

ПАРАЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ



ПАРА ВЕЛОСПОРТ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
ПОСОБИЕ





Пара велоспорт

Учебно-методическое пособие

Москва, 2024

УДК 796/799

ББК 75.7

П18

Под общей редакцией П.А. Рожкова,
президента Паралимпийского комитета России, профессора,
доктора экономических наук, кандидата педагогических наук,
заслуженного тренера России

П18 **Пара велоспорт. Учебно-методическое пособие /**
Е.Ф. Мухортова, Г.З. Идрисова — М.: Известия, 2024. — 60 с.

ISBN 978-5-206-01149-4

Учебно-методическое пособие разработано с целью самостоятельного изучения учебного материала в рамках реализации программы дополнительного профессионального образования — программы повышения квалификации тренеров и специалистов по пара велоспорту и рекомендовано для тренеров, специалистов, спортсменов по пара велоспорту, руководителей учреждений и организаций, осуществляющих учебно-тренировочную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

В издании представлены особенности спортивной дисциплины «велоспорт» спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и спорта слепых, нормативы технической, физической и тактической подготовки спортсменов по пара велоспорту, особенности спортивно-функциональной классификации, а также требования к учебно-тренировочному процессу.

УДК 75.579

ББК 75.7

П18

ISBN 978-5-206-01149-4

© Паралимпийский комитет России, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
Глава 1. Общие характеристики пара велоспорта	7
1.1 История пара велоспорта в России и за рубежом	7
1.2 Структура пара велоспорта	11
Глава 2. Классификация спортсменов в пара велоспорте.....	20
2.1 Принципы классификации в паралимпийском спорте	20
2.2 Допустимые типы поражения в пара велоспорте	22
2.3 Критерии минимального поражения	22
2.4 Спортивные классы в пара велоспорте	24
2.5 Порядок проведения классификации	26
2.6 Множественные спортивные классы	27
Глава 3. Тренировочный процесс в пара велоспорте	28
3.1 Специфика отбора спортсменов с различными типами поражений	28
3.2 Порядок и принципы комплектования групп спортсменов для занятий по дисциплине	30
3.3 Особенности планирования процесса спортивной подготовки в дисциплине, учитывая поражения спортсменов	
Глава 4. Правила проведения соревнований по пара велоспорту	31
4.1 Программа соревнований	31
4.2 Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС)	38
4.3 Единая спортивная всероссийская классификация (ЕВСК), возрастные группы в дисциплине	41
4.4 Отличия правил проведения соревнований по пара велоспорту	48
4.5 Отличия правил проведения соревнований в России от международной практики	51

Глава 5. Материально-техническое обеспечение дисциплины	52
5.1 Спортивный объект (велотрек), в том числе требования к спортивному сооружению	52
5.2 Требования к соревновательным трассам (шоссе)	53
5.3 Спортивный инвентарь и оборудование	54
5.4 Спортивная экипировка	56
Рекомендуемая литература	57