

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«МОСКОВСКАЯ АКАДЕМИЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО «Московская академия
велосипедного спорта»

Д.Ю. Ведьмедев

2024 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина «велоспорт-шоссе»)**

Москва

2024

Содержание

1. Общие положения.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (велоспорт-шоссе).....	5
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	15
2.6. Календарный план воспитательной работы	15
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	18
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	21
3. Система контроля.....	23
3.1. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	25
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	25
4. Рабочая программа по спорту лиц с поражением ОДА (велоспорт-шоссе)	29
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	29
4.2. Учебно-тематический план	51
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА (велоспорт-шоссе).....	58
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА (велоспорт-шоссе).....	59
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	59
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	63
Приложения №№ 1-2	65-72

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке велоспорт-шоссе с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084¹ (далее – ФССП).

Целями Программы являются образовательная деятельность, направленная на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд города Москвы и спортивных сборных команд Российской Федерации и предоставление государственных услуг в области физической культуры и спорта.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

ГБУ ДО «Московская академия велосипедного спорта» (далее – организация) реализует спортивную подготовку по спорту лиц с поражением ОДА спортивная дисциплина велоспорт-шоссе.

Спортивная дисциплина велоспорт-шоссе вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» является одной из самых динамичных паралимпийских спортивных дисциплин, которая входит в программу летних Паралимпийских игр.

Соревнования по спортивной дисциплине велоспорт-шоссе «спорт лиц с поражением ОДА» проводятся в соответствии с Правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 января 2020 г. № 49 (с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 мая 2021 г. № 313) – далее Правила. Правила полностью идентичны правилам вида спорта «велосипедный спорт», разработанными общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «велосипедный спорт», а также положений о соревнованиях и регламентов.

В настоящее время соревнования по спорту лиц с поражением ОДА велоспорт-шоссе проводятся по следующим спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта. При проведении соревнований по спорту лиц с поражением ОДА велоспорт-шоссе предусматриваются возрастные категории, как для женщин, так и для мужчин. (см. таблицу № 1).

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 1084).

Спортивные дисциплины «спорт лиц с поражением ОДА» велоспорт-шоссе
(в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта)

Спортивные дисциплины	Пол и возрастная группа
Велоспорт - шоссе - индивидуальная гонка (C1-C2)	Мужчины
Велоспорт - шоссе - индивидуальная гонка (C3)	Мужчины
Велоспорт - шоссе - индивидуальная гонка (C4)	Мужчины
Велоспорт - шоссе - индивидуальная гонка (C1-C4)	Женщины
Велоспорт - шоссе - индивидуальная гонка (C5)	Мужчины, женщины
Велоспорт - шоссе - индивидуальная гонка (H1-H3)	Мужчины, женщины
Велоспорт - шоссе - индивидуальная гонка (H4-H5)	Мужчины, женщины
Велоспорт - шоссе - индивидуальная гонка (T1-T2)	Мужчины, женщины
Велоспорт - шоссе - групповая гонка (C1-C2)	Мужчины
Велоспорт - шоссе - групповая гонка (C3)	Мужчины
Велоспорт - шоссе - групповая гонка (C4-C5)	Мужчины
Велоспорт - шоссе - групповая гонка (C1-C5)	Женщины
Велоспорт - шоссе - групповая гонка (H1-H3)	Мужчины
Велоспорт - шоссе - групповая гонка (H4-H5)	Мужчины
Велоспорт - шоссе - групповая гонка (H1-H5)	Женщины
Велоспорт - шоссе - групповая гонка (T1-T2)	Мужчины, женщины
Велоспорт - шоссе - эстафета (H1-H5)	Мужчины и женщины

Спортсмены соревнуются на велосипедах, хендбайках (велосипедах с ручным управлением), трициклах (велосипедах с тремя колесами для спортсменов с заболеванием церебральным параличом). В соответствии с Правилами, к участию в соревнованиях допускаются спортсмены не моложе 14 лет. Данное количество лет должно исполниться спортсмену в календарный год проведения соревнований.

Определение спортивных классов

Ручной велосипед	Трехколесный велосипед	Стандартный велосипед
Класс H1	Класс T1	Класс C1
Класс H2	Класс T2	Класс C2
Класс H3		Класс C3
Класс H4		Класс C4
Класс H5		Класс C5

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки устанавливаются ФССП и приведены в таблице № 3.

Таблица № 3

Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	14	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	15	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	III	1

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-шоссе вида спорта спорт лиц с поражением ОДА, 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.

2.2. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (велоспорт-шоссе)

Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА велоспорт-шоссе приведены в таблице № 4.

Таблица № 4

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних	Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «Н1», «Н2», «Н3», «Н4», «Т1».

		и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический паразетез, гемипарез, монопарез); Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без	Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «H4», «H5», «T2», «C1», «C2», «C3».

		коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).	Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «C4», «C5».

		Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»–«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.	
--	--	---	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«b735», «b760», «b765», «b730», «b7100», «b7101», «b7102», «s720», «s730», «s740», «s750», «s75000», «s75010», «s75020», «s730.343», «s750.343», «s760.349» – коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения («ICF»);

«Н1», «Н2», «Н3», «Н4», «Т1», «Н5», «Т2», «С1», «С2», «С3», «С4», «С5» – спортивные классы в спортивных дисциплинах велоспорт-трек и велоспорт-шоссе, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного союза велосипедистов, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки приведен в таблице № 5.

Таблица № 5

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе							
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-12	12-14	15-16	18-19	19-20
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-624	624-728	780-832	936-988	988-1040

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

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, согласно утвержденному расписанию тренировочных занятий, с учетом режима работы спортивных и иных объектов, на которых осуществляется тренировочный процесс.

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

- учебно-тренировочные занятия групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- выездные тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются выездные тренировочные мероприятия (далее – тренировочные мероприятия), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий в таблице № 6.

Таблица № 6

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

При проведении тренировочных мероприятий необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников тренировочных сборов;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами и других);

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, нормативными правовыми актами публично-правовых образований;

- осуществлять контроль за проведением тренировочных мероприятий, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных мероприятиях и учета выполняемых мероприятий руководителем сбора и тренерским составом предлагается разрабатывать следующие документы, утверждаемые распорядительным актом организации (приказом руководителя):

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы

спортивной подготовки на весь период тренировочных сборов;

- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Оптимальный состав участников тренировочных мероприятий определяется администрацией или тренерским советом организации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации и нозологической группы инвалидности обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Таблица № 7

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	4	8	10
Отборочные	-	5	6	8
Основные	-	3	4	6

Обучающиеся отделения спорта лиц с поражением ОДА направляются на спортивные мероприятия, спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с:

- Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- Единым календарным планом физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы;
- соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	40 - 50	35-42	25-32	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	33 - 37	40-47	45-57	63-67
3.	Техническая подготовка (%)	10-15	13-20	13-20	8-15
4.	Тактическая подготовка (%)	0-3	1-4	1-6	3-7
5.	Психологическая подготовка (%)	1 - 3	1-4	1-4	1-4
6.	Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1-3	2-4	2-5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	0-4	2-7	4-9
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-1	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 - 2	1-4	2-5	2-6

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным

планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в письменном виде.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по спорту лиц с поражением ОДА (велоспорт-шоссе) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Данный план составляется на 52 недели (в часах).

Годовой учебно-тренировочный определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

В годовой учебно-тренировочный план входят следующие виды подготовки и иные мероприятия:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специально физическая подготовка.
3. Участие в спортивных соревнованиях.
4. Техническая подготовка.
5. Тактическая подготовка.
6. Теоретическая подготовка.
7. Психологическая подготовка.
8. Инструкторская и судейская практика.
9. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Примерный годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1.

2.6. Календарный план воспитательной работы

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

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 9

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	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	В течение года

		средствами различных видов спорта; - ...	
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
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 вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
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	В течение года

		их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	---	--

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице № 10.

Таблица № 10

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Инструктаж на тему: "Антидопинг" "Кодекс. Обзор основных изменений"	1 раз в год	Ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструктаж на тему: "Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил" "Антидопинговые правила, применимые к международным соревнованиям" "Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил" Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструктаж на тему: " Виды нарушений антидопинговых правил" "Антидопинговые правила, применимые к международным соревнованиям" Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить спортсменов к деятельности в качестве судьи и инструктора по спорту лиц с поражением ОДА (велоспорт-шоссе). В основе подготовки лежит формирование базовых знаний

и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений на велосипеде, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по спорту лиц с поражением ОДА (велоспорт-шоссе).

В качестве основных задач предполагается:

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

Занятия, связанные с инструкторской и судейской практикой, следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практическая и теоретическая подготовка велосипедиста с учетом возраста и квалификации. Спортсмены в процессе занятий должны овладеть принятой в велосипедном спорте терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки велосипедистов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера, обеспечивая подготовку мест занятий, велосипедов, специального инвентаря и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими велосипедистами, выявлять ошибки и умение их исправлять. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

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

В процессе практики спортсмены должны закрепить базовые практические навыки технического обслуживания велосипедов, овладеть основами технологии установки посадки на велосипеде, замены деталей и узлов велосипеда, регулировки и их обслуживания.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики велосипедисты должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами.

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

Велосипедисты групп высшего спортивного мастерства должны принимать участие в судействе соревнований, проводимых организацией в качестве судьи, секретаря или другого судейского персонала.

Планы инструкторской и судейской практики приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе на соревнованиях организации и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию

			спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с группами начальной подготовки, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе на соревнованиях организации и иных, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организаций спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 45 Приказа №999)

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведены в таблицах № 12.

Таблица № 12

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры

(в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.
(п.8 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным мероприятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.
(п. 36 Приказа № 1444н)

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным мероприятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.
(п. 42 Приказа № 1444н)

3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

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

принять участие в официальных спортивных соревнованиях по «велоспорт - трек», «велоспорт - шоссе».

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

всероссийских спортивных соревнований;

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;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

3.1. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений по этапам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки обучающихся приведены в таблицах №№ 13-16.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки приведены в таблице № 13.

Таблица № 13

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I функциональная группа)				
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Бег на коляске 400 м (за минимальное время)		не менее	

		количество раз	1
3.	И.П. – сидя. Подъем из положения сидя в упор на руках	количество раз	не менее 5
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками	м	не менее 4
5.	Бег на коляске 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
Для спортивных дисциплины велоспорт-шоссе (II, III функциональные группы)			
1.	И.П. – стоя на одной ноге. Удержание равновесия с закрытыми глазами	с	не менее 5,0
2.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 5
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем ног	количество раз	не менее 5
5.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками	м	не менее 4
6.	Бег на 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1

Сокращение, используемое в таблице:

«И.П.» – исходное положение.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) приведены в таблице № 14.

Таблица № 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по спорту лиц с поражением ОДА

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			13,0	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на колясках 400 м	мин	не более	
			2	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее	
			10	
5.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг правой и левой рукой вперед	м	не менее	
			5	

Для спортивных дисциплины велоспорт-шоссе (II, III функциональные группы)			
1.	Бег на 60 м	с	не более 10,0
2.	12-минутный бег	м	не менее 1800
3.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 20
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем ног	количество раз	не менее 15
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 5
7.	Приседания в течение 20 с	количество раз	не менее 8
Уровень спортивной квалификации			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«И.П.» – исходное положение.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) для зачисления и перевода для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства приведены в таблице № 15.

Таблица № 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по спорту лиц с поражением ОДА

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 100 м	с	не более	
			28,0	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками	с	за минимальное время	
3.	Бег на колясках 800 м	мин	не более	
			4	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее	
			12	
5.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг правой и левой рукой вперед	м	не менее	
			8	
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (II, III функциональные группы)				

1.	Бег на 60 м	с	не более 10,0
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 12,0
3.	И.П. – стоя на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее 15,0
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 25
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем ног	количество раз	не менее 18
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 10
8.	Приседания в течение 20 с	количество раз	не менее 15
Уровень спортивной квалификации			
1.	Для спортивных дисциплин велоспорт-шоссе, велоспорт-трек	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Сокращения, используемые в таблице:

«И.П.» – исходное положение.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) для зачисления и перевода для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства приведены в таблице № 16.

Таблица № 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по спорту лиц с поражением ОДА

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 100 м	с	не более	
			25,0	
2.	Бег на колясках 800 м	мин	не более	
			4	
3.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее	
			15	
4.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 3 кг правой и левой рукой вперед (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	

			11,2	12,0
2.	12 – минутный бег	м	не менее	
			2300	
3.	И.П. – стоя на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее	
			15,0	
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			30	
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем ног	количество раз	не менее	
			20	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине рук (за 20 с)	количество раз	максимальное	
8.	Приседания в течение 20 с	количество раз	максимальное	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин велоспорт-шоссе, велоспорт-трек	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Сокращения, используемые в таблице:

«И.П.» – исходное положение.

4. Рабочая программа по спорту лиц с поражением ОДА (велоспорт-шоссе)

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

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

Теоретическая подготовка.

В условиях современного велосипедного спорта теоретическая подготовка приобрела значение одной из важных составных частей подготовки гонщика. Общий интеллектуальный уровень спортсмена и его специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность тренировочного процесса. Это выражается как в общем уровне культуры спортсмена, так и в конкретных формах спортивной деятельности, например, восприятию и переработке информации, способности к анализу своих действий, самостоятельности принятия решения в сложных условиях соревновательной борьбы и т.д.

Под теоретической подготовкой велосипедиста следует понимать педагогический процесс формирования у спортсменов системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики велосипедного спорта.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих велосипедистов. Контроль уровня усвоения знаний проводится в виде зачета. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности велосипедиста (физической, технической, тактической, психологической). Изучение теоретического материала целесообразно соотносить с графиком освоения практического материала по разделу «Инструкторская и судейская практика».

Таблица № 17

Программный материал по теоретической подготовке

[illegible]

организма человека.	Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности спортом лиц с поражением ОДА (велоспорт-шоссе), на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение влияния систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.
Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности спортом лиц с поражением ОДА (велоспорт-шоссе). Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы велосипедов, спортивная обувь, уход за ними и хранение. Спортивная экипировка для спорта лиц с поражением ОДА (велоспорт-шоссе)
Правила поведения на вело-трассах	Правила организации учебно-тренировочного процесса на спортивных и иных объектах.
Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировки. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям спортом лиц с поражением ОДА (велоспорт-шоссе). Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах
Терминология в спорте лиц с поражением ОДА (велоспорт-шоссе)	Названия элементов техники, движений и действий. Термины оборудования и инвентаря. Международные термины.
Правила организации и проведения соревнований	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила составления заездов, регламентов.
Врачебный контроль и самоконтроль в учебно-тренировочном процессе	Врачебный контроль и самоконтроль в учебно-тренировочном процессе. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, переутомлении.
Физическая подготовка	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств в спорте лиц с поражением ОДА (велоспорт-шоссе)
ЕВСК	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов и званий.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта.

Для повышения уровня общего физического развития спортсменов 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.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства на ряду 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 спортсменов 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 спортсменов и медицинскими показаниями.

Таблица № 18

Программный материал по общей физической подготовке

Темы Программный материал	Этапы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	Периоды подготовки	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
	Количество часов	125-166	208-260	182-218	262-306	195-208	300-316	
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 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 и 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.
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. Прогибаясь, поднять прямые ноги как можно выше; Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Одновременное поднимание разноименных руки и ноги; Упор лежа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение; Лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом; Лежа на спине. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола Сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола; Сед углом ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости; Сед углом ноги врозь руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны; Сед углом ноги врозь, руки в упоре сзади. Попеременное движение прямыми ногами вверх и вниз; Сед углом ноги врозь, руки в упоре сзади. Сгибание и разгибание рук с узким и широким упором кистей, с опорой о гимнастическую скамейку; 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. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Примерный комплекс упражнений с набивными мячами (от 1 кг). Броски мяча двумя руками (одной) из-за головы, от груди в положении сед углом, стоя ноги врозь, стоя на коленях; Стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу. Круговые движения руками с мячом в лицевой плоскости;

	Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках. Движения прямыми руками вперед до бедер и обратно; Основная стойка, мяч в вытянутых руках внизу. Приседания, поднимая прямыми руками мяч вверх; Стойка ноги врозь, руки вниз, мяч в одной руке. Поднимаем руки вверх, перекладывая мяч из одной руки в другую, опускаем в исходное положение; 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; Основная стойка, мяч в согнутых руках на уровне груди. Бросок с шагом левой ногой вперед; То же - с шагом правой ногой вперед. Примерный комплекс упражнений с гантелями (от 0,5 кг). Стоя или сидя. Сгибание – разгибание рук одновременно и попеременно; Стоя или сидя. Жим гантелей одновременно и попеременно; Стоя или сидя. Подъем рук из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх; Стоя гантели вниз. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью); Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно; 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; 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 к ногам; Лежа на спине, руки с гантелями в стороны, за головой, внизу. Подъем прямых рук вверх.
Упражнения для развития быстроты	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.

Для развития скоростно-силовых качеств	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.
Упражнения для развития гибкости	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, сверху, 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). Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания 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.
Упражнения для развития ловкости (координационных способностей)	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. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.

	Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение; 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; Челночный бег; Прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед; Различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.; Прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.
Упражнения типа «полоса препятствий»	С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра, медицинбола. Групповые упражнения на гимнастической скамейке.
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. Различные упражнения, выполняемые методом повторных усилий, с применением отягощений, сопротивлений, в виде эспандеров и жгутов, блочных устройств. Тренировочные игры со специальными заданиями. Так же для развития выносливости целесообразно применять метод круговой тренировки.
Примерный комплекс упражнений круговой тренировки для развития выносливости.	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.

	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. Шестая группа специальных упражнений развивает мышцы рук и ног и туловища, принимающие участие в работе во время выполнения старта, рывка, броска и при педалировании стоя. Подтягивание на перекладине.
	Подрыв штанги (отягощения) до груди Наклоны вперед со штангой (отягощением) на плечах. Ноги ставят шире плеч, при наклоне голова запрокидывается назад. Подъем штанги (отягощения) до пояса, стоя на прямых ногах и не сгибая рук. Отжимание в упоре лежа. Жим штанги (отягощения) от груди В положении стоя сгибание рук (штангу держать обратным хватом)
Упражнения на велосипеде	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

Техническая подготовка.

Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия принято характеризовать тремя основными критериями.

1. Физическая готовность. Решение двигательной задачи требует определенного уровня развития физических качеств. Поэтому перед началом обучения следует выяснить уровень физических качеств спортсменов. Для этого велосипедисту предлагается выполнить несколько контрольных тестовых упражнений, дающих представление об уровне развития данного физического качества. Если уровень физической подготовленности недостаточен для освоения запрограммированных двигательных действий, следует спланировать необходимый период предварительной физической подготовки или скорректировать двигательную задачу.

2. Двигательная готовность. Продолжительность овладения новым двигательным действием зависит от тех двигательных умений и навыков, которыми располагает спортсмен. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться соответствующий новый двигательный навык. Например, навык техники езды на колесе в условиях шоссе существенно облегчает задачи обучения технике езды в командной гонке на треке. Если же двигательный опыт спортсмена недостаточен, то тренер должен предложить такие подводящие упражнения, которые будут доступны велосипедисту, позволят сформировать необходимые двигательные представления. Такая предварительная подготовка должна быть спланирована заранее на основе анализа двигательного опыта спортсмена по отношению к особенностям структуры двигательного действия, намеченного к изучению.

3. Психологическая готовность. Ее основой является мотивация спортсмена к тренировочной деятельности. Обучение будет успешным только в случае, если достижение поставленной цели станет доминирующим мотивом учения. Когда необходимое качество мотивации обеспечено, то успех обучения зависит от настойчивости, смелости, двигательной одаренности спортсмена. Смелость и решительность действий спортсмена во многом зависят от предшествующего двигательного опыта велосипедиста, наличия и надежности мер безопасности, оберегающих от возможности получить травму при выполнении задания. При обучении велосипедиста действиям, связанным с риском получить травму, чувством страха или другими отрицательными эмоциями, особенно важно предварительно сформировать позитивную психологическую установку, создать достаточно сильный стимул к преодолению психологических трудностей и выработать необходимую уверенность (в частности, с помощью подводящих упражнений). Проблема подготовки к обучению сложным двигательным действиям решается в целом на основе умелой реализации принципов доступности и индивидуализации, систематичности и постепенности повышения требований.

Этапы обучения технике двигательного действия. В процессе технической подготовки велосипедиста, направленной на обучение конкретному двигательному действию, выделяют три взаимосвязанных этапа, каждый из которых отличается специфическими задачами и особенностями методики:

І этап - ознакомление и начальное разучивание техники;

ІІ этап - детализированное (углубленное) разучивание техники;

III этап - совершенствование техники.

Каждому этапу соответствует определенный уровень овладения двигательным действием. Ознакомление и начальное разучивание техники.

Задачи. Общей задачей обучения на этом этапе является овладение основной техникой двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения.

В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;
- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;
- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;
- сформировать общий ритм двигательного действия.

Особенности методики. Отличительной особенностью методики обучения велосипедиста на этом этапе является ее направленность на овладение спортсменами основной техникой действия. Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения. Тренер должен обратить внимание спортсмена именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. Это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности покрытия трассы, свойства конструкции велосипеда, величина передаточного соотношения и т.п. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют «основными опорными точками», а их совокупность, составляющая программу действия, получила название «ориентировочная основа действия».

Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений. В стихийном самостоятельном обучении велосипедистов по так называемому способу «проб и ошибок» спортсмен самостоятельно и в значительной мере случайно выделяет основные опорные точки и формирует ориентировочную основу действия. При этом он может включать в формируемую ориентировочную основу действия как истинные, так и ложные основные опорные точки.

Поэтому неорганизованный процесс обучения может затянуться на долгое время, иногда на годы. Если же тренер управляет формированием ориентировочной основы действия, то сроки обучения сокращаются в десятки раз.

Основой для успешного построения движения является правильная постановка смысловой задачи. Например, в качестве смысловой основы «кругового» педалирования спортсменам рекомендуется предложить следующую словесную формулу: «стопа равномерно, мягко и мощно проводит педаль по кругу без остановок, замедлений и ускорений»; при обучении «инерционному» педалированию рекомендуется словесная формула в следующей модификации: «свободно, без усилий стопа сопровождает педаль в движении по кругу».

Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками

исполнения действия или его частей. Сначала целесообразно продемонстрировать действие по возможности в совершенном исполнении. После первой демонстрации, создающей у спортсмена общее представление, следует выделить основные элементы техники движения и условия правильного выполнения.

Например, в процессе обучения «круговому» педалированию рекомендуется в качестве основы техники выделять не кинематические и ритмические характеристики движений, а особенности динамики педалирования. Предметом освоения должны являться не характеристики посадки (например, углы сгибания звеньев тела велосипедиста в суставах), а рациональная динамическая структура двигательного действия, характерная для данного способа педалирования.

Соответственно формулируются и задачи обучения. Например, задачи обучения технике «инерционного» педалирования могут иметь следующую форму:

- а) сформировать навык бессилового сопровождения педали в цикле вращения;
- б) сформировать навык удержания скорости передвижения при инерционном педалировании;
- в) сформировать навык произвольного общего и локального расслабления при выполнении инерционных оборотов и др.

При обучении техники преодоления препятствия прыжком на велосипеде подчеркивается значение разгона, положения шатунов, момент отталкивания и т.п. После объяснения способ решения двигательной задачи демонстрируется еще 2-3 раза (большее количество демонстраций не улучшает восприятия), при этом внимание велосипедиста концентрируется на указанных основных опорных точках (элементах двигательной задачи и способах решения).

Для того чтобы спортсмены смогли хорошо рассмотреть основные особенности техники, следует наряду с натуральным показом использовать и так называемый адаптивный показ, при котором движения демонстрируются замедленно и, по возможности, выразительно.

Если велосипедист имеет достаточный двигательный опыт и отчетливо представляет необходимые действия по каждой из основных опорных точек, то двигательное действие может быть выполнено сразу же после постановки двигательной задачи. Если же действия, которые должны быть выполнены, не знакомы спортсмену, т.е. не имеют аналогов в его прошлом опыте, то решение двигательной задачи невозможно до тех пор, пока не сформированы представления о действиях, необходимых в каждой фазе движения. Выделение, осознание, запоминание нужных ощущений в каждой из основных опорных точек - необходимое условие формирования полноценной ориентировочной основы действия.

Чтобы помочь спортсмену сконцентрировать внимание на нужном двигательном действии и осознать ощущения, возникающие при его выполнении, применяют подводящие упражнения, позволяющие выполнять двигательное действие только единственно правильным способом. Многократно выполняя упражнения, велосипедист фиксирует внимание на основных опорных точках и осознает ощущения, формирует необходимые двигательные представления.

Приступая к непосредственному разучиванию техники действия, тренер в первую очередь намечает ведущий метод обучения - по частям (аналитический) или в целом (целостный). Если действие сравнительно несложное по технике, его

лучше осваивать сразу в целостном исполнении. При изучении двигательного действия, техника которого достаточно сложна и в ней можно выделить несколько фаз, используется метод разучивания по частям с последующим объединением частей в целое. В большинстве случаев обучение по этому методу начинается с овладения определяющим звеном техники. Начинать обучение с подготовительной фазы целесообразно в тех случаях, когда ведущая часть техники существенно от них зависит (например, бросок велосипеда на линию финиша). Иногда возникает необходимость начинать разучивание с завершающей части двигательного действия. Это особенно важно в тех случаях, когда неумело выполняемое завершение двигательного действия может привести к травме.

Целостное двигательное действие осмыслено и целенаправленно. Смысл действия сохраняется в операциях, составляющих действие, но может утрачиваться при расчленении операции на более мелкие элементы. Последние в этом случае приобретают свои, особенные цели, не связанные смыслом с основным действием, из которого они вычленены. Утрата смысла целостного действия в его элементах происходит в тех случаях, когда действие делится на блоки, но при этом разбивается операция.

При освоении новых двигательных действий происходит быстрое утомление нервной системы, поэтому на этапе начального разучивания нельзя слишком длительно работать над формированием нового двигательного действия, нежелательно давать много заданий и требовать большого количества повторений. В то же время занятия по обучению новому действию должны быть по возможности систематическими. Длительные перерывы будут вызывать угасание еще не стойких двигательных рефлексов.

Начальное разучивание должно осуществляться в благоприятных для занятий условиях. Двигательные действия необходимо выполнять с такими усилиями и скоростями, которые позволяют велосипедистам контролировать свои движения в пространстве.

Устранение ошибок. Первые попытки выполнить двигательное действие часто сопровождается различного рода ошибками: движения искажаются по амплитуде и направлению; появляются лишние, ненужные движения; нарушается ритм двигательного действия; движения закрепощены. Некоторые из этих ошибок обусловлены закономерностями формирования двигательного действия. Например, избыточная закрепощенность двигательного аппарата связана с естественным стремлением блокировать лишние степени свободы или необходимостью удержания позы. На этом этапе подобные отклонения целесообразны и не рассматриваются как серьезные ошибки, требующие немедленного устранения. В первую очередь необходимо исправить те ошибки, которые могут привести к травмам. К исправлению допущенных ошибок нужно приступать сразу, как только они обнаружены и не закрепились при многократном повторении.

Типичной ошибкой является поспешность в выполнении главных усилий в двигательном действии. В этом случае хорошо помогают звуковые сигналы в момент осуществления усилия. Причиной ошибок может быть недостаточный уровень развития физических качеств. Ошибка в одной фазе двигательного действия может быть обусловлена ошибкой в предшествующей фазе движения. Причинами

ошибок могут быть факторы психолого-педагогического характера: спортсмен не понял смысла задания, неблагоприятное состояние (болезненное или угнетенное состояние, перевозбуждение, чувство страха и т.п.). Опытный тренер заранее предвидит возможные типичные ошибки и применяет меры к их предупреждению. Отмечая допущенные ошибки, не следует фиксировать внимание спортсмена более чем на одной - двух допускаемых им ошибках. Желательно избегать замечаний, которые подчеркивают только недостатки, нужно отметить и положительные стороны, внушить спортсмену уверенность в своих силах и успехе обучения.

Детализированное (углубленное) разучивание техники

Задачи. Общей задачей на этом этапе обучения является освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка.

В зависимости от особенностей техники двигательного действия частными задачами могут быть:

- детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям;
- достижение слитности фаз и частей техники;
- обучение основным вариантам техники;
- выявление индивидуальных особенностей владения техникой;
- достижение автоматизма действий.

Особенности методики. Основной метод формирования двигательного навыка - стандартное многократное повторение упражнения. Действия, результат которых главным образом зависит от величины физических усилий, необходимо выполнять с усилиями, близкими к соревновательным, но такими, которые не вызывали бы искажений техники. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия в каждом занятии. Можно увеличивать как количество занятий технической направленности, так и количество повторений в занятии.

При овладении техникой сложных по координации, но не требующих больших затрат энергии, двигательных действий (старт с места, прыжок через препятствие) велосипедисты могут улучшать качество техники действия примерно до 5-6 попытки, затем техника стабилизируется до 10-12 попытки, после чего ухудшается (интервал отдыха между попытками - 1-2 минуты). Велосипедистам лучше выполнять изучаемое действие сериями до 5 повторений с 3-5-минутным интервалом отдыха между сериями, всего 3-4 серии.

По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение надо прекратить.

Упражнение целесообразно выполнять в целостном виде с уточнением деталей техники.

Вначале уточнение происходит при многократном повторении основного варианта техники движений с сохранением постоянных условий выполнения. Затем вводятся варианты техники действий, но в такой мере, чтобы это не влекло существенных искажений в структуре движения. В некоторых случаях бывает методически эффективно выполнение вариативных заданий, что способствует

уточнению мышечных дифференцировок движения. Так, при отработке техники старта с места можно рекомендовать выполнить задания на горизонтальной поверхности, на наклонной - вверх и вниз, на различных передаточных соотношениях и т.п.

Качество исполнения действия, выполняемого в одну из сторон, может улучшаться после того, как спортсмены попробуют несколько раз выполнять его в другую сторону - латеральный контраст (например, смена в парной гонке, выполненная другой рукой).

Углубленное разучивание техники двигательного действия должно приобретать на этом этапе все более индивидуализированный характер. Это требует внимательного учета особенностей гонщика (телосложение, уровень развития физических качеств). На основе этих данных должна уточняться индивидуальная модель техники велосипедиста.

В процессе формирования навыка очень важно обратить внимание на координацию дыхания и движения. В зависимости от структурных особенностей техники, условий выполнения действия изменяется способ дыхания и его характер. В ходе работы дистанционного характера дыхание производится ритмично, в органическом сочетании с выполняемыми движениями.

На данном этапе спортсмены должны получить более точные и полные сведения об особенностях техники двигательного действия, а также детальную информацию о том, как ими выполняются учебные задания. На этом этапе изменяется характер словесных воздействий. Они направлены на углубленное познание особенностей техники действия, а также осознание спортсменами результатов своей деятельности по овладению техникой (словесный разбор и анализ выполнения учебных заданий, отчеты и самоотчеты спортсменов, мысленное «самопроговаривание» ими своих действий перед выполнением заданий).

Характер воздействий зависит также от наглядности, используемой на этапе начального разучивания техники. Средства наглядного воздействия (схемы, видеозапись) применяются с целью самоанализа, объяснения ошибок, деталей техники, т.е. с целью коррекции техники.

Желательно, особенно к концу этапа, применять соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение базовых элементов техники, а не на его максимальный результат.

Совершенствование техники

Задачи. Общей задачей этапа является достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности.

Частными задачами могут быть:

- закрепление сформированного навыка;
- обучение различным вариантам техники действия;
- формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности;
- обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия;
- повышение экономичности техники и т.д.

Особенности методики. Методика закрепления навыка характеризуется систематическим многократным целостным воспроизведением двигательного действия.

В качестве ведущего метода используется повторное упражнение, выполняемое в следующих формах:

1. Многократное повторение действия с полными или сокращенными интервалами отдыха между повторениями (подходами).
2. Серийно-повторное упражнение. Действие повторяется несколько раз подряд непрерывно, что и составляет серию. Количество серий и интервалы отдыха между ними могут быть различными. Этот метод по сравнению с предыдущим в большей мере способствует достижению устойчивости техники действия к утомлению.
3. Повторное выполнение при различном состоянии организма и психики спортсменов. Здесь можно предлагать выполнять двигательное действие в состоянии утомления (например, в конце тренировочного занятия, в состоянии эмоционального возбуждения, волнения, при исключении или затруднении зрительного контроля и т.д.).
4. Повторное, непрерывное выполнение действия с максимальным количеством повторений («до отказа»). Действие выполняется подряд, до тех пор, пока сохраняется правильная его техника.

Решающее значение в процессе совершенствования техники двигательного действия приобретает соревновательный метод. Участие в соревнованиях различного уровня позволяет гонщику обеспечить более надежное, чем в тренировке, закрепление двигательного навыка и придает психологическую устойчивость велосипедисту при выполнении освоенных движений.

В процессе совершенствования необходимо предусматривать постепенное повышение напряженности соревнований (степени их ответственности, уровня подготовленности соперников, сложности трасс и т.п.).

Важным условием закрепления сформированного навыка и дальнейшего его совершенствования является варьирование усилий и регулирование условий выполнения движений.

На начальном этапе обучения, чтобы правильно выполнить осваиваемое движение, следует значительно ограничивать скорость и величину прилагаемых усилий. Внутреннее противоречие в овладении техникой состоит в том, что при медленном выполнении упражнений техника, а следовательно, и двигательные ощущения, возникающие и закрепляющиеся при этом, не соответствуют тем параметрам техники и тем ощущениям, которые типичны при быстром выполнении. Поэтому, как только велосипедист пытается выполнить движение на максимальной скорости, нарушается техника. Если в технической подготовке стоит задача довести владение данным двигательным действием до уровня совершенства, то простое многократное повторение упражнения в стандартных условиях часто оказывается неэффективным. Необходим другой методический подход, который заключается в следующем: как только техника изучаемых движений начинает приобретать стабильность параметров, следует варьировать применяемые усилия, повышать их контрастность, допустимо некоторое изменение условий двигательной задачи. Критерием допустимой степени

варьирования является способность сохранять заданную структуру двигательного действия.

Наряду с варьированием усилий необходимо регулировать условия, сопутствующие выполнению движений.

Методика формирования способности эффективно выполнять элементы техники в различных условиях и ситуациях предполагает следующие формы:

- выполнение действия при изменяющихся условиях внешней обстановки (на различных трассах, при различных метеорологических условиях, при различных внешних помехах, в условиях подвижной игры и т.д.);
- различные сочетания с другими технико-тактическими действиями;
- выполнение двигательных действий с предельными физическими усилиями на фоне утомления, в том числе в условиях прикидок и соревнований.

В практике велосипедного спорта некоторое распространение получают тренажеры с программным управлением, позволяющие моделировать действия соперника.

В зависимости от назначения двигательного действия, в одних случаях следует специально уделять внимание закреплению навыка и доведению его до высокой степени устойчивости, в других случаях этого делать не следует. Закрепление навыка бывает необходимо в тех случаях, когда технику действия не предполагается в дальнейшем изменять.

Когда двигательное действие и условия его выполнения относительно стандартны, совершенствование техники будет заключаться главным образом в частичном изменении деталей техники и в овладении ее вариантами, позволяющими приспособлять двигательное действие к различным условиям решения двигательной задачи.

Этап совершенствования техники двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий велосипедным спортом. Совершенствование техники сливается в единый процесс с воспитанием специализированных физических качеств велосипедиста.

Упражнения, амплитуда движения, вес отягощения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями.

Начиная с тренировочного этапа свыше года вводятся специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств на велосипедных станках. Они способствуют совершенствованию посадки гонщиков и техники педалирования. Велостанки с отягощением или велоэргометры с успехом можно использовать также для совершенствования специальной функциональной, технической и тактической подготовки спортсменов этой группы.

Упражнения, амплитуда движения, вес отягощения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями спортсменов и медицинскими показаниями.

Начиная с тренировочного этапа свыше года вводятся специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств на велосипедных станках. Они способствуют

совершенствованию посадки гонщиков и техники педалирования. Велостанки с отягощением или велоэргометры с успехом можно использовать также для совершенствования специальной функциональной, технической и тактической подготовки спортсменов этой группы.

Таблица № 20

Программный материал по технической подготовке

Темы Программный материал	Этапы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	Периоды подготовки	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
	Количество часов	32-42	62-78	68-81	125-146	101-108	187-198	
Базовые элементы техники велосипедного спорта. Техника посадки и педалирования	Классификация типов посадки велосипедиста: сидя в седле (высокая, средняя, низкая) стоя над седлом Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное): сидя в седле (с круговым импульсным и инерционным приложением усилий в цикле педалирования), стоя над седлом (с продольным и поперечным переносом центра тяжести). Базовые элементы техники велосипедного спорта							
Техника регулирования скорости передвижения	Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования. Работа с ускорениями.							
Техника стартового разгона и ускорения	Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша. Индивидуальный и групповой старт.							
Техника прямолинейно го движения.	Техника равномерного движения по дистанции. Прямолинейное движение в колонне, индивидуально, в командах. Индивидуальная езда на максимальной скорости.							
Техника и торможения остановки	Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).							
Техника маневрирования	Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов. Техника прямолинейного движения. Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.							
Техника взаимодействия с партнерами и соперниками	Езда в группе, командные дистанции. Взаимодействие в команде: техника старта, поворота, лидирования и смены лидера. Ускорение в группе. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).							
Техника финиширования	Финиширование в группе с разных позиций. Финиширование на равнине, спуске, по ветру.							

На этапе начальной подготовки стоит общая задача - освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка, детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям; достижение слитности фаз и частей техники; обучение основным вариантам техники; выявление

индивидуальных особенностей владения техникой; стоит задача достижение автоматизма действий.

На тренировочном этапе стоят задачи закрепления сформированного навыка; обучения различным вариантам техники действия; формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности; обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия; повышение экономичности техники и т. д.

Общей задачей этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является совершенствование владения техникой, достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности достижение высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка.

Смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Методика тактической подготовки велосипедиста

Тактическая подготовка должна строиться на основе современной информационной базы данных. Формирование такой базы данных предполагает процесс накопления и анализа знаний, методик освоения практических умений и навыков в данном виде велосипедного спорта. Накопление информации по тактике происходит с помощью широкого круга методов. Самые распространенные и доступные методы - наблюдение и анализ соревновательной практики, беседы с тренерами, гонщиками, специалистами. Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов и графиков прохождения дистанций сильнейшими гонщиками мира.

Тактическая подготовка велосипедиста строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста спортсмена. На начальных этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований в различных видах гонок и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объема тактических действий, которыми необходимо овладеть гонщику (команде) на каждом этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки

должен согласовываться с планом по другим разделам подготовки велосипедиста (физической, технической, психической).

Важным разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и приемы психологического воздействия на соперников. Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем других компонентов подготовленности гонщика. Чем выше уровень физической, технической, психологической подготовленности, тем больше возможности велосипедиста в освоении разнообразных вариантов спортивной тактики.

При построении процесса тактической подготовки следует учитывать определенную последовательность в применении методов овладения элементами тактики.

На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы в гонке и т. п. По мере освоения простейших тактических приемов тренировочные задания усложняются. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия предполагает использование метода тренировки с партнером. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем - с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода - парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности.

На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков гонщик должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия трасс (треков)).

Для велосипедистов, специализирующихся в гонках на время, в качестве упражнений и методических приемов овладения практическими элементами тактики можно рекомендовать на начальном этапе освоения рациональных вариантов тактики прохождения дистанции, создание облегченных условий распределения усилий (лидирование, корректирующая информация о скорости движения и др.). По мере закрепления тактических навыков рекомендуется постепенно усложнять условия выполнения заданий. Например, преодолевать отрезки дистанции в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления, выполнять задания в непривычных условиях, вводить дополнительные помехи и т. п.

Опираясь на систематический сбор информации, разрабатывается тактический план на конкретные соревнования.

При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

- стратегический план выступления в конкретных соревнованиях, многодневном туре, серии соревнований;
- уровень подготовленности гонщика (с учетом отдельных компонентов: физической, технической, тактической, психической);
- подготовленность партнеров и команды в целом (командные виды велосипедного спорта) подготовленность соперника, проявляющаяся как в индивидуальных, так и в командных действиях;
- соревновательные условия (покрытие трека, профиль трасс, климатические и погодные условия).

Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приемов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. И хотя такой анализ не гарантирует защиты от неожиданных действий соперника, предварительная разработка тактического плана на конкретную гонку и специальная подготовка к ней, с учетом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности гонщика. Детально разработанные модели оказываются наиболее эффективными в соревнованиях с хорошо знакомыми соперниками, а также в дисциплинах велосипедного спорта, где соревновательные действия соперников строго детерминированы (например, различные виды гонок на время).

Что касается групповых гонок, то здесь не удастся предвидеть все возможные варианты спортивной борьбы. В подобных видах следует разрабатывать несколько моделей тактических действий, которые могли бы быть реализованы в зависимости от условий, сложившихся в конкретной гонке. Гонщика высокого класса отличает способность оперативно корректировать свои действия в сложных вариативных условиях спортивной борьбы. Тактическая борьба позволяет проявить творческие возможности гонщика, его интеллектуальный потенциал. Эти возможности, хотя и являются проявлением своеобразного таланта, в значительной степени совершенствуются в процессе участия в многочисленных гонках с различными по манере ведения соревновательной борьбы соперниками, разнообразной, проникнутой творческой атмосферой тренировочной деятельности.

На основе конкретной информации обо всем комплексе факторов могут вноситься коррективы в отработанный модельный вариант тактики, включающие конкретные тактические элементы, позволяющие добиться цели в данных соревнованиях.

Процесс совершенствования тактического мастерства происходит значительно эффективнее, когда тренер и гонщик постоянно анализируют итоги каждого соревнования, отмечая слабые стороны тактической подготовленности и вносят на основе этого соответствующие коррективы в подготовку.

Программный материал по тактической подготовке

Темы Программный материал	Этапы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	Периоды подготовки	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
	Количество часов	-	12-16	5-6	25-29	8-8	56-59	30-73
Тактика в различных дисциплинах	Тактика в гонках на шоссе. Тактика в гонках на треке.							
Тактика индивидуальных гонок	Стартовый разгон Достижение планируемой дистанционной скорости Прохождению поворота с необходимым переключением передач							
Тактика групповых гонок	Отработка отдельных фрагментов групповой гонки: старт в группе, тактика позиционной борьбы в группе, возможные перемещения после старта, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика отрыва от группы по одному, два, три и более спортсменов, ликвидации отрыва, умения ехать в «струне», умения перемещаться в группе в нужное место, умения выбрать место для финиширования и финиширования на различных по профилю участках шоссе в групповой гонке, тактика финиширования. Езда за лидирующим спортсменом, «сидя на колесе», лидирования на первой позиции по ветру, против ветра, на подъемах, спусках,							
Тактика командных гонок	Старт, повороты, финиш в команде							
Разработка плана	Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований. Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования.							

Психологическая подготовка.

Данный вид подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, на каждом занятии. Тренер 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, непроизвольного 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.

В дальнейшем основными задачами психологической подготовки занимающихся становится:

- формирование спортивной мотивации, устойчивого интереса к занятиям адаптивным велоспортом, установки на тренировочную деятельность, на достижение определенного спортивного результата;
- уверенность в достижении цели;
- настойчивость;
- самостоятельность, самоорганизация, самомотивация;
- эмоциональная устойчивость к различным условиям тренировки, к условиям соревнований, к жизненным ситуациям;
- формирование образного мышления;
- произвольного внимания.

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 сознания,

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 (болевые ощущения, поломки инвентаря, потертости и другое), то занимающийся должен

иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Занимающийся должен овладевать знаниями о физических и функциональных возможностях, сильных и слабых сторонах своей подготовленности. Для правильной оценки собственных возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, причин успеха или неудачи.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у занимающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в себе. Поэтому важно чтобы занимающиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Психическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. 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 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 обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств занимающихся и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

- 1) Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если занимающийся четко осознает поставленные перед ним задачи, понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной подготовки.
- 2) Системное введение дополнительных трудностей. Применяются различные приемы. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов или музыки. Т.е. имеет смысл вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, а также усложнять соревновательные воздействия и увеличивать степень риска. При выполнении упражнений нужно привить занимающимся умение концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед занимающимися, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.
- 3) Использование соревнований и соревновательного метода. Используются различные методические приемы, например, соревнования с установкой: на количественную сторону выполнения задания; на качественную сторону выполнения задания; соревнования в усложненных и непривычных условиях. Необходимо, чтобы занимающиеся регулярно участвовали в различных соревнованиях (даже не в своем виде спорта) и систематически использовали соревновательный метод.
- 4) Последовательное усиление функции саморазвития. Оно основано на самосознании, осмыслении занимающимся сути своей деятельности. Предлагается учитывать следующие компоненты: неотступное соблюдение общего режима жизни; самоубеждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы; саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов; постоянный самоконтроль.

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.

Рассматривая вопросы, связанные с волевой подготовкой, важно указать занимающимся на то, что воля не развивается сама по себе, волю надо развивать и закалять с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься саморазвитием воли.

Волевая подготовка тесно связана и во многом зависит от патриотического настроения занимающегося. Тренеру необходимо применять в процессе спортивной подготовки мероприятия патриотического характера.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости занимающегося. Моральная выносливость – способность занимающегося длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении многих лет большие физические и психологические нагрузки во время тренировки и в ходе соревнований во имя чести своей группы, школы, города, области, страны.

Психологическая подготовка будет успешна и продуктивна, если ее осуществлять, учитывая специфику дисциплин велоспорт-шоссе по виду спорта лиц с поражением ОДА 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-шоссе по виду спорта лиц с поражением ОДА 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.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях занимающемуся приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании занимающихся в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать. Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы занимающегося проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения и др.), то занимающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у занимающихся уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. После соревнований тренеру и занимающемуся необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность.

Важно приучить занимающегося не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Программный материал по психологической подготовке

Темы Программный материал	Этапы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	Периоды подготовки	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
	Количество часов	3-4	12-16	5-6	25-29	8-8	37-40	10-42
Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований							
Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств							
Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые							
Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления. Развитие творческого мышления.							
Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной деятельности	Развитие интенсивности и устойчивости внимания. Развитие выдержки и самообладания.							
Настрой на выполнение соревновательного плана	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения. Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнования.							
Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния.							

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план приведен в приложении № 2.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА (велоспорт-шоссе)

Спортивная подготовка по велоспорту-шоссе вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводится с учетом спортивных дисциплин, классификации и функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей (подробное распределение на функциональные группы – таблица № 4).

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА (велоспорт-шоссе)

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы приведены в таблицах №№ 23-25.

В Организации созданы условия для обеспечения учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов. Учебно-тренировочные занятия проводятся на следующих спортивных объектах (см. таблицу № 23).

Таблица № 23

Перечень спортивных объектов

№	Место проведения	Форма пользования
1	Спортивный комплекс «Нагорный» г. Москва, Нагорный б-р, д. 17А	Оперативное управление
2	АО «СЦП «Крылатское» г. Москва, ул. Крылатская. д.10.	Договор оказания услуг на условиях почасового использования
3	Центр спортивных технологий ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта г. Москва, ул. Советской Армии д.6	Заявка (годовая) на проведение научно-методического сопровождения тренировочного процесса

Таблица № 24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин велоспорт-трек, велоспорт-шоссе (I, II, III функциональные группы)			
1.	Автомобиль для сопровождения (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании	штук	1

	слово «шоссе»)		
2.	Велосипед для индивидуальной гонки	штук	2
3.	Велосипед трековый	штук	6
4.	Велосипед трицикл	штук	6
5.	Велосипед хэндбайк	штук	6
6.	Велосипед шоссейный	штук	6
7.	Велостанок под заднее колесо	штук	6
8.	Велотрубка	штук	60
9.	Верстак железный с тисками	штук	1
10.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 5 кг)	комплект	6
11.	Доска информационная	штук	1
12.	Камера	штук	120
13.	Капсула каретки	штук	20
14.	Колесо для трицикла	штук	6
15.	Колесо для хендбайка	штук	6
16.	Колесо трековое	штук	10
17.	Колесо шоссейное	штук	10
18.	Электронное оборудование для шоссейных велосипедов	комплект	10
19.	Мат гимнастический	штук	3
20.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
21.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
22.	Мяч теннисный	штук	10
23.	Мяч футбольный	штук	1
24.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	1
25.	Передние и задние шестеренки (трековые)	комплект	6
26.	Препятствия (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
27.	Профессиональные инструменты (слесарные)	комплект	1
28.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
29.	Перекладина гимнастическая	штук	1
30.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	2
31.	Планшет для карт	комплект	1
32.	Покрышка	штук	100
33.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
34.	Секундомер	штук	1
35.	Скамейка гимнастическая	штук	4
36.	Спицы	штук	50
37.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	4
38.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
39.	Станок сверлильный	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	3

41.	Тормозные колодки	комплект	20
42.	Трос и рубашка переключения	штук	100
43.	Цепь с кассетой	штук	20
44.	Цепь трековая	штук	10
45.	Чашки рулевые	комплект	10
46.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	2
47.	Эспандер ручной двойного действия	штук	6

Таблица № 25

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовк и		Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивног о мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин велоспорт-трек, велоспорт-шоссе (I, II, III функциональные группы)											
1.	Велобачек	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2.	Велокомпьютер	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
3.	Велосипед ручной хэндбайк	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Велосипед трековый	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
5.	Велосипед трицикл	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
6.	Велосипед шоссейный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
7.	Велосипед шоссейный для индивидуальной гонки	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

8.	Держатель для велобачка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
9.	Запасные колеса для велосипеда – хэндбайка	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
10.	Запасные колеса для трицикла	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Запасные колеса трековые	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Запасные колеса шоссейные	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	8	1
14.	Контактная педаль трековая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Контактная педаль шоссейная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
16.	Покрышки соответствующие колесам (для различных условий трассы)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	8	1
17.	Протез специализированный спортивный	комплект	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1
18.	Руль для индивидуальной гонки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Соревновательные колеса для велосипеда – хэндбайка	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
20.	Соревновательные колеса для трицикла	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
21.	Соревновательные колеса шоссейные	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Трековые колеса дисковые	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
23.	Трубка трековая гоночная	штук	на обучающегося	-	-	10	1	15	1	20	1
24.	Трубка трековая тренировочная	штук	на обучающегося	-	-	10	1	20	1	30	1

25.	Трубка шоссейная	штук	на обучающегося	-	-	5	1	10	1	12	1
26.	Шоссейные колеса дисковые	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность отделения «спорта лиц с поражением ОДА» состоит из 2 тренеров-преподавателей и 1 инструктора-методиста.

Тренеры-преподаватели имеют высшее образование по специальности «Адаптивная физическая культура и спорт».

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы

1. Евсеев, С.П. Адаптивный спорт: настол. кн. тренера / С.П. Евсеев. - М.: [ПРИНТЛЕТО], 2021. - 599 с.: ил.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 49.03.02: рек. Умо высш. учеб. заведений РФ по образованию / С.П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. - 615 с.: ил.
3. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста. Учебное пособие. – М.: ФОН, 2001.
4. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста.– М.: ФОН, 2003.
5. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста. Учебное пособие. – М.: ФОН, 2001
6. Рубцов, А.В. Адаптивный спорт: учеб. пособие: рек. эмс ИТРРиФ РГУФКСМиТ / А.В. Рубцов. - М.: [Колос-с], 2018. - 178 с.: ил.
7. Тузлукова, М.Д. Особенности психологического статуса спортсменов с нарушением зрения = Peculiarities of psychological status of athletes with visual impairment // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 6 (160). - С. 315-319.
8. URL: [HTTP://lesgaft-notes.spb.ru/files/6-160-2018/p315-319.pdf](http://lesgaft-notes.spb.ru/files/6-160-2018/p315-319.pdf)
9. Ковылин, М.М. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту для лиц с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / М.М. Ковылин, Е.Н. Шупикова, Г.М. Мартынов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2011.
10. Сладкова Н.А., Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.- сост. Н. А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011 – 160 с.

Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе спортивной подготовки

11. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>.

12. Официальный сайт Паралимпийского комитета России:
<https://paralymp.ru/?ysclid=lbxarrmc0988742251>.
13. Международный Паралимпийский Комитет - <https://www.paralympic.org/>.
14. Официальный сайт Российского антидопингового агентства Рusada:
<http://www.rusada.ru/>.
15. Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» <https://www.fpoda.ru/>.
16. Официальный сайт Департамента спорта города Москвы
<https://www.mos.ru/moskomsport/>

Приложение № 1
к Программе

Примерный годовой учебно-тренировочный план (из расчета на 52 недели в год)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		6-8	8-10	10-12	12-14	15-16	18-19	19-20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		13		9		5		1
		1.	Общая физическая подготовка	125-166	208-260	182-218	262-306	195-208
2.	Специальная физическая подготовка	103-137	154-192	208-250	293-342	351-374	534-563	622-697
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3-4	12-16	-	25-29	16-17	66-69	40-94
4.	Техническая подготовка	32-42	62-78	68-81	125-146	101-108	187-198	79-156
5.	Тактическая подготовка	-	12-16	5-6	25-29	8-8	56-59	30-73
6.	Теоретическая подготовка	3-4	8-10	5-6	19-22	16-17	37-40	20-52
7.	Психологическая подготовка	3-4	12-16	5-6	25-29	8-8	37-40	10-42
8.	Инструкторская и судейская практика	-	4-5	-	25-29	-	56-59	0-83
9.	Медицинские, медико-	-	8-10	5-6	25-29	16-17	47-49	20-62

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль							
Общее количество часов в год		312-416	416-520	520-624	624-728	780-832	936-988	988-1040

Приложение № 2
к Программе

Учебно-тематический план

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

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Перетренированность/ нетренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий