

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Общие положения | 3 |
| 1.1 | Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 1.2 | Цели Программы | 3 |
| 2 | Характеристика программы | 4 |
| 2.1 | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 4 |
| 2.2 | Объем Программы | 5 |
| 2.3 | Виды (формы) обучения по Программе | 5 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план | 8 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 10 |
| 2.6 | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 13 |
| 2.7 | Планы инструкторской и судейской практики | 16 |
| 2.8 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 17 |
| 3 | Система контроля | 18 |
| 3.1 | Требования к результатам прохождения Программы | 18 |
| 3.2 | Оценка результатов освоения Программы | 19 |
| 3.3 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки | 20 |
| 4 | Рабочая программа | 22 |
| 4.1 | Описание учебно-тренировочного процесса | 23 |
| 4.2 | Учебно-тематический план | 33 |
| 5 | Условия реализации Программы | 38 |
| 5.1 | Материально-технические условия | 38 |
| 5.2 | Кадровые условия | 43 |
| 5.3 | Информационно-методические условия | 43 |

1. **Общие положения**

**1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Государственное автономное учреждение Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» дисциплина велосипедный спорт – шоссе (далее – Программа). Программа предназначена для организации в Учреждении образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России 22 ноября 2022 года № 1051 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»[[1]](#footnote-1) (далее – ФССП). Программа разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года № 1307 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих».

Программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «спорт глухих», спортивной дисциплины велосипедный спорт – шоссе.

**1.2. Цели Программы**

1. Цели Программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-­тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи Программы:

- создание условий для всестороннего развития личности по средствам физической культуры и спорта;

- мотивация личности к познанию и творчеству;

- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

- укрепление психического и физического здоровья;

-создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;

- приобщение к здоровому образу жизни;

- профилактику асоциального поведения;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;

- воспитание волевых и морально-этических качеств;

- выявление и поддержка одаренных детей;

- развитие у обучающихся физических качеств, способностей;

- формирование двигательных умений и навыков в избранном виде спорта;

- укрепление здоровья;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; - формирование навыков коллективного взаимодействия, навыков и привычки этических норм поведения;

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- подготовка спортсменов высокой квалификации;

- подготовка резерва в сборные команды региона.

**II. Характеристика Программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Для зачисления желающих в группы спортивной подготовки Учреждение проводит набор с 01 по 20 декабря текущего года. Набор осуществляется на основании индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующие годы обучения при наличии вакантных мест и выполнении обучающимися необходимых нормативов. Нормативы для зачисления на этап спортивной подготовки определены в таблицах № 10-13.

**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 (далее – обучающиеся) в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) | |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 10 | до года | 9 |
| не ограничивается | свыше года | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 12 | до года | 6 |
| второй и третий годы | 5 |
| четвертый и последующие годы | 4 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 2 | |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 1 | |

**2.2 Объем Программы**

Объем Программы, определяющий количество часов в неделю, общее количество часов в год на этапах и годах спортивной подготовки, приведен в таблице № 2.

Таблица № 2

Объем Программы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До трех лет | | Свыше трех лет |
| До года | Свыше года | До года | Второй и третий годы | Четвертый и последующие годы |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 12 | 14 | 16 | 18 | 24 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1248 |

**2.3. Виды (формы) обучения по Программе**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- форма обучения – очная;

- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;

- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные мероприятия – виды и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки, представлены в таблице № 3;

- спортивные соревнования – объем соревновательной деятельности определен в таблице № 4.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид 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 | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 | |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 | |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 | |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 | |
| 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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | | - |
| 2.5. | Учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | | |

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Контрольные | 1 | 3 | 5 | 7 |
| Отборочные | - | 2 | 3 | 3 |
| Основные | - | 2 | 3 | 3 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт глухих» (дисциплины велосипедный спорт – шоссе);

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем часов учебно-тренировочной работы по видам и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этапы 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 | |
| Первый год | Второй год | Третий год | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | Пятый  год |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | |
| 4,5 | 6 | 6 | 12 | 14 | 14 | 16 | 16 | 18 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | |
| 9 | 8 | 8 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 1 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 131 | 175 | 175 | 275 | 320 | 320 | 366 | 366 | 280 | 225 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 77 | 103 | 103 | 237 | 276 | 276 | 316 | 316 | 449 | 674 |
| 3 | Спортивные соревнования | - | - | - | 13 | 15 | 15 | 17 | 17 | 38 | 75 |
| 4 | Техническая подготовка | 10 | 12 | 12 | 18 | 22 | 22 | 25 | 25 | 28 | 37 |
| 5 | Тактическая подготовка | 6 | 8 | 8 | 14 | 17 | 17 | 17 | 17 | 28 | 38 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 10 | 10 | 10 | 16 | 16 | - | - |
| 7 | Психологическая подготовка | 6 | 8 | 8 | 13 | 16 | 16 | 16 | 16 | 28 | 37 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | - | - | - | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 9 | Инструкторская практика | - | - | - | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 13 |
| 10 | Судейская практика | - | - | - | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 12 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 14 | 33 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 15 | 33 |
| 13 | Интегральная подготовка | 2 | 3 | 3 | 18 | 22 | 22 | 25 | 25 | 28 | 62 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 312 | 624 | 728 | 728 | 832 | 832 | 936 | 1248 |

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп, утвержденный локально-нормативным актом Учреждения. Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). 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. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов. Календарный план воспитательной работы размещен в таблице № 6.

Таблица № 6

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 | май-август |
| 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 | ноябрь-декабрь |
| 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 средствами различных видов спорта | апрель-май |
| 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) | январь-февраль |
| 2.3 | Соблюдение требований техники безопасности | **Проведение занятий, бесед на темы:**  **-** инструктаж по технике безопасности;  **-** правила поведения на территории спортивного объекта;  **-** соблюдение техники безопасности на водоемах | март |
| 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.  Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации.  Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований. | апрель-май |
| 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 | апрель-октябрь |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов | май-август |

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами–преподавателями Учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним изложен в таблице № 7.

Таблица № 7

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 | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»  3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)  4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | январь  1 раз в год  1 раз в месяц  ноябрь  декабрь | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел  Научить юных спортсменов и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел  Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей). |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  2. Антидопинговая викторина «Играй честно»  3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»»  4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | январь  По назначению  октябрь  декабрь | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел  Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | январь  1-2 раза в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода  спортивной  подготовки  тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Обучающиеся овладевают принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Инструкторская и судейская практика  проводится на занятиях и вне занятий, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), и продолжается на всех последующих этапах спортивной подготовки. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований. На учебно-тренировочном этапе обучающиеся самостоятельно ведут дневники самоконтроля, где ведется учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрируются результаты выступления на спортивных соревнованиях, делается их анализ. Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства самостоятельно составляют конспект учебно-тренировочного занятия и проводят занятие в группе начальной подготовки, принимают участие в судействе соревнований, проводимых Учреждением. Планы инструкторской и судейской практики приведены в таблице № 8.

Таблица № 8

Планы инструкторской и судейской практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание мероприятия | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| 1. Освоение методики проведения учебно- тренировочных занятий с обучающимися этапа начальной подготовки | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия 2. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 4. Подбор упражнений для совершенствования техники выполнения движения 5. Ведение дневника самоконтроля | Устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2. Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий | 1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя |
| 3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории | 1. Судейство официальных спортивных соревнований 2. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи |

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

Медицинские мероприятия направлены на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся. Ежегодно обучающиеся проходят медицинский осмотр (обследование). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса: чередования объема и интенсивности выполняемой обучающимися тренировочной работы, установления оптимальных интервалов отдыха между упражнениями, разнообразия содержания учебно-тренировочных занятий, переключения на другие виды деятельности, введения разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализации средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание и витаминизацию. Прием витаминов назначается врачом. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды учебно-тренировочного занятия и ответственных соревнований, они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведены в таблице № 9.

Таблица № 9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| 1. | Рациональное питание:   * сбалансировано по энергетической ценности; * сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);   - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2. | Физиотерапевтические методы:   1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции | В течение всего периода реализации годового учебно-тренировочного плана, с учетом физического состояния обучающегося  По назначению врача |
| 3. | Медико-восстановительные средства назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала | В течение всего периода реализации Программы, с учетом физического состояния обучающегося |

Объемы медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки и определены в годовом учебно-тренировочном плане. Конкретный объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяют тренер-преподаватель и врач, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

1. **Система контроля**

**3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной дисциплиной вида спорта «спорт глухих»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

Объем соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки определен в таблице № 4.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе комплексов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.

Задачами аттестации являются: достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения Программы; определение перспектив дальнейшей учебно-тренировочной работы с обучающимися; определение этапа подготовленности обучающихся; получение объективной информации для подготовки локального нормативного акта о переводе обучающегося на следующий этап (год) спортивной подготовки; выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов учебно-тренировочного процесса, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать требованиям к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам   
спортивной подготовки**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «спорт глухих» спортивной дисциплины велосипедный спорт - шоссе, уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания). Нормативы представлены в таблицах № 10-13. Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется с 15 по 25 декабря текущего года.

Таблица № 10

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

для спортивной дисциплины «велосипедный спорт – шоссе»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1. Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт – шоссе» | | | | |
| 1 | Бег 30 м | с | не более | |
| 7,5 | 8,0 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 12,5 | 13,0 |
| 3 | Бег на 800 м | мин, с | не более | |
| 5,0 | 5,15 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 12 | 10 |
| 5 | Приседание за 20 с | количество раз | не менее | |
| 8 | 7 |

Таблица № 11

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

по виду спорта «спорт глухих»

для спортивной дисциплины «велосипедный спорт – шоссе»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1. Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт – шоссе» | | | | |
| 1 | Бег на 60 м | с | не более |  |
| 10,0 | 11,0 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 8,0 | 9,0 |
| 3 | Бег 12 минут | м | не менее | |
| 2300 | 2100 |
| 4 | Удержание ног в положении прямого угла в висе на перекладине | с | не менее | |
| 10,0 | 5,0 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 150 |
| 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», «первый спортивный разряд» | | |

Таблица № 12

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

по виду спорта «спорт глухих»

для спортивной дисциплины «велосипедный спорт – шоссе»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| мальчики/  юноши | | девочки/  девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт – шоссе» | | | | | |
| 1 | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 8,5 | 9,0 | |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | |
| 30 | 25 | |
| 3 | Бег 12 минут | м | не менее | | |
| 2400 | 2200 | |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 160 | 150 | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 1 | Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт – шоссе» | Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта» | | | |

Таблица № 13

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

по виду спорта «спорт глухих»

для спортивной дисциплины «велосипедный спорт – шоссе»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| мужчины | | женщины |
| 1. Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт – шоссе» | | | | | |
| 1 | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 8,0 | 8,5 | |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | |
| 35 | 30 | |
| 3 | Бег 12 минут | м | не менее | | |
| 2500 | 2300 | |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 180 | 175 | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 1 | Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт – шоссе» | Спортивное звание – «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса» | | | |

Результаты выполнения нормативов обучающимися заносятся в протоколы, которые хранятся в учебно-спортивном отделе Учреждения.

**IV. Рабочая программа**

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», спортивной дисциплине велосипедный спорт – шоссе, основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих». Реализация Программы осуществляется с учетом этапа спортивной подготовки. 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 Псковской области по виду спорта «спорт глухих» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Рабочая программа содержит описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, учебно-тематический план для дисциплины велосипедный спорт – шоссе.

**4.1. Описание учебно-тренировочного процесса**

Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка. Цель – создание представлений о велосипедном спорте – шоссе, как дисциплине вида спорта «спорт глухих». Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов. Основная направленность теоретической подготовки на данном этапе – создание представлений о велосипедном спорте – шоссе, гигиенические основы физической культуры и спорта. Средства и методы теоретической подготовки - основными методами теоретической подготовки в группах этапа начальной подготовки являются: беседы, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов.

Техническая подготовка. Спортивная техника - это специализированная система одновременных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил, действующих на тело спортсмена, с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения возможно более высоких результатов. Цель – овладение основами техники велосипедного спорта – шоссе. Задачи: обучение правильной посадке (положению рук на руле, стоп на педалях, коленей, локтей, спины и головы); обучение правильной технике педалирования (поочередному, одновременному, круговому); обучение технике езды по прямой, технике поворота, подъема и спуска; обучение технике старта (с места, с хода, индивидуальному, командному и групповому), технике финиширования; обучение технике ускорения, рывка, тихой езды и стоянию на месте; обучение технике езды индивидуальной в команде и группе.

Физическая подготовка. Цель – всестороннее физическое развитие на основе широкого применения средств общей физической и специальной физической подготовки. Задачи: обучение специальным и вспомогательным упражнениям велосипедиста; развитие отстающих мышечных групп и двигательных качеств; развитие общей выносливости и скоростных качеств. Характерной особенностью этапа является: преимущественное использование средств общей физической подготовки; естественный прирост двигательных качеств, вследствие возрастного развития организма; применяется максимально расширенный круг средств тренировки. Средства тренировки. Общая физическая подготовка: овладение широким комплексом двигательной активности при выполнении следующих упражнений специального и общеразвивающего характера, упражнения на координацию, ловкость, быстроту, гибкость и равновесие. Тактическая подготовка. Цель – создание общего представления о тактике велосипедного спорта – шоссе. Формирование знаний по общим основам тактики. Определение показателя роли тактических знаний и умений в достижении высоких спортивных результатов. На данном этапе основным методом тактической подготовки является приобретение теоретических знаний по тактике. Создание общего представления о тактических действиях достигается, прежде всего, путем приобретения теоретических сведений с привлечением наглядных методов. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Годовые учебно-тренировочные планы для групп этапа начальной подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 15-17.

Таблица № 15

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (первый год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 131 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Специальная физическая подготовка | 77 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| Спортивные соревнования | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 10 | 1:15 | 58′ | 28′ | 58′ | 45′ | 16′ | - | 46′ | 1:17 | 1:17 | 1:15 | 45′ |
| Тактическая подготовка | 6 | 1 | - | 1 | - | - | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - |
| Теоретическая подготовка | 2 | 15′ | 2′ | 2′ | 2′ | 15′ | 14′ | - | 14′ | 13′ | 13′ | 15′ | 15′ |
| Психологическая подготовка | 6 | 1 | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 |
| Контрольные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Интегральная подготговка | 2 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 |
| ВСЕГО | 234 | 19:30 | 18 | 19:30 | 18 | 18 | 19:30 | 21 | 21 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 21 |

Примечание: обозначение 1:15 – 1 час 15 минут; 28′ - 28 минут.

Таблица № 16

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (второй год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 175 | 15 | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 | 15 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 |
| Специальная физическая подготовка | 103 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 |
| Спортивные соревнования | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 12 | 40′ | 40′ | 40′ | 40′ | 40′ | 1 | 1 | - | 40′ | 40′ | 1:40 | 2:40 |
| Тактическая подготовка | 8 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 20′ | 20′ | 20′ | 20′ | 20′ | - | - | - | 20′ | 20′ | 20′ | 20′ |
| Психологическая подготовка | 8 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | - |
| Контрольные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Интегральная подготовка | 3 | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - |
| ВСЕГО | 312 | 26 | 24 | 28 | 26 | 28 | 24 | 28 | 26 | 24 | 26 | 24 | 28 |

Таблица № 17

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (третий год и последующие годы обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 175 | 15 | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 | 15 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 |
| Специальная физическая подготовка | 103 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 |
| Спортивные соревнования | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 12 | 40′ | 40′ | 40′ | 40′ | 40′ | 1 | 1 | - | 40′ | 40′ | 1:40 | 2:40 |
| Тактическая подготовка | 8 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 20′ | 20′ | 20′ | 20′ | 20′ | - | - | - | 20′ | 20′ | 20′ | 20′ |
| Психологическая подготовка | 8 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | - |
| Контрольные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Интегральная подготовка | 3 | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - |
| ВСЕГО | 312 | 26 | 24 | 28 | 26 | 28 | 24 | 28 | 26 | 24 | 26 | 24 | 28 |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Цели подготовки: содействие гармоническому развитию и углублённое овладение специализацией. Основная задача учебно-тренировочных групп - обеспечение разносторонней физической подготовленности обучающегося на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики вида спорта «спорт глухих» и дисциплины велосипедный спорт – шоссе. Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитания силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники велосипедного спорта - шоссе, приобретение тактического опыта. Годичный цикл подготовки групп учебно-тренировочного этапа делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Годовые учебно-тренировочные планы для групп учебно-тренировочного этапа по годам обучения представлены в таблицах № 18-20.

Таблица № 18

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (первый год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 275 | 23 | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| Специальная физическая подготовка | 237 | 20 | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Спортивные соревнования | 13 | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | - | - | - |
| Техническая подготовка | 18 | 1:23 | 1:33 | 1:33 | 1:29 | 1:30′ | 2 | 1 | 1 | 1:43 | 1:43 | 1:43 | 1:23 |
| Тактическая подготовка | 14 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1:37 | 27′ | 27′ | 31′ | 1:30 | - | - | - | 1:17 | 1:17 | 1:17 | 1:37 |
| Психологическая подготовка | 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольные мероприятия | 9 | - | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 3 | - | - | - | 2 |
| Инструкторская практика | 7 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | - | 1 |
| Судейская практика | 6 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | - | - | 1 | 1 | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 2 | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | - | - | - | - |
| Интегральная подготовка | 18 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| ВСЕГО | 624 | 51 | 48 | 54 | 51 | 54 | 51 | 54 | 54 | 51 | 51 | 51 | 54 |

Примечание: обозначение 1:23 – 1 час 23 минуты; 27′ - 27 минут.

Таблица № 19

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (второй и третий годы обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 320 | 27 | 27 | 27 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| Специальная физическая подготовка | 276 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| Спортивные соревнования | 15 | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | - |
| Техническая подготовка | 22 | 1:23 | 1:33 | 1:33 | 1:29 | 1:30 | 2 | 4 | 2 | 1:43 | 1:43 | 1:43 | 1:23 |
| Тактическая подготовка | 17 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1:37 | 27′ | 27′ | 31′ | 1:30 | - | - | - | 1:17 | 1:17 | 1:17 | 1:37 |
| Психологическая подготовка | 16 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Контрольные мероприятия | 9 | 1 | - | 2 | - | 1 | 1 | - | 2 | - | - | - | 2 |
| Инструкторская практика | 8 | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Судейская практика | 7 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 3 | - | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - |
| Интегральная подготовка | 22 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ВСЕГО | 728 | 60 | 56 | 63 | 60 | 62 | 60 | 63 | 62 | 60 | 60 | 60 | 62 |

Таблица № 20

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

(четвертый год и последующие годы обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 366 | 30 | 30 | 31 | 30 | 30 | 30 | 31 | 31 | 31 | 31 | 30 | 31 |
| Специальная физическая подготовка | 316 | 27 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 27 | 26 | 26 | 26 | 27 |
| Спортивные соревнования | 17 | 1 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Техническая подготовка | 25 | 1:30 | 1:15 | 2 | 1:15 | 1:30 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2:30 |
| Тактическая подготовка | 17 | 1 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Теоретическая подготовка | 16 | 2:30 | 45′ | 1 | 45′ | 2:30 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2:30 |
| Психологическая подготовка | 16 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольные мероприятия | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Инструкторская практика | 9 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - |
| Судейская практика | 8 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 1 | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 4 | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - |
| Интегральная подготовка | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| ВСЕГО | 832 | 68 | 64 | 72 | 68 | 69 | 68 | 72 | 72 | 69 | 70 | 68 | 72 |

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства - завершение базовой подготовки обучающихся, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов. Основное направление в работе - дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов учебно-тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов. Распределение учебно-тренировочных нагрузок по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям для групп этапа совершенствования спортивного мастерства представлено в таблице № 21.

Таблица № 21

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 280 | 24 | 24 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 24 | 24 |
| Специальная физическая подготовка | 449 | 37 | 37 | 38 | 38 | 38 | 37 | 37 | 37 | 37 | 38 | 38 | 37 |
| Спортивные соревнования | 38 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Техническая подготовка | 28 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Тактическая подготовка | 28 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Теоретическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Психологическая подготовка | 28 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Контрольные мероприятия | 9 | - | - | 3 | - | - | - | - | - | 3 | - | - | 3 |
| Инструкторская практика | 10 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - |
| Судейская практика | 9 |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 14 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 15 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Интегральная подготовка | 28 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ВСЕГО | 936 | 76 | 77 | 80 | 78 | 79 | 78 | 79 | 79 | 78 | 76 | 77 | 79 |

Этап высшего спортивного мастерства

Основными задачами обучения в группах высшего спортивного мастерства являются: достижение максимального уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности; индивидуализация техники велосипедного спорта - шоссе; реализация оптимальных тактических вариантов на спортивных соревнованиях; участие в официальных всероссийских и международных соревнованиях; выполнение функций помощника тренера-преподавателя; выполнение разрядных норм и требований мастера спорта России международного класса. Процесс обучения в группах высшего спортивного мастерства направлен на подготовку обучающихся к достижению максимально возможного для них спортивного результата. Объемы специальной физической и общей физической учебно-тренировочной нагрузки различной интенсивности должны соответствовать планируемому уровню спортивного результата и иметь индивидуальные параметры, которые определяются на основе динамики объемов нагрузки, и текущего состояния обучающегося.

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства представлен в таблице № 22.

Таблица № 22

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 225 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| Специальная физическая подготовка | 674 | 57 | 57 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 |
| Спортивные соревнования | 75 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Техническая подготовка | 37 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Тактическая подготовка | 38 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Теоретическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Психологическая подготовка | 37 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Контрольные мероприятия | 9 | - | - | 3 | - | - | - | - | 3 | - | - | - | 3 |
| Инструкторская практика | 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Судейская практика | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 33 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Восстановительные мероприятия | 33 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Интегральная подготовка | 62 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| ВСЕГО | 1248 | 104 | 104 | 107 | 103 | 104 | 103 | 103 | 105 | 103 | 103 | 102 | 107 |

* 1. **Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки, представлен в таблице № 23.

Таблица № 23

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 и его развитие | 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | 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 вида спорта | 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 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 по виду спорта | 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 движения | 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| 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. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника самообучающегося. Классификации и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. 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, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| 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. |

**V. Условия реализации Программы**

Условия реализации Программы включают материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

**5.1. Материально-технические условия**

Для реализации этапов спортивной подготовки предусматриваются требования к материально-техническим условиям: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие игрового зала; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы № 24-25); обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 26); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Таблица № 24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Автомобиль сопровождения | штук | 1 |
| 2. | Велосипед шоссейный | штук | 20 |
| 3. | Велостанок универсальный | штук | 1 |
| 4. | Верстак железный с тисками | штук | 1 |
| 5. | Доска информационная | штук | 1 |
| 6. | Дрель ручная | штук | 1 |
| 7. | Дрель электрическая | штук | 1 |
| 8. | Камера велосипедная | штук | 10 |
| 9. | Капсула каретки | штук | 20 |
| 10. | Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения | штук | 1 |
| 11. | Мотоцикл шоссейный | штук | 1 |
| 12. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 13. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 14. | Инструменты для ремонта велосипеда | комплект | 1 |
| 15. | Передние шестеренки | комплект | 6 |
| 16. | Слесарные инструменты | комплект | 1 |
| 17. | Насос для подкачки покрышек | штук | 2 |
| 18. | Переносная стойка для ремонта велосипедов | штук | 1 |
| 19. | Планшет для карт | комплект | 1 |
| 20. | Покрышка | штук | 10 |
| 21. | Рулетка металлическая 20 м | штук | 1 |
| 22. | Секундомер | штук | 1 |
| 23. | Спица | штук | 50 |
| 24. | Средства для крепления велосипедов на автомобиль сопровождения | штук | 4 |
| 25. | Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки) | штук | 4 |
| 26. | Станок для правки колес и спицной ключ | комплект | 2 |
| 27. | Станок сверлильный | штук | 1 |
| 28. | Тормозные диски | штук | 7 |
| 29. | Тормозные колодки | комплект | 20 |
| 30. | Троса и рубашки переключения | комплект | 100 |
| 31. | Цепь с кассетой | штук | 20 |
| 32. | Чашки рулевые | комплект | 10 |
| 33. | Эксцентрик | штук | 10 |

Таблица № 25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатаии (лет) | количество | срок эксплуатаии (лет) | количество | срок эксплуатаии (лет) | количество | срок эксплуатаии (лет) |
| Для спортивных дисциплин «велосипедный спорт - шоссе» | | | | | | | | | | | |
| 1 | Велобачок | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 2 | Велокомпьютер | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 3 | Велосипед-тандем шоссейный | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Велостанок универсальный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Держатель для велобочка | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 6 | Запасные колеса трековые | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Запасные колеса шоссейные | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Камеры к покрышкам | комплект | на обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 9 | Контактные педали трековые | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 10 | Контактные педали шоссейные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 11 | Покрышки для различных условий трассы | комплект | на обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 12 | Руль для индивидуальной гонки | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 13 | Трековые колеса дисковые | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 14 | Трубка трековая гоночная | штук | на обучающегося | 8 | 1 | 12 | 1 | 18 | 1 | 24 | 1 |
| 15 | Трубка трековая тренировочная | штук | на обучающегося | 12 | 1 | 18 | 1 | 24 | 1 | 36 | 1 |
| 16 | Трубка шоссейная | штук | на обучающегося | 4 | 1 | 8 | 1 | 10 | 1 | 12 | 1 |

Таблица № 26

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивных дисциплин «велосипедный спорт - шоссе» | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бахилы | пар | | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 2 | Велогамаши короткие | пар | | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Велогамаши легкие | пар | | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Велогамаши теплые | пар | | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Велокомбинезон | штук | | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Веломайка |  | | на обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 7 | Веломайка с длинным рукавом |  | | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 8 | Велоперчатки летние | пар | | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 9 | Велоперчатки теплые | пар | | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 10 | Велотрусы |  | | на обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 11 | Велотуфли трековые | пар | | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Велотуфли шоссе | пар | | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13 | Велошапка летняя |  | | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 14 | Велошапка теплая |  | | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 15 | Велошлем |  | | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 16 | Ветровка-дождевик |  | | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 17 | Жилет велосипедный |  | | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 18 | Костюм ветрозащитный |  | | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19 | Костюм спортивный (парадный) |  | | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20 | Кроссовки легкоатлетические | пар | | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21 | Носки велосипедные | пар | | на обучающегося | - | - | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 |
| 22 | Очки защитные |  | | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 23 | Разминочные рукава | пар | | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 24 | Разминочные чулки | пар | | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 25 | Рюкзак спортивный |  | | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 26 | Тапочки (сланцы) | пар | | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 27 | Термобелье | комплект | | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 28 | Чехол для велосипеда |  | | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 29 | Чехол для запасных колес |  | | на обучающегося | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |

**5.2. Кадровые условия**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленных ФССП. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.012021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт глухих», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов. В целях сохранения непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждение организует и обеспечивает их участие в курсах повышения квалификации.

**5.3. Информационно-методические условия**

Список литературных источников

1. Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.: 1996.
3. Велосипедный спорт: правила соревнований. - М.: 2003.
4. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
5. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
6. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. - Физкультура, образование, наука. - М.: 2003.
7. Велосипедный спорт: люди, годы, факты / Авт.-сост. М.Н. Тылкин. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. - Т.1. -М., 2002.
9. Ердаков С.В. и др. Тренировка велосипедистов-шоссейников / С.В. Ердаков, В.А. Капитонов, В.В. Михайлов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
10. Крылатых Ю.Г., Минаков СМ. - Подготовка юных велосипедистов. - М.: ФиС, 1982.
11. Любовицкий В.П. Гоночные велосипеды. - Л.: Машиностроение. Ленингр. отделение, 1989.
12. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.
13. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. - М.: Советский спорт, 2003.
14. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
15. Селуянов В.Н., Яковлев Б.А. Биомеханические основы совершенствования эффективности техники педалирования: Учебное пособие для студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФК. - М.: ГЦОЛИФК, 1995.
16. Тимошенков В.В. Тренажеры в велосипедном спорте. - Минск, 1994.
17. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.
18. Щукаев В. П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. - Смоленск: СГИФК, 1996.

# Аудиовизуальные средства

* Наглядные пособия: рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, графики.
* Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеосъемка, тематические слайды и транспаранты.
* Компьютерные учебные пособия: электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, контролирующие программы, тесты и учебные игры.
* Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

# Перечень Интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

2. Министерство просвещения Российской Федерации http://www.edu.gov.rb

3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

4. Федерация велосипедного спорта России <http://fvsr.ru/>

5. Новости велоспорта <http://www.velosportnews.ru/>

6. Велоспорт-шоссе <http://книга-спорт.рф/>

7. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>

8. Сурдлимпийский комитет России <http://www.deafsport.ru/>

9. Международный сурдлимпийский комитет <http://www.deaflympics.com/>

1. (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71668). [↑](#footnote-ref-1)