> <p>Сед углом ноги врозь, руки в упоре сзади. Сгибание и разгибание рук с узким и широким упором кистей, с опорой о гимнастическую скамейку;</p> <p>Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед - другая назад.</p> <p>Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.</p> <p>Примерный комплекс упражнений с набивными мячами (от 1 кг).</p> <p>Броски мяча двумя руками (одной) из-за головы, от груди в положении сед углом, стоя ноги врозь, стоя на коленях;</p> <p>Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу. Круговые движения руками с мячом в лицевой плоскости;</p> <p>Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках. Движения прямыми руками вперед до бедер и обратно;</p> <p>Основная стойка, мяч в вытянутых руках внизу. Приседания, поднимая прямыми руками мяч вверх;</p> <p>Стойка ноги врозь, руки вниз, мяч в одной руке. Поднимаем руки вверх, перекладывая мяч из одной руки в другую, опускаем в исходное положение;</p> <p>Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу. Бросок мяча прямыми руками за спину; - Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната.</p> <p>Примерный комплекс упражнений с гантелями (от 0,5 кг).</p> <p>Стоя или сидя. Сгибание – разгибание рук одновременно и попеременно;</p> <p>Стоя или сидя. Жим гантелей одновременно и попеременно;</p> <p>Стоя или сидя. Подъем рук из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх;</p> <p>Стоя гантели вниз. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью);</p> <p>Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.</p>		
--	--	--	--

	<p>Сгибание и разгибание рук; вращение в лицевой плоскости; Подъем рук из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук (держа гантели прямым и обратным хватом); Стоя, руки с гантелями вниз. Одновременно подтягивание гантелей к подмышкам; Стоя или сидя руки с гантелями в стороны. Сведение рук перед грудью; Лежа на спине. Одновременный и попеременный жим гантелей; Лежа на спине. Одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°; Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх; Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх; Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра.</p>	+	+
Упражнения для развития быстроты	<p>Бег с переменной скоростью сочетаются ускорениями, ходьбой и различными общеразвивающими и специальными упражнениями (прыжками, эстафетами Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений</p>	+	+

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.

Специально организованный процесс, направленный на развитие и

совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения техники и тактики велосипедного спорта.

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Основными принципами психологической подготовки является:

- индивидуальный подход;
- идейность;
- нарастание и видоизменение нагрузки;
- моделирование;
- регулировка психических напряжений.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния занимающихся должен осуществляться в соответствии с их возрастом, уровнем квалификации и подготовленности, индивидуальными особенностями и степенью функциональных возможностей:

- проявлением силы, подвижности нервной системы;
- уровнем эмоциональной возбудимости;
- характером зрительных, мышечно-двигательных представлений.

Средства и методы психологической подготовки используются на всех этапах и периодах многолетней спортивной подготовки.

Главные средства и методы психологической подготовки:

беседы, убеждения, внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

Методы словесного воздействия:

разъяснение, советы, похвала, требования,

критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры знаменитых людей.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психологические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Применяются средства и методы общей психологической подготовки, решаются задачи формирования:

спортивного интереса; перспективной цели; дисциплины; самооценки.

Мотивация человека определяет цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения целей, влияет на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому особое значение в психологической подготовке с самых первых лет занятий имеет формирование у занимающихся спортивного характера путем развития мотивов к высоким спортивным достижениям. В спорте огромную роль играет мотивация занимающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Цель, которую ставит тренер перед занимающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности занимающегося в заданный промежуток времени при осознании его важности, у занимающегося возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

В процессе тренировок появляются объективные трудности, связанные с нарастающим у занимающихся *утомлением*, и как, следствие, происходит снижение интенсивности процессов в сознании, что оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Это может быть и как мало заметные сомнения в своих силах и незначительные волнения, и как почти аффективные состояния, сопровождающиеся ослаблением и потерей сознательного контроля своих действий.

Для развития способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках *моделировать* эти состояния. Надо включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости; проводить занятия в любую погоду на открытом воздухе.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы занимающегося проявлять все волевые качества.

Если соревновательные трудности невозможно смоделировать (болевы

ощущения, поломки инвентаря, потертости и другое), то занимающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Психическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов спортивной подготовки, организационных мероприятий и мероприятий воспитательного характера.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня занимающегося. Развитие спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе занимающихся.

В процессе занятий предоставляется возможность для развития дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование у занимающихся качеств, необходимых для победы над соперником и, прежде всего, над самим собой, - чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности.

В тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждение, разъяснение и наглядность (примеры мировых рекорсменов, паралимпийских чемпионов, известных спортсменов города, страны и мира).

Волевая подготовка является необходимой частью физической, технической, тактической и теоретической подготовок занимающегося, без которой немислимы успехи в спорте и направлена, главным образом, на преодоление возрастающих трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях. Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые. Волевая подготовка занимающихся имеет особое значение в спортивной подготовке.

Основным средством специализированного развития волевых качеств занимающихся является систематическое выполнение физических упражнений, требующих проявления специфических для данного вида качеств.

Тренер-преподаватель должен строить весь многолетний тренировочный процесс так, чтобы занимающиеся, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств - в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки занимающегося. Тренер-преподаватель обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств

занимающихся и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

На тренировочных занятиях занимающимся полезно осваивать прием - «самоприказывать». Приказ самому себе имеет такую же силу, как приказ тренера. Занимающийся должен понимать, что на соревнованиях на него смотрят зрители, ждут его решений и оценивают его действия. В командных стартах судьба его команды в какой-то мере решается им.

Развивать волю нужно для того, чтобы выигрывать и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша занимающийся должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он также должен быть спокойным, мужественным, продолжать верить в свои силы.

Психологическая подготовка будет успешна и продуктивна, если ее осуществлять, учитывая специфику дисциплин велоспорт-тандем по виду спорта спорт слепых и основываясь на следующих педагогических принципах:

сознательности - занимающийся осознанно, с доверием принимает советы-указания; систематичности - планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное

применение средств воздействия;

всесторонности - воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;

согласованности - мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

При планировании психологической подготовки должны быть отражены специфика дисциплин велоспорт-тандем по виду спорта спорт слепых и обязательные разделы, наиболее типичные для большинства дисциплин по виду спорта:

создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;

формирование у занимающихся мотивации достижений;

применение воспитывающих воздействий для формирования личности занимающегося; формирование уверенности у занимающегося в реализации его возможностей;

обучение занимающихся приемам самоконтроля и саморегуляции;

управление психическим состоянием занимающихся в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;

определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;

освоение средств и методов психического восстановления.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка - направлена на то, чтобы занимающийся умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки;

достижение стабильности действий занимающихся в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка занимающихся - понятие, цели, задачи

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности занимающегося - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

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

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

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

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

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

Интегральная подготовка должна привести весь комплекс способностей занимающегося к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на соревнованиях. Такое состояние определяется как подготовленность, включающая высокий уровень тренированности и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическая

установка на демонстрацию максимального результата, мобилизационная готовность к спортивной борьбе, умение преодолевать внешние помехи и т.д. Состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования, обычно обозначает как готовность к показу высокого результата, так и состояние спортивной формы.

Восстановительные мероприятия

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Успешное решение задач спортивной подготовки невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого занимающегося.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам совместно с медицинским работником-специалистом, при строгом соблюдении антидопинговых правил.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями занимающихся, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса. Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление* - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного занимающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

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

Восстановительные мероприятия проводятся:

в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и

специальной работоспособности;

в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и, по возможности, полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;

после тренировочного занятия, соревнования;

в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день; после микроцикла соревнований;

после макроцикла соревнований; перманентно.

4.4. Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего мастерства

Основные задачи 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 нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Сроки спортивной подготовки по программе для лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов могут быть увеличены с учетом особенностей их психофизического развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии, в целях доступности спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, имеющие

звание не ниже мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка. В общем объеме работы на ОФП отводится 14-18%. Общая физическая подготовка подразумевает поддержание совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способность выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца схватки соревновательного характера. Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого обучающегося в отдельности и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка от общего объема всей работы для групп высшего спортивного мастерства составляет 20-25%. Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом легкой атлетики.

Техническая подготовка

Совершенствование технического мастерства легкоатлетов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. У обучающегося сформировалась индивидуальная техника, включающая коронные, вспомогательные приемы и комбинаций. Главной задачей, стоящей перед тренером-преподавателем по АФК и АС и обучающимся – успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая готовность обучающегося к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и

сопутствующих ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает психологические изменения в организме дзюдоиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. Кроме того, приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально психологическими особенностями личности обучающегося. Они возникают в сознании в виде мыслей, чувств и психологических состояний. Для этого нужно включить в тренировку отдельные задания:

- проводить учебно-тренировочные мероприятия с высокой интенсивностью с малым промежутком времени;

Воспитание смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха.

Успех выступления обучающегося в соревнованиях во многом зависит от умелого ведения со стороны тренера-преподавателя по АФК и АС. Во всех случаях, разговор тренера-преподавателя по АФК и АС с обучающимся, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТ СЛЕПЫХ» ДИСЦИПЛИНА – ВЕЛОСПОРТ

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» дисциплина – велоспорт

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».

Все группы спортивной подготовки также могут комплектоваться лицами, не имеющими инвалидность по зрению и проходящими спортивную 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 обучающимся инвалидом по зрению в спортивных соревнованиях (далее соответственно спортсмен-ведущий, спортсмен-пилот, спортсмен-спарринг-партнер). Количество указанных лиц не должно превышать количество спортсменов-инвалидов по зрению.

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 Новосибирской области 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».

Для лиц с нарушением зрения характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Неоптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей по сравнению с относительно здоровыми лицами истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении новых двигательных действий.

Следует учитывать особенности построения педагогического процесса со слепыми и слабовидящими в связи с особенностями высшей нервной деятельности, а именно фрагментарностью и замедленностью зрительного восприятия, искаженностью предметных представлений.

Особое внимание следует уделять аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений некоторых болезней зрительного анализатора (глаукома, близорукость высокой степени, подвывих хрусталика, заболевания сетчатки, афакия и некоторых других), в связи с чем имеются противопоказания к некоторым видам локомоций (кратковременные резкие и низкие наклоны головы, прыжки и быстрый бег) и подъему тяжестей.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов отмечаются в первые 2-3

года специализированной подготовки. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных обучающихся.

Медицинские требования:

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней зрительного анализатора (катаракта, воспалением роговицы, хиазма, миопия и т.д.)

К лицам, проходящие спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной программой спортивной подготовки предъявляются требования:

1. Наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья.

2. Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:

- оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
 - выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
 - определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
- дать рекомендации по поддержанию здоровья обучающегося,
- оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у проходящих спортивную подготовку предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее одного раза в год;
 - дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием обучающимися фармакологических средств.

5.2. Особенности учебно-тренировочных занятий с обучающимися, по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» дисциплина-велоспорт-тандем

Формы организации занятий:

- Учебно-тренировочные занятия (индивидуальные или групповые);
- Теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах ССМ и ВСМ);
- Участие в соревнованиях;
- Учебно-тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);

- Тестирование;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Медицинский контроль;
- Инструкторская и судейская практика обучающихся.

Общие принципы построения тренировки предполагают сочетание различных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям: уровню подготовленности и составу обучающихся, месту занятий, технической оснащенности и условиями окружающей среды.

Учебный год начинается 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели и распределяется на 46 недель спортивной подготовки (непосредственно в условиях спортивной школы) и 6 недель работы по индивидуальным планам, обучающихся в период их активного отдыха.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает двух астрономических часов, в тренировочных группах - трех астрономических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю, - четырех астрономических часов. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. Учебный материал распределяется в соответствии с возрастным принципом, комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

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

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по предоставлению предложений от тренера-преподавателя, с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

5.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и 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» дисциплина-велоспорт.

При организации тренировочного процесса со слепыми и слабовидящими обучающимися необходимо учитывать, что у обучающихся основной дефект

сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

По сравнению со здоровыми сверстниками хронологическое развитие психики слепых и слабовидящих замедлено. На этом фоне выявляются различные нарушения познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы, формирования личности, двигательные и сенсорные расстройства.

Таким образом, при дефектах зрения наблюдается сочетание первичных и вторичных отклонений в психофизическом развитии обучающихся, что требует особого внимания при построении и проведении тренировочного процесса.

Техника безопасности занимает особое место при организации и проведении процесса спортивной подготовки. Ответственность за безопасность занимающихся во время тренировочных занятий, соревнований и других мероприятий спортивной подготовки возлагается на личных тренеров занимающихся, либо на других тренеров, специалистов, если имеется соответствующий приказ руководителя Учреждения.

Тренеру следует предусмотреть мероприятия, предохраняющие занимающихся от травматизма, в том числе проверку мест занятий на соответствие условиям безопасности. Заранее продумать соответствующее размещение оборудования и инвентаря, используемого в тренировке, возможную помощь партнеров. Подготовить краткий инструктаж для занимающихся по технике безопасности (2-3 минуты обязательно в начале каждого тренировочного занятия и мероприятия).

Прежде чем приступить к изучению основ подготовки занимающегося, новички должны узнать и твердо запомнить главные правила поведения в местах занятий выбранной дисциплиной по виду спорта спорт слепых. Усвоение знаний проверяется и оценивается. После опроса начинающие занимающиеся должны расписаться в специальном журнале, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения занятий и мерами безопасности при обращении с инвентарем, но знают их и обязуются выполнять.

В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса. На первом занятии каждого нового тренировочного года следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для занимающихся. Занимающиеся вновь должны расписаться в специальном журнале, беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения занятий и меры безопасности при обращении с инвентарем.

Перед выездами на тренировочные мероприятия и соревнования занимающиеся проходят целевой инструктаж по мерам безопасности и должны расписаться в специальном журнале.