

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва «Невские Звезды»

**Вид спорта – спорт лиц с поражением ОДА**

Рассмотрена и согласована  
на заседании тренерского совета

«29» 08 2023 года,

протокол № 4



"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор СПб ГБУ ДО СШОР  
«Невские Звезды»  
М.С Данилейко

от «29» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта  
«спорт лиц с поражением ОДА» (бочча)**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – не ограничивается

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – не ограничивается

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Автор-разработчик:  
Опекунов С.С. инструктор-методист

Санкт-Петербург  
2023

# **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА» (бочча)**

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА (бочча) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта лиц с поражением ОДА (бочча) 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. № 1084 (далее – ФССП).

2. 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.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Бочча — Паралимпийский вид спорта. Это спортивная игра на точность, принадлежащая к семье игр с мячом, близкая к боулингу, петанку и боулзу, имеющих общие истоки в античных играх, распространенных на территории Римской империи. Впервые была включена в программу VII Паралимпийских летних игр 1984 года.

Она является активно развивающимся видом спорта для игроков с тяжелейшими формами поражения центральной нервной системы и травм позвоночника, воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и самосознание. Регулярные занятия бочча развивают ловкость, точность, выносливость, координацию движений, а также помогает тактически мыслить. Бочча не травматична, доступна для каждого в качестве примера здорового образа жизни и проведения досуга.

В России бочча начала развиваться с 2009 года, в этом же году был проведен первый чемпионат России, в котором приняло участие 63 спортсмена из 18 регионов страны. С каждым годом количество спортсменов увеличивалось и на чемпионате России 2017 года участвовали уже 110 спортсменов из 25 регионов. Более 40 субъектов Российской Федерации развивают бочче, не только как спорт высших достижений, но и как массовый вид спорта для всех слоев населения.

Соревнования проводятся в индивидуальном, парных и командном (тройка) зачетах.

Матч длится 4 энда в индивидуальном и парном зачетах, и 6 эндов в командном. Энд начинается со вбрасывания Джека, затем спортсмены, пары или команды выбрасывают по 6 мячей. Победителем считается тот, чей мяч будет ближе всех к Джеку. Сторона, чей мяч находится ближе к Джеку, получает одно очко за каждый мяч, который ближе к Джеку, чем мяч соперника. В случае, если по истечению всех эндов счет остается равным, то проводится тай-брейк.

## Номер во всероссийском реестре видов спорта

Таблица №1

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
103	Спорт лиц с поражением ОДА	1160007711Я	бочча (BC1)	1162102711Я
103	Спорт лиц с поражением ОДА	1160007711Я	бочча (BC2)	1162102711Я
103	Спорт лиц с поражением ОДА	1160007711Я	бочча (BC3)	1162102711Я
103	Спорт лиц с поражением ОДА	1160007711Я	бочча (BC4)	1162102711Я
103	Спорт лиц с поражением ОДА	1160007711Я	бочча - пара (BC3)	1162102711Л
103	Спорт лиц с поражением ОДА	1160007711Я	бочча - пара (BC4)	1162102711Л
103	Спорт лиц с поражением ОДА	1160007711Я	бочча – тройка (BC1+BC2)	1162102711Л

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

Целью спортивной подготовки обучающихся является развитие мотивации личности к познанию и творчеству, реализация программы спортивной подготовки в интересах личности, общества, государства; обеспечение условий для интеграции обучающихся в общество, воспитания, тренировки, участия в спортивных мероприятиях, для комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации, достижение высоких спортивных результатов.

**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.**

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины бочча				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11		2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13		1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14		1

4. 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 (бочча).

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

Таблица 3

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	<p>1. 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).</p> <p>2. 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).</p> <p>3. 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 и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. 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</p>	<p>Академическая гребля: «PR1».</p> <p>Бадминтон: «WH1», «WH2».</p> <p>Баскетбол на колясках: «1.0», «1.5», «2.0», «2.5».</p> <p>Бочча: «BC1», «BC2», «BC3», «BC4».</p> <p>Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «H1», «H2», «H3», «H4», «T1».</p> <p>Волейбол сидя: «VS1».</p> <p>Горнолыжный спорт: «LW10», «LW11».</p> <p>Гребля на байдарках и каноэ: «KL1», «VL1».</p> <p>Дартс «W1».</p> <p>Конный спорт: «Grade1», «Grade2».</p> <p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F31», «T/F32», «T/F33», «T/F51», «T/F52», «T/F53», «F54», «T71», «T72», «RR1», «RR2», «RR3».</p> <p>Лыжные гонки и биатлон: «LW10», «LW10.5», «LW11», «LW11.5», «LW12».</p> <p>Настольный теннис: «1», «2», «3», «4».</p> <p>Парусный спорт: «1».</p> <p>Пауэрлифтинг: «PO».</p> <p>Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4».</p> <p>Пулевая стрельба: «SH1-A», «SH1-B», «SH1-C», «SH2-C».</p> <p>Регби на колясках: «0.5», «1.0», «1.5», «2.0», «2.5»,</p>

		<p>движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. 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.</p>	<p>«3.0», «3.5».</p> <p>Спортивное ориентирование: «O1»-«O3».</p> <p>Стендовая стрельба: «SG-S».</p> <p>Стрельба из лука: «W1», «W2».</p> <p>Танцы на колясках: «SC1», «SD1», «L&amp;F1».</p> <p>Теннис на колясках: «Quad Class», «Open Class».</p> <p>Триатлон: «PTWC1», «PTWC2».</p> <p>Фехтование: «Class 1A (Category C)», «Class 1B (Category C)», «Class 2 (Category B)», «Class 3 (Category A)».</p> <p>Шахматы и шашки: «турнир А».</p>
II	<p>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</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический паразез, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. 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).</p> <p>3. 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 коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски,</p>	<p>Академическая гребля: «PR2».</p> <p>Бадминтон: «SL3».</p> <p>Баскетбол на колясках: «3.0», «3.5», «4.0».</p> <p>Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «H4», «H5», «T2», «C1», «C2», «C3».</p> <p>Волейбол сидя: «VS1».</p> <p>Горнолыжный спорт: «LW1», «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9-1», «LW12».</p> <p>Гребля на байдарках и каноэ: «KL2», «VL2».</p> <p>Дартс «W2».</p> <p>Конный спорт: «Grade3», «Grade4».</p> <p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F34-36», «T54», «F55», «F56», «T/F45», «T/F46», «T/F42», «T/F61», «T/F62».</p> <p>Лыжные гонки и биатлон: «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9», «LW12».</p> <p>Настольный теннис: «5», «6», «7», «8».</p> <p>Парусный спорт: «2», «3», «4», «5», «6».</p> <p>Пауэрлифтинг: «PO».</p> <p>Плавание: «S/SB/SM5», S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8».</p> <p>Пулевая стрельба: «SH2-B», «SH2-C».</p>

		<p>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).</p> <p>5. 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.</p>	<p>Сноуборд: «SB-LL1», «SB-UL».</p> <p>Спортивное ориентирование: «O1»-«O3».</p> <p>Стеновая стрельба: «SG-L».</p> <p>Стрельба из лука: «W2», «Standing class».</p> <p>Танцы на колясках: «SC2», «SD2», «L&amp;F2».</p> <p>Теннис на колясках: «Open Class».</p> <p>Триатлон: «PTS2», «PTS3».</p> <p>Фехтование: «Class 2 (Category B)», «Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)».</p> <p>Футбол ампутантов: «An Amputee», «Les Autres».</p> <p>Хоккей-следж: «IH».</p> <p>Шахматы и шашки: «турнир А».</p>
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. 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).</p> <p>3. 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.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с</p>	<p>Академическая гребля: «PR3-PI».</p> <p>Бадминтон: «SL4», «SU5», «SS6».</p> <p>Баскетбол на колясках: «4.0», «5.0».</p> <p>Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «C4», «C5».</p> <p>Волейбол сидя: «VS2».</p> <p>Горнолыжный спорт: «LW4», «LW6/8», «LW9-2».</p> <p>Гребля на байдарках и каноэ: «KL3», «VL3».</p> <p>Дартс: «ST».</p> <p>Конный спорт: «Grade5».</p> <p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F37-38», «T/F43-44», «T47», «F57», «T/F63», «T/F64».</p> <p>Лыжные гонки и биатлон: «LW4», «LW6», «LW8», «LW9».</p> <p>Настольный теннис: «9», «10».</p> <p>Парусный спорт: «7».</p> <p>Пауэрлифтинг: «PO».</p> <p>Плавание:» S/SB/SM9», «S/SM10»;</p>

		<p>поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	<p>Пулевая стрельба: «SH2-A».</p> <p>Сноуборд: «SB-LL2», «SB-UL».</p> <p>Спортивное ориентирование: «O4»-«O6».</p> <p>Стендовая стрельба: «SG-U», «SG-L».</p> <p>Стрельба из лука: «Standing class».</p> <p>Теннис на колясках: «Open Class».</p> <p>Триатлон: «PTS4», «PTS5».</p> <p>Фехтование: «Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)».</p> <p>Футбол ампутантов: «An Amputee», «Les Autres».</p> <p>Хоккей-следж: «IH».</p> <p>Шахматы и шашки: «турнир А».</p>
--	--	--	--

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»);

«PR1», «PR2», «PR3-PI» – спортивные классы в спортивной дисциплине академическая гребля, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации гребного спорта, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«WH1», «WH2», «SL3», «SL4», «SU5», «SS6» – спортивные классы в спортивной дисциплине бадминтон, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации бадминтона, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«1.0», «1.5», «2.0», «2.5», «3.0», «3.5», «4.0», «5.0» – спортивные классы в спортивной дисциплине баскетбол на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации баскетбола на колясках, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«BC1», «BC2», «BC3», «BC4» – спортивные классы в спортивной дисциплине бочча, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации бочча, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«H1», «H2», «H3», «H4», «T1», «H5», «T2», «C1», «C2», «C3», «C4», «C5» – 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;

«VS1», «VS2» – спортивные классы в спортивной дисциплине волейбол сидя, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации пара волейбола, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«LW10», «LW11», «LW1», «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9-1», «LW12», «LW4», «LW6/8», «LW9-2» – спортивные классы в спортивной дисциплине горнолыжный спорт, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«KL1», «VL1», «KL2», «VL2», «KL3», «VL3» – спортивные классы в спортивной дисциплине гребля на байдарках и каноэ, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации каноэ, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«W1», «W2», «ST» – спортивные классы в спортивной дисциплине дартс, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации дартса, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«Grade1», «Grade2», «Grade3», «Grade4», «Grade5» – спортивные классы в спортивной дисциплине конный спорт, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации конного спорта, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«T/F31», «T/F32», «T/F33», «T/F51», «T/F52», «T/F53», «F54», «T/F34-36», «F55», «F56», «T/F45», «T/F46», «T/F42», «T/F61», «T/F62», «T/F37-38», «T/F43-44», «T47», «F57», «T/F63», «T/F64», «T71», «T72», «RR1», «RR2», «RR3» – спортивные классы в спортивной дисциплине легкая атлетика, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«LW10», «LW10.5», «LW11», «LW11.5», «LW12»; «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9», «LW4», «LW6», «LW8» – спортивные классы в спортивных дисциплинах лыжные гонки и биатлон, установленный в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10» – спортивные классы в спортивной дисциплине настольный теннис, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации настольного тенниса, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«1», «2», «3», «4», «5», «6», «7» – спортивные классы в спортивной дисциплине парусный спорт, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации парусного спорта, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«PO» – спортивный класс в спортивной дисциплине пауэрлифтинг, установленный в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющий отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4», «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8», «S/SB/SM9», «S/SM10» – спортивные классы в спортивной дисциплине плавание, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«SH1-A», «SH1-B», «SH1-C», «SH2-C», «SH2-B», «SH2-A» – спортивные классы



в спортивной дисциплине пулевая стрельба, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«SB-LL2», «SB-UL», «SB-LL1» – спортивные классы в спортивной дисциплине сноуборд, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«0.5», «1.0», «1.5», «2.0», «2.5», «3.0», «3.5» – спортивные классы в спортивной дисциплине регби на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации регби на колясках, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«O1»-«O3», «O4»-«O6» – спортивные классы в спортивной дисциплине спортивное ориентирование, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации спортивного ориентирования, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«SG-S», «SG-L», «SG-U» – спортивные классы в спортивной дисциплине стендовая стрельба, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«W1», «W2», «Standing class» – спортивные классы в спортивной дисциплине стрельба из лука, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации стрельбы из лука, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«SC1», «SD1», «L&F1», «SC2», «SD2», «L&F2» – спортивные классы в спортивной дисциплине танцы на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«Quad Class», «Open Class» – спортивные классы в спортивной дисциплине теннис на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тенниса, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«PTS2», «PTS3», «PTS4», «PTS5», «PTWC1», «PTWC2» – спортивные классы в спортивной дисциплине триатлон, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного союза триатлона, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«Class 1A (Category C)», «Class 1B (Category C)», «Class 2 (Category B)», «Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)» – спортивные классы в спортивной дисциплине фехтование, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной спортивной федерации колясочников и ампутантов, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«An Amputee», «Les Autres» – спортивные классы в спортивной дисциплине футбол ампутантов, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации футбола ампутантов, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«H» – спортивный класс в спортивной дисциплине хоккей-следж, установленный в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющий отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«Турнир А» – спортивный класс в спортивных дисциплинах шахматы и шашки,

установленный в соответствии с классификационными правилами Международной федерации шахмат для лиц с ограниченными возможностями здоровья, позволяющий отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

В бочка спортсмены группируются на 4 класса:

Класс ВС1 - спортсмен с последствием поражения центральной нервной системы, который может бросать мяч рукой или толкать ногой (в случае если он не в состоянии играть рукой).

Класс ВС2 - спортсмен с последствием поражения центральной нервной системы, может играть рукой (по сравнению со спортсменами класса ВС1 имеет менее тяжелые поражения).

Класс ВС3 - спортсмен с последствием поражения центральной нервной системы или другими заболеваниями, который в связи с сильным поражением рук и ног не способен брать и/или бросать мяч за V линию на корт и использует специальный желоб для выпуска мяча.

Класс ВС4 - спортсмен, не имеющий последствий поражения центральной нервной системы, может бросать мяч рукой или толкать ногой. К этим спортсменам относятся колясочники с глубокой локомоторной дисфункцией во всех четырех конечностях. Эти спортсмены имеют функциональные характеристики, сравнимые с характеристиками для игроков классов ВС1 или ВС2 в бочка. Активный диапазон их движений беден из-за недостатка мышечной силы или ограничения подвижности суставов. Игроки чаще бросают мяч способом раскачивания или при захвате двумя руками и броске от груди, сила гравитации помогает выполнению броска. Спортсмен способен продемонстрировать достаточную ловкость, чтобы независимо манипулировать и бросать мяч бочка за V линию на корт.

Если для здоровых людей физкультура и спорт были обычной потребностью, реализуемой в повседневной жизни, то для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА) они становятся настоящей необходимостью, так как наряду с лечебной физической культурой являются наиболее действенным методом восстановления в первую очередь двигательных возможностей.

Спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих учреждениях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких спортсменов.

Обеспечение развития физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии со статьей 38 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» относится к расходным обязательствам субъекта Российской Федерации.

При организации работы по адаптивному спорту и адаптивной физической культуре необходимо учитывать, что все объекты спорта должны отвечать установленным требованиям об обеспечении беспрепятственного доступа инвалидов. Соответственно, при формировании бюджетов учреждений, осуществляющих деятельность по адаптивному спорту и адаптивной физической культуре необходимо предусматривать средства на обеспечение доступа инвалидов на спортивные объекты (спецтранспорт и оборудование, расходы на обустройство парапетов и подъемников и прочее).

Люди с ограниченными возможностями имеют такие же потребности, испытывают такие же эмоции, надежды, энтузиазм и соучастие, как любой другой человек. Надо постараться понять и узнать его как личность. Многие из них обладают скрытыми или нераскрытыми талантами, и они сами хотят участвовать в принятии решения.

Решить отдельные проблемы возможно путём привлечения данной категории населения к занятиям физкультурой и спортом. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными

возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

#### 5. Объем Программы.

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений

и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется педагогически советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица учреждения. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП) - без ограничений
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - без ограничений
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) - без ограничений

На этап начальной подготовки (НП) принимаются дети с 10 лет с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), желающие заниматься бочча, сдавшие приёмные нормативы, имеющие медицинский допуск, или разрешение (допуск) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

На учебно-тренировочный этап (УТЭ) подготовки зачисляются спортсмены, которые за период не менее двух лет прошли необходимую подготовку - при выполнении ими требований о общефизической и специальной подготовке и наличии соответствующих заключений медицинских работников.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируется из спортсменов, выполнивших I спортивный разряд по бочча или вошедших в состав сборной команды России. Если на одном из этапов подготовки результаты прохождения подготовки не соответствуют требованиям, установленным настоящей программой, прохождение следующего этапа подготовки не допускается.

Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные достижения стабильны и соответствуют этапу совершенствования спортивного мастерства

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов

Превышение рекомендуемой недельной тренировочной нагрузки не допускается.

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 4

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
Для спортивной дисциплины бочча												
Количество часов в неделю	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	14	15
Общее количество часов в год	208	208	312	312	312	416	520	520	624	624	728	780

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- 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. Основными формами тренировочной работы в учреждение являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

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.

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

Формы занятий бочча определяются в зависимости от возраста обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу направленности (общеобразовательные, специализированные, комплексные), содержанию материала (теоретические, практические). Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

Подготовка спортсменов организуется прежде всего в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределённых во времени.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий со спортсменами, имеющими отклонения в развитии должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, их подготовленности

В отдельных случаях продолжительность тренировочных занятий у квалифицированных спортсменов достигает 3,5 - 4,5 ч.

Тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть - построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

- обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;
- функциональное вбрасывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;
- психическая настройка – обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и др.).

Основная часть решает следующие задачи:

- повышение физической подготовленности;
- обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование;
- обучение тактическим действиям в защите и нападении и их совершенствование;
- интегральная подготовка;
- игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра); вспомогательные упражнения – для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики игры.

Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

- задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики игры).
- в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.

- при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заключительная часть решает следующие задачи:

- постепенное снижение нагрузки;
- раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;
- подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег на колясках, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок.

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для спортсмена характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера-преподавателя, обеспечивает чувство ответственности.

Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий.

Групповая форма тренировки позволяет заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Тренер-преподаватель получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов.

Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарём), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

## 7. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для спортсменов учреждения в целях качественной спортивной подготовки и повышения их спортивного мастерства, успешного выступления в международных и всероссийских соревнованиях могут проводиться тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные тренировочные мероприятия. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач, которые поставлены перед обучающимися в ходе проведения тренировочного мероприятия. Продолжительность ТМ не должна превышать сроков подготовки к различным соревнованиям.

Финансирование проведения тренировочных мероприятий осуществляется по нормативам, не превышающим нормативы финансовых затрат на оказание государственных услуг (выполнение работ) государственными автономными и бюджетными учреждениями физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга, утвержденными Распоряжением Комитета по экономической политике и стратегическому планированию Санкт-Петербурга на текущий год.

Персональный состав участников тренировочного мероприятия в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников и утверждается директором учреждения.

При проведении тренировочных мероприятий необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников ТМ;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы медицинского обеспечения, включающие в себя мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, а также систематический контроль за состоянием здоровья участников ТМ, оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья участников ТМ, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом и планы мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами:

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующего выполнению программы спортивной подготовки, в т. ч. совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- утверждать сметы расходов в соответствии нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами учреждения и нормативными актами органов управления субъекта РФ в области ФКиС;

- осуществлять контроль за проведением ТМ, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы при проведении ТМ и учета выполняемых мероприятий педагогическим составом разрабатываются следующие документы:

- план-график проведения ТМ;

- расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок на весь период ТМ;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

По окончании ТМ каждый тренер-преподаватель оформляет и сдает в отдел по спортивной работе отчет о проведении ТМ.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 5

№ 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 международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14	18	21

	к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
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
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		

Спортивные соревнования.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и



психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих игроков страны основными могут быть Первенство России, Первенство Европы, Паралимпийские игры. Для начинающих спортсменов основными могут быть первенство школы, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочных соревнованиях, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица 6

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 бочча (I функциональная группа)				
Контрольные	2	3	4	5
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2

## 8. Годовой учебно-тренировочный план.

## Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

№ 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
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
		Недельная нагрузка в часах											
		4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	14	15
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2			3					4			4
		Наполняемость групп (человек)											
		2			2					1			1
1.	Общая физическая подготовка	20	20	31	22	33	33	41	41	57	57	72	75
2.	Специальная физическая подготовка	39	39	59	50	67	67	88	88	92	92	102	102
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	13	17	17	21	21	31	31	37	46
4.	Техническая подготовка	66	66	99	93	121	121	151	151	169	169	197	227
5.	Тактическая подготовка	36	36	56	59	79	79	99	99	125	125	146	149
6.	Теоретическая подготовка	20	20	31	31	37	37	47	47	49	49	58	55
7.	Психологическая подготовка	21	21	26	25	33	33	36	36	44	44	51	47
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	5	7	7	9	9	15	15	17	21
9.	Инструкторская практика	0	0	0	2	4	4	5	5	6	6	7	8
10.	Судейская практика	0	0	0	2	4	4	5	5	6	6	7	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	5	7	7	9	9	15	15	17	21
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	5	7	7	9	9	15	15	17	21
Общее количество часов в год		208	208	312	312	416	416	520	520	624	624	728	780

## 9. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы в спортивной школе является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистического характера воспитания;

- воспитания в процессе спортивной деятельности;
- индивидуального подхода;
- воспитания в коллективе и через коллектив;
- сочетания требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексного подхода к воспитанию;
- единства обучения и воспитания.

### **Основные методы, средства и формы воспитательной работы.**

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

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. При этом тренеры-преподаватели учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 8-10-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными стартами и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера-преподавателя выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности. Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания

в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных спортсменов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

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

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

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

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно

оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера-преподавателя к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Воспитание волевых качеств спортсмена - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В процессе многолетней подготовки спортсмена вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния спортсмена. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание. Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения учебно-тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное

поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива. Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в спортивной школе каждый, тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год для каждой группы индивидуально, учитывая при этом:

- возраст обучающихся;
- этап подготовки;
- вид спорта;
- половую принадлежность;
- внутренний мир обучающегося;
- наиболее типичные свойства его личности;
- особенностей мышления;
- воспитание в семье;
- обстоятельства жизни в семье;
- социальное благополучие семьи;
- поведение в семье, школе и за её пределами;
- успеваемость в школе;
- кругозор спортсмена;
- дисциплинированность;
- наличие волевых качеств;
- взаимоотношение с товарищами.

### Календарный план воспитательной работы.

Таблица 8

№ 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



1.3.	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	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 средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
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-преподавателей 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	В течение года

		подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

### Определения терминов.

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

- свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще;
- анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций;
- требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;
- не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, обучающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Физкультурно-спортивное мероприятие
	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Теоретическое занятие
	«Играй честно»	По назначению	Антидопинговая викторина
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Родительское собрание
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Семинар для тренеров-преподавателей
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Физкультурно-спортивное мероприятие
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие
	«Играй честно»	По назначению	Антидопинговая викторина
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Семинар для тренеров-преподавателей
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Родительское собрание

## 11. План Инструкторской и судейской практики.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы спортсменов. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на этапе начальной подготовке определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для тренировочного этапа.

Тренировочный этап:

Первый год.

1. Освоение терминологии бочча
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год.

1. Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года подготовки).
3. Судейство на тренировочных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года подготовки.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на тренировочных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение соревнований по бочча и в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства:

Первый год подготовки.

1. Проведение занятий по бочча с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях по бочча в спортшколе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.

5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Второй год подготовки.

1. Проведение тренировочного занятия по тактической подготовке с группой.

2. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуализированной подготовки связующих и нападающих игроков.

3. Составление документации для работы спортивной секции по бочча в коллективе физической культуры.

4. Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города.

5. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии.

6. Организация и проведение соревнований по бочча в коллективе, районе.

Третий год подготовки.

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.

2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций спортсменов.

3. Установка на игру, разбор игры, система записи игр – на командах младших возрастов своей спортшколы.

4. Организация и проведение соревнований внутри спортшколы, в районе, городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

### План инструкторской и судейской практики

Таблица 10

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
<b>ТЭ</b>				
1.	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструкторы, методисты
<b>ССМ, ВСМ</b>				
1.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструкторы, методисты
2.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподавателя

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

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. На тренировочном этапе (до 2-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем – с чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных занятий; проведением занятий в игровой форме. Привлекаются гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Вырабатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, проводится витаминизация. На тренировочном этапе (свыше 2-х лет подготовки) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена: необходимо рассчитывать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для тренировочных групп 1 и 2 годов. Из медико-биологических средств восстановления помимо витаминизации, проводится физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке спортсменов для команд высших разрядов, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна органически включаться система специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Система профилактико - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства; распорядок дня; спортивный массаж (ручной и вибрационный); гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, вибрационный, суховоздушная и парная баня; отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые и хвойные ванны; электросветотерапия – токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; баротерапия; кислородотерапия.

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

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30-60 мин), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня. После тренировочных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы



пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам бочка относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

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

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

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

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

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный – за 15-30 мин до выступления, восстановительный – через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении – через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.

Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, Шарко, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры. Занимают важное место в системе восстановительных средств. К их числу относятся: токи Бернара, соллюкс, УФО, электростимуляция.

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему.

Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма – понижается артериальное давление, урывается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке. Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное планом для каждого года подготовки.

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

### План применения восстановительных средств

Таблица №11

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
Этап начальной подготовки			
1.	<u>Педагогические и медико-биологические средства:</u> - рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. - гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	В течение года	Тренеры-преподаватели
Тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства			
1.	<u>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</u> - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии;	В течение года	Тренеры-преподавателя

<ul style="list-style-type: none"> <li>- психорегуляция реституционной направленности;</li> <li>- сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды</li> </ul>		
---	--	--

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподавателя спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### III. Система контроля

13. 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 для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «велоспорт - трек», «велоспорт - шоссе», «волейбол сидя» (I, II, III функциональные группы), «горнолыжный спорт», «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы), «регби на колясках» (I функциональная группа), «стендовая стрельба», (I, II, III функциональные группы), «стрельба из лука» (I, II, III функциональные группы);

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.

14. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным

с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

15. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

Таблица 12

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество мячей, попавших в цель	не менее 5	
2.	И.П. – сидя. Броски 5 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 4	

Сокращение, используемое в таблице:  
«И.П.» – исходное положение.

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

Таблица 13

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 5	
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 5	
4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее 5	
5.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее 5	

Сокращение, используемое в таблице:  
«И.П.» – исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода  
на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта  
«спорт лиц с поражением ОДА»**

Таблица 14

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			мужчины			женщины		
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)								
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 6	не менее 7	не менее 8
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее 1					
3.	И.П. – сидя. Броски мяча о средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 6	не менее 7	не менее 8
4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 6	не менее 7	не менее 8
5.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 6	не менее 7	не менее 8

Сокращения, используемые в таблице:

«И.П.» – исходное положение;

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для  
зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 8	
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток	количество успешных попыток	не менее 8	

4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м. По 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее 8
5.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее 8

Сокращения, используемые в таблице:

«И.П.» – исходное положение;

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

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

##### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Подготовка спортсменов организуется прежде всего в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределённых во времени.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий со спортсменами, имеющими отклонения в развитии должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, их подготовленности

В отдельных случаях продолжительность тренировочных занятий у квалифицированных спортсменов достигает 3,5 - 4,5 ч.

Тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть - построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

- обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;
- функциональное вработывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;
- психическая настройка – обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и др.).

Основная часть решает следующие задачи:

- повышение физической подготовленности;
- обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование;
- обучение тактическим действиям в защите и нападении и их совершенствование;
- интегральная подготовка;
- игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра); вспомогательные упражнения – для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики игры.



Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

- задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики игры).

- в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.

- при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заключительная часть решает следующие задачи:

- постепенное снижение нагрузки;

- раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;

- подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег на колясках, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок.

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для спортсмена характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера-преподавателя, обеспечивает чувство ответственности.

Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий.

Групповая форма тренировки позволяет заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Тренер-преподаватель получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов.

Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарём), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

Формы занятий бочка определяются в зависимости от возраста обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию материала (теоретические, практические). Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Для предотвращения травм на занятиях, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;

- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

#### 1. Общие требования безопасности.

1.1 К тренировочным занятиям допускаются спортсмены только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5 При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.6 О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7 В процессе занятий тренер-преподаватель и спортсмены должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1 Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2 Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.4 Спортсмены допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5 Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

2.6 Провести разминку.

#### 3. Требования безопасности во время занятий.

3.1 Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2 Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

3.3. При занятиях бочка должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. На бочка запрещается:

- находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера-преподавателя;

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала тренера-преподавателя;

- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях.

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2 При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3 При возникновении пожара в спортивном зале действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2 Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

Ежегодно для спортсменов отделения бочка оформляется медицинская страховка для участия в соревнованиях.

### **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки. Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, внутренние сдвиги в организме спортсменов под влиянием нагрузок (тренировочный эффект), количество тренировочных занятий и дней отдыха, системы восстановительных мероприятий, контрольные нормативы, воспитательные мероприятия, условия тренировки и др. Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливаются величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена

в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

1) перспективное (на ряд лет);

2) текущее (на один год);

3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие)

К документам перспективного планирования относятся план спортивной подготовки, программа спортивной подготовки, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

План спортивной подготовки определяет основное направление и продолжительность тренировочной работы для того или иного контингента обучающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов

по каждому разделу, длительность каждого занятия. Как правило, план спортивной подготовки делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный). Он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на 2—3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 и даже 8 лет.

В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годовые планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает следующие разделы:

- 1) краткая характеристика обучающихся (спортсмена, команды);
- 2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- 3) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- 4) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- 5) главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;
- 6) контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
- 7) общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;
- 8) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;
- 9) система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;
- 10) график тренировочных сборов и места занятий.

К документам текущего планирования относятся план-график годового цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

План-график годового цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки (командный и индивидуальные). Он состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы обучающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика подготовки и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах. Все тренировочные планы

независимо от их типа (командные и индивидуальные годовые и оперативные и т.д.) должны включать в себя:

- данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о спортсмене или общая характеристика команды);
- целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
- показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние спортсменов;
- тренировочные и воспитательно-методические указания;
- сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения в применении средств и методов тренировки. Одновременно можно оценить эффективность применяемых средств и методов, анализируя их влияние на организм спортсмена.

Научно-методическими предпосылками к планированию подготовки в каждом виде спорта должны являться следующие знания:

- 1) для многолетних и годовых макроциклов — индивидуальные особенности развития спортивной формы отдельного спортсмена, а в командных видах спорта — команды в целом; специфические особенности долговременной адаптации организма к данному виду мышечной деятельности;
- 2) для отдельного этапа (мезоцикла) — принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена в связи с задаваемой тренировочной нагрузкой, в том числе в зависимости от ее содержания, объема, интенсивности и чередования;
- 3) для микроцикла — целесообразные формы сочетания ближних тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности (сроки и полнота восстановления специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых нагрузок)

### **Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН).

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации. На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годового цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера-преподавателя и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН).

ВПН за лицами, обучающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, вовремя и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий.
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

- 1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп, обучающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);
- 2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;
- 3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;
- 4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;
- 5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами-преподавателями, а также с самим спортсменом.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера-преподавателя обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер-преподаватель со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО).

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО обучающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год подготовки) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в тренировочные группы проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО обучающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной



медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки.

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера-преподавателя и под руководством тренера-преподавателя. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех обучающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.)

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств.

Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Цель психологического контроля: оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.





Упражнения для головы и шеи	ИП – сидя на коляске Растирание ушей ладонями, быстро Пережевывание-движение ртом, быстро. Ладонями сделать домик над переносицей. Наклоны головы вправо-влево (надавливать на глаза). Повороты головы в стороны. Ладонью надавить на висок справа, слева. Ладонями надавить на лоб.				
Упражнения для шеи и туловища	ИП – сидя на коляске. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие 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. Ладони к плечам раскачивание в стороны туловищем. Наклоны туловища вперед, руки замком на выдохе с удержанием Наклонить туловище вперед, смотреть вправо и влево. На вдохе втянуть живот, на выдохе надуть. Руки вдоль тела (коляски) не двигаться – замри, с задержкой дыхания.				
Упражнения для всех групп мышц	ИП – сидя на коляске. Могут выполняться с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками. Колено поднять к животу при возможности.				
Упражнения для развития силы	Могут выполняться с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.				
Упражнения для развития равновесия	Различные упражнения с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением				
Упражнения для развития	Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног (по возможности), с постепенным нарастанием темпа				

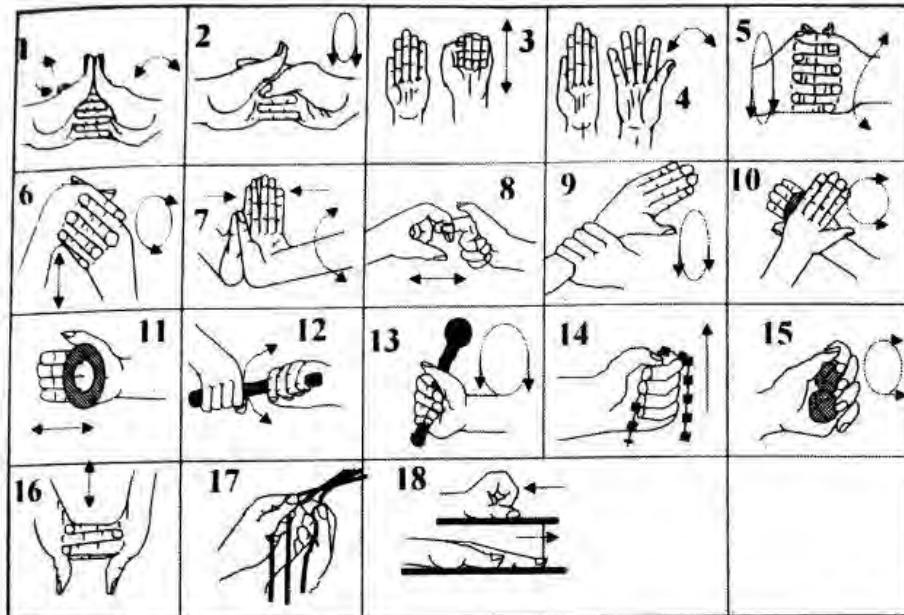
ловкости, гибкости, координации	их выполнений. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей.				
Упражнения для расслабления	Поочередное потряхивание расслабленными руками, вращение расслабленного туловища. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.				
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом, выполняемые в высоком темпе.				
Упражнения для развития общей выносливости	Различные варианты ходьбы и бега (на колясках).				

## Комплексы упражнений

### 1. Упражнения для пальцев рук и запястья:

1. Четыре пальца обеих рук соединить в замок перед грудью. Большие пальцы, прижатые кончиками друг к другу, поворачивать и вращать в обе стороны.
2. В том же положении большие пальцы вращать друг относительно друга.
3. Разжимать пальцы и с усилием сжимать их в кулак.
4. Разводить пальцы веером и вновь соединять их.
5. Пальцы соединить в замок перед грудью. Поворачивать кисти в обе стороны и вращать относительно запястья.
6. Из того же положения поднимать и опускать кисть и вращать ее относительно запястья.
7. Соединить ладони. С усилием сжимать их и поворачивать в обе стороны относительно запястья.
8. Сплетая по два пальца, тянуть их в противоположные стороны.
9. Взять одной кистью другую. Поворачивать и вращать 2 свободную кисть в обе стороны.
10. Зажать между ладонями орех (или маленький твердый шарик). Совершать круговые движения ладонями, с усилием сжимая орех.
11. Положить на ладонь поролоновую подушечку. Сгибать пальцы, зажимая ее (после появления силы сгиба в пальцах подушечка заменяется эспандером).
12. Взять в руки резиновую биты. Медленно поворачивать кисти в противоположные стороны (ладони не должны скользить по поверхности биты).
13. Зажать один конец биты. Усилиями кисти наклонять свободный конец биты в обе стороны.
14. Перебирать пальцами четки (можно нанизать на бечевку обычные деревянные счеты).
15. В одной ладони зажать два ореха. Вращать их пальцами.
16. Соединить четыре пальца перед грудью в замок ладонями наружу. Вытягивать руки вперед.
17. Сплетать и расплетать концы трех веревок диаметром 6-8 мм.
18. С усилием прижать ладонь к поверхности. Сжимать пальцы в кулак и выпрямлять их.

Рисунок 1

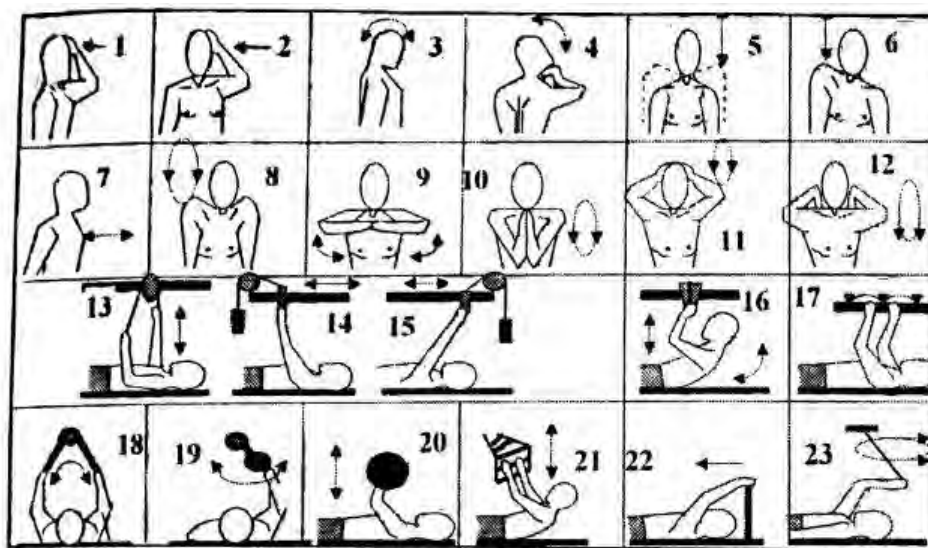


### 2. Упражнения для шеи, рук и плечевого пояса:

1. Надавливая ладонью на лоб, оказывать ей сопротивление встречным движением головы.
2. Надавливая ладонью на голову в области виска, оказывать ей сопротивление.
3. Опускать голову вниз, стараясь по возможности прижать ее к груди.
4. Поставить ладони ребром под подбородком. Наклонять голову, преодолевая сопротивление ладоней, одновременно поворачивая их в горизонтальное положение.

5. Поднимать оба плеча одновременно с максимально возможной амплитудой (МВА), удерживать их в таком положении 2 секунды
6. Поднимать каждое плечо поочередно с МВА, удерживая его в таком положении 2 секунды.
7. Отводить и сводить плечи с МВА.
8. Вращать плечи в обе стороны с МВА.
9. Соединить пальцы перед грудью в замок. Опускать и поднимать локти с МВА.
10. Соединить ладони и локти перед грудью. Вращать предплечья с МВА.
11. Соединить кисти на затылке в замок. Сводить и разводить локти, а затем вращать их в обе стороны с МВА.
12. Согнуть руки в локтях, кисти поставить на плечи. Вращать локти с МВА.
13. Взять в руки концы веревки, переброшенной через блочок. Поднимать одну руку - другая под собственным весом опускается.
14. Взять в руки скобу, скользящую вдоль трубы, к веревке со стороны ног привязан груз. Двигать скобу вдоль трубы.
15. Взять в руки скобу, скользящую вдоль трубы, к веревке со стороны головы привязан груз. Двигать скобу вдоль трубы.
16. Руки перед грудью продеть в петлю, через которую пропущена труба балканской рамы. Отрывать туловище от кровати.
17. Кистями охватить трубу балканской рамы. Перебирать руками вдоль трубы вперед-назад.
18. Взять в руки концы биты. Сводить и разводить руки, преодолевая упругость резиновой биты.
19. Одной рукой (а затем двумя руками) держать груз, подвешенный на веревке. Раскачивать груз в стороны с МВА.
20. Отжимать штангу.
21. Перебирать руками ступеньки веревочной лестницы, приподнимая туловище на максимально возможный угол подъема.
22. Ухватиться руками за спинку кровати сзади. Подтягиваться руками.
23. Одной рукой (а затем двумя руками) взять конец веревки, другой конец которой привязан к раме. Вращать свободный конец веревки с МВА.

Рисунок 2



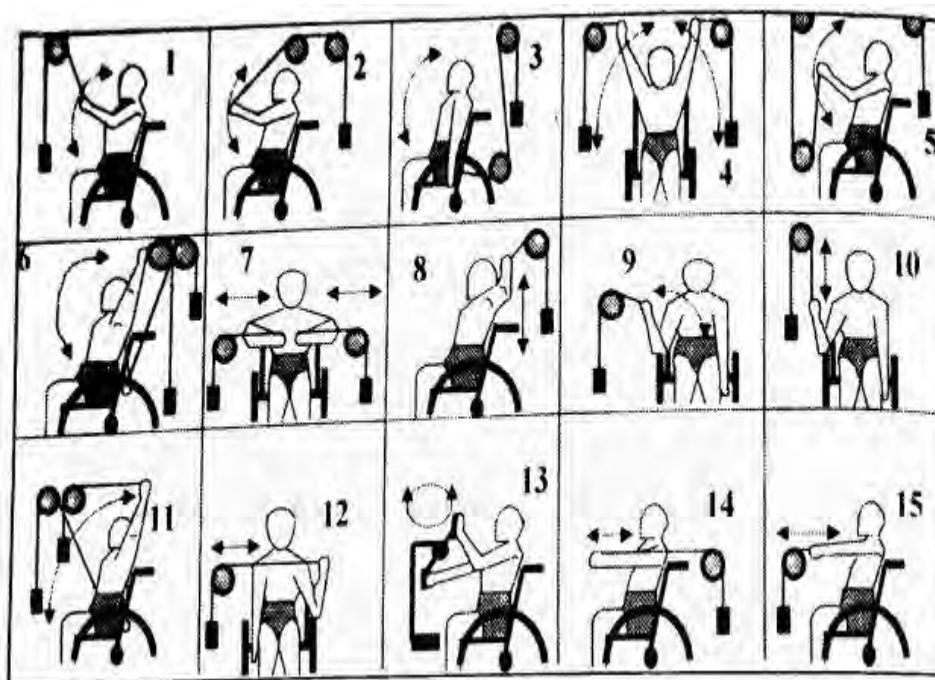
### 3. Упражнения для рук и плечевого пояса с блоковой системой:

Для этой цели отлично подходит блоковая система или резиновые эспандеры. Блоковая система предпочтительнее, чем эспандеры, так как с ее помощью легче управлять нагрузкой. Упражнения с блоковой системой можно выполнять сидя в коляске или лежа в кровати.

Величина груза, подвешенного на веревке блоковой системы, должна быть не более 3 кг. Но надо учитывать одну важную особенность: чем больше времени прошло после травмы позвоночника, тем большую осторожность следует проявлять при переходе к упражнениям с отягощением. Для спинальников недопустимо работать с грузом через силу, преодолевая боль. Вследствие несбалансированности движений разных групп мышц могут возникать спастика и судорога в любой части тела, из-за чего возможны даже суставные вывихи. Поэтому упражнения на начальном этапе следует выполнять без отягощения, создав для рук условия «полной невесомости».

1. Взять в руку веревку, переброшенную через блок впереди над головой, с грузом, подвешенным спереди. Держа руки перед грудью, сгибать их в локтях и разгибать до уровня колен.
2. И.п. - то же, но груз подвешен сзади.
3. Взять в руку веревку, пропущенную через два блока: один расположен над головой, другой на уровне колен, оба - за спиной. Груз повешен сзади. Сгибая руки в локтях, поднимать их до уровня груди, затем, выпрямляя руки, поднимать их вверх.
4. Два блока расположены над головой справа и слева, грузы подвешены по бокам туловища. Прямыми руками делать взмахи с МВА.
5. Два блока расположены над головой (впереди и сзади), еще один - внизу спереди. Прямые руки поднимать от груди и опускать с МВА.
6. Два блока за головой, грузы сзади. Встречно каждой, а затем обеими руками делать взмахи перед грудью прямыми руками с МВА.
7. Блоки расположены на уровне плеч перед грудью, грузы по бокам. Сгибать и разгибать руки в локтевых «Уставах перед грудью с МВА, то разводя руки в стороны, то соединяя их перед грудью.
8. Блок над головой сзади, груз - за спиной. Обе руки со стороны спины сгибать и разгибать с МВА.
9. Рукой, согнутой в локте, взять конец веревки, пропущенной через блок, расположенный на уровне плеч. К концу веревки подвешен груз. Предплечье из вертикального положения опускать в горизонтальное и возвращать в вертикальное.
10. И. п. - то же, но блок расположен выше головы. Сгибать и выпрямлять руку с МВА.
11. И. п. - как в упражнении 6, но грузы и блоки расположены перед грудью. Встречно каждой, а затем обеими руками делать взмахи перед грудью с МВА.
12. И. п. - как в упражнении 9, но блок расположен со стороны ненагруженной руки. Предплечье поднимать из горизонтального положения в вертикальное и возвращать в горизонтальное.
13. Руки расположить на педалях напольного велотренажера. При отсутствии тормозного устройства на одну из педалей подвешивается груз. Руками вращать педали в обе стороны.
14. И. п. - как в упражнении 7, но блоки расположены сзади на уровне плеч. Руки выпрямлять и сгибать перед грудью.
15. И. п. - как в упражнении 7, но блоки расположены спереди на уровне плеч. Руки сгибать и выпрямлять перед грудью.

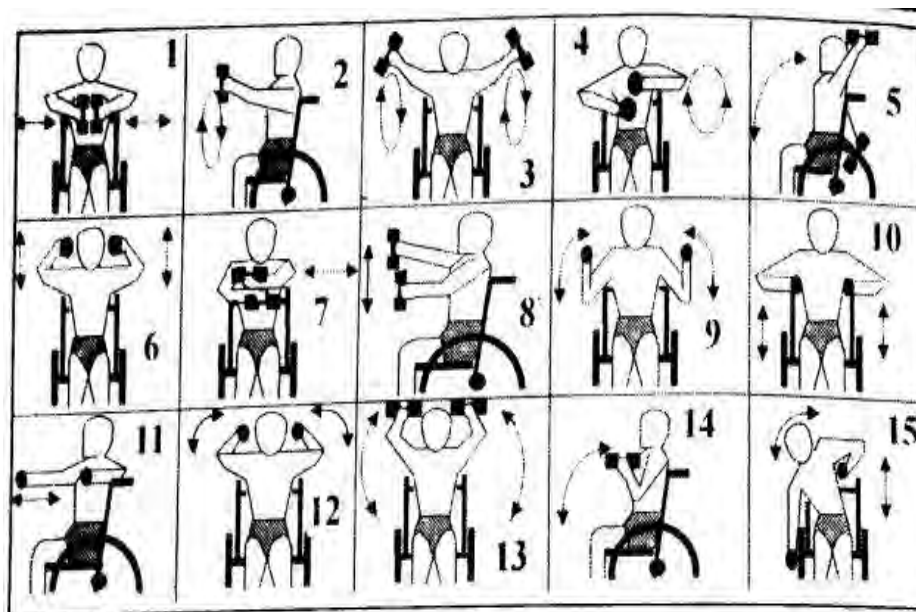




#### 4. Упражнения для рук и плечевого пояса с гантелями:

Упражнения можно выполнять как сидя в коляске, так и лежа в кровати, с гантелями в руках или без них. Вес гантелей не должен превышать 1 кг. При выполнении этих упражнений работают практически все мышцы рук и плечевого пояса.

1. Согнуть руки в локтях на уровне плеч. Разводить руки в стороны и сводить их к груди.
2. Вытянуть руки вперед перед грудью на уровне плеч. Вращать руками в обе стороны с МВА.
3. Развести руки в стороны на уровне плеч. Вращать руками в обе стороны с МВА.
4. Согнуть руки в локтях перед грудью на уровне плеч. Кисти вращать в обе стороны с МВА.
5. Опустить руки вдоль туловища. Обеими руками (а потом встречно) выполнять махи прямыми руками перед грудью с МВА.
6. Согнуть руки в локтях, кисти прижать к плечам. Разгибать и сгибать обе руки вместе, а потом поочередно.
7. Скрестить руки перед грудью на уровне плеч. Разводить руки в стороны и возвращать в и.п., меняя местами.
8. Вытянуть руки вперед на уровне плеч. Перемещать кисти в вертикальной плоскости друг относительно друга.
9. Опустить руки вдоль туловища. Обе руки вместе, а потом поочередно, сгибать и разгибать, прижимая кисти к плечам.
10. Опустить руки вдоль туловища. Обе руки вместе, а потом поочередно сгибать и разгибать, прижимая кисти к подмышкам.
11. Вытянуть руки вперед на уровне плеч. Обе руки, а потом поочередно сгибать и разгибать в локтях перед грудью.
12. Согнуть руки в локтях, кисти прижать к плечам. Обе руки одновременно, а потом поочередно разводить в стороны и вновь сводить кисти к плечам.
13. Опустить руки вдоль туловища. Прямыми руками вместе, а потом поочередно делать боковые махи.
14. Опустить руки вдоль туловища. Обе руки вместе, а потом поочередно сгибать перед грудью в локтях.
15. Руки вдоль туловища. Наклонять корпус влево - вправо, сгибая одну руку в локте.





	<p>на произвольно выбранном участке корта. Задача спортсмена – рассчитать траекторию движения мяча соперника и подкатить (поставить) свой мяч на расстоянии 15- 30 см от Джек-бола, чтобы он перекрывал траекторию движения мяча соперника. Данное упражнение можно сочетать с упражнением «Кенгуру» и выполнять в парах: один спортсмен ставит защиту, а другой – преодолевает ее.</p>				
<p>Добросить мяч до цели</p>	<p>«Баскетбол». Перед спортсменом на произвольном расстоянии, но не превышающем половину максимально возможной дальности его броска, устанавливается пластиковая корзина, высотой не более 15 см и 85 диаметром до 30 см, в которую помещается Джек-бол. Задача спортсмена – забросить в корзину, ориентируясь на Джек-бол как можно больше игровых мячей своего комплекта. Корзину можно смещать к боковым сторонам корта, чтобы игрок должен был перемещаться в боксе при подготовке к броску.</p> <p>«Кенгуру». Джек-бол устанавливается на произвольно выбранном участке корта. На расстоянии 30-60 см перед ним выставляются несколько мячей «соперника», перекрывая траекторию движения игрового мяча. Задача спортсмена – выбросить свой мяч с такой силой, чтобы он «перепрыгнул» мешающие мячи и остановился рядом с Джек-болом.</p> <p>«Тыковка». Джек-бол устанавливается на произвольно выбранном участке корта. Вплотную к нему устанавливается игровой мяч «соперника», перекрывая траекторию движения игрового мяча. Задача спортсмена совершить бросок таким образом, чтобы его мяч, пролетев по воздуху, по касательной сверху ударил Джек-бол, чтобы он откатился и стал открытым для дальнейших бросков.</p>				





## Рекомендации по организации психологической подготовки

Правильная постановка реально достижимых целей – решающий момент психологической подготовки. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен, завышая либо занижая его, неумолимо создает основания для дальнейших дерганий в сторону то обесценивания своих возможностей, то выражении излишнего самомнения, в результате чего перед стартом у спортсмена может возникнуть либо стартовая лихорадка либо апатия.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки спортсменов, она направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. Если в группах начальной подготовки и тренировочных психологическая подготовка способствовала качественному обучению навыкам игры (преимущественно была связана с тренировкой), то в группах спортивного совершенствования она также тесно связана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности спортсменов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям (конкретным соревнованиям и отдельным играм).

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, стойкого характера, положительных черт личности.

2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности в напряженных игровых ситуациях.

3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев.

4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в тренировочных играх, умелым подбором команд для контрольных игр.

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т. д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки.

Основные из них следующие:

1. Средства идеологического воздействия (печать, радио, искусство, различные формы политического образования); лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.

2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики бочча, методики спортивной тренировки.

3. Личный пример тренера-преподавателя, убеждение, поощрение, наказание.

4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.

5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).

6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.

7. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки).

8. Проведение совместных занятий юниоров с командами мастеров.

9. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.

10. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.

11. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

12. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовки).

В спорте существует понятие - «классификация соревнований», которая предусматривает их разделение по видам: чемпионаты, первенства, кубковые соревнования, классификационные, отборочные, предварительные и т.п.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.





## 13. Учебно-тематический план.

## Учебно-тематический план.

Таблица 20

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	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	Понятность. 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)	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 обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. 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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	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	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	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося			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

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бочча» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «бочча», определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие игрового зала для регби на колясках;
- наличие спортивного зала с возможностью установки специализированного оборудования для жима штанги лежа для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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)<sup>1</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;
- 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 организацию систематического медицинского контроля.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, могут осуществлять материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, включая спортивное протезирование и приобретение спортивных (активных) колясок в целях организации и проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

---

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

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

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)			
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 2 кг)	комплект	2
2.	Каллипер	штук	2
3.	Лента для разметки	штук	200
4.	Мат гимнастический	комплект	1
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 2 кг)	комплект	2
6.	Мячи для игры в бочча	комплект	2
7.	Ракетка для судейства (красная, синяя)	штук	2
8.	Рампа (желоб) для игры в бочча	штук	2
9.	Рулетка	штук	3
10.	Секундомер	штук	1
11.	Судейский набор	комплект	1
12.	Электронные весы	штук	1
13.	Счетчик перекидной двухцветный	штук	2
14.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
15.	Тест для проверки мячей	комплект	1
16.	Часы электронные шахматные	штук	2
17.	Экспандер трубчатый	комплект	1
18.	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	2
19.	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	2

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 эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)											
1.	Мяч для бочча	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
2.	Рампа (желоб для игры в бочча)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2



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 спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)											
1.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
6.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
7.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
9.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## 18. Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), 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), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), 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 всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также 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, допускается привлечение соответствующих специалистов.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

### **Список литературных источников**

Список литературных источников для тренеров-преподавателей:

1. Башкирова М. М. Физическое активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы. // Спорт для всех. 1999. № 1-2.
2. Васильева Т. В жизни всегда есть место спорту. // Социальное обеспечение. 1997. № 7.
3. Вернер Д. Реабилитация детей-инвалидов. М., 1995.
4. Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М., 1996.
5. Григоренко В. Г., Глоба А. П. и др. Организация спортивно-массовой работы

с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 1991.

6. Дмитриев В. С. Основные положения Российской Концепции физкультурно-оздоровительной реабилитации детей с отклонениями в развитии // Физическая культура 1997. № 3.

7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Т.1 - М.. 2005. 3.

8. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000, – 296.

9. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения – М.: 2014

10. Жиленкова В. П. Становление и развитие физической культуры и спорта инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата. // Теория и практика физической культуры. 1998. № 1.

11. Жиленкова В. П. Спорт инвалидов: становление и развитие // Спорт, туризм, здоровье. 1996. № 4-5.

12. Жиленкова В. П. Физическая культура и спорт инвалидов с дефектами опорно-двигательного аппарата. Метод. реком. – Л., 1988.

13. Зуев Г. И. Социально-психологические аспекты использования адаптированных видов спорта в системе реабилитации больных с поражением позвоночника и спинного мозга. Сб.: Проблемы лечебно-восстановительных мероприятий при повреждениях позвоночника и спинного мозга. – Омск, 1982.

13. Конопина Л. Л. Жить инвалидом, но не быть им. Сборник.– Екатеринбург, 2000.

14. Ли Ю Сан. Практические рекомендации по физическому воспитанию при детском церебральном параличе // Физическая культура. 1999. № 1-2.

15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, М.: ФиС, 1991.

16. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие – М., 2010 г.

17. Плаксунова Э. В. Коррекционное значение средств адаптивной физической культуры в восстановлении двигательной функции у детей с сочетанными нарушениями в развитии // Физическая культура. 1998. № 2.

18. Потехин Л. Д., Коновалова Н. Г., Майор Ф. С. Физкультурно-оздоровительная работа с инвалидами, имеющими поражение органов опоры и движения. Метод. реком. – Новокузнецк, 1988.

19. Реабилитация инвалидов с поражением органов опоры и движения средствами физической культуры и спорта. Метод. реком. – М., 1989.

20. Шестопалов Е. В. Физические упражнения как часть процесса адаптации инвалида-спинальника после травмы. // Теория и практика физической культуры. 1997. № 9.

21. Формирование техники бросков мяча в игре бочча у спортсменов классов ВС1 и ВС2: монография. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2017. – 112 с.

#### **Список литературных источников для спортсменов**

1. Башкирова М. М. Физическое активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы. // Спорт для всех. 1999. № 1-2.

2. Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М., 1996.

3. Конопина Л. Л. Жить инвалидом, но не быть им. Сборник. – Екатеринбург, 2000

4. Как вернуть физическую форму. Восстановление тела после повреждений и травм. М.: Терра, 1997. — 144 с.

5. Калмет Х.Ю. Жилая среда для инвалида. М.: Стройиздат, 1990. — 128 с.

6. Мандриков В.Б., Пивоварова Е.В. Паралимпийское движение. Спорт инвалидов в России. Учебное пособие. – Волгоград: ВолГМУ, 2007. – 52 с.

7. Чичуа Д.Т. Международный опыт в программе Специальной Олимпиады М.: ЦСКИСТ Москомспорта, 2009.

## Перечень Интернет-ресурсов

Перечень Интернет-ресурсов для тренеров-преподавателей:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
2. <http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорта СПб
3. <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство
4. <https://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
5. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
6. <https://paralymp.ru/> Паралимпийский комитет России
7. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет
8. <https://cfkis.spb.ru/> Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта»

9. <http://fpoda.ru/> Всероссийская федерация спорта лиц с поражением ОДА

10. <http://starsspb.ru/> СПб ГБУ ДО СШОР «Невские Звезды»

11. <http://lesgaft.spb.ru/> НГУ им. П.Ф. Лесгафта

12. <http://paralife.narod.ru/invasport/sport-invalidov.htm> жизнь после травмы спинного мозга

Перечень Интернет-ресурсов для спортсменов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ

2. <http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорта СПб

3. <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство

4. <https://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство

5. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России

6. <https://paralymp.ru/> Паралимпийский комитет России

7. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет

8. <https://cfkis.spb.ru/> Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта»

9. <http://fpoda.ru/> Всероссийская федерация спорта лиц с поражением ОДА

10. <http://starsspb.ru/> СПб ГБУ ДО СШОР «Невские Звезды»