

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
городского округа Щёлково  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА  
«СПАРТАНЕЦ»

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом  
МБУ ДО ГОЩ СШАВС  
"Спартанец"»

от 28 апреля 2023г. № 34

**Дополнительная образовательная  
программа спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА »  
дисциплины бочча, волейбол сидя, лёгкая атлетика, настольный  
теннис, плавание, стрельба из лука, шахматы  
(этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап)**

Разработана с учетом требований  
Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА",  
утвержденному приказом Минспорта России от 28.11.2022 №1084

Программу составила: Торхова Г.В.

г.о. Щёлково, Московская область

2023 год

## Содержание

---

### **1. Общие положения**

---

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

---

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы

---

2.2. Объём программы

---

2.3. Формы обучения

---

2.3.1. учебно-тренировочные занятия

---

2.3.2. учебно-тренировочные мероприятия

---

2.3.3. спортивные соревнования

---

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

---

2.5. Календарный план воспитательной работы

---

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

---

2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий

---

### **3. Система контроля**

---

3.1. Требования к организации и проведению педагогического контроля

---

3.1.1. на этапе начальной подготовки

---

3.1.2. на учебно-тренировочном этапе

---

3.1.3. формы педагогического контроля

---

3.2. Оценка результатов освоения Программы

---

3.2.1. контрольные и контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки

---

3.2.2. контрольные и контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе

---

3.2.3. Методические указания по организации тестирования

---

### **4. Рабочая программа**

---

4.1. Программный материал для проведения практических занятий по спортивной подготовке на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе

---

4.1.1. дисциплина бочча

---

4.1.2. дисциплина волейбол сидя

---

4.1.3. дисциплина лёгкая атлетика

---

4.1.4. дисциплина настольный теннис

---

4.1.5. дисциплина плавание

---

4.1.6. дисциплина стрельба из лука

---

4.1.7. дисциплина шахматы

---

4.2. Рекомендации по построению годичного цикла спортивной подготовки, проведению тренировочных занятий, структура тренировки и соотношение параметров тренировочной нагрузки.

---

4.3. Планирование спортивных результатов

---

4.4. Физиологическое и методическое обоснование практического материала для построения тренировочного процесса по спортивной подготовке на начальном этапе подготовки и учебно-тренировочном этапе для лиц с поражением ОДА

---

4.4.1. Теоретическая подготовка

---

4.4.2. Общая и специальная физическая подготовка

---

4.4.3. Техническая подготовка
4.4.4. Тактическая подготовка
4.4.5. Психологическая подготовка
4.4.6. Интегральная подготовка
4.4.7. Соревновательная деятельность
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки для лиц с поражением ОДА</b>
5.1. Физические и психологические особенности лиц с поражением ОДА
5.2. Особенности планирования тренировочного процесса. Специфика организации обучения в спорте лиц с поражением ОДА
5.3. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и во время соревнований
<b>6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.
6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки
6.3. Обеспечение спортивной экипировкой
6.4. Кадровые условия реализации Программы
6.5. Информационно-методические условия реализации Программы
6.5.1. Нормативно-методические документы
6.5.2. Список литературы
6.5.3. Перечень Интернет-ресурсов
6.5.4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплины:

1.1. бочча, волейбол сидя, лёгкая атлетика (бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание, многоборье, кросс, ходьба); настольный теннис; плавание, стрельба из лука, шахматы (далее—Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Программа разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт ПОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 №1084 (далее – ФССП).

1.2. 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, а также подготовка спортсменов для передачи в спортивную школу, центры спортивной подготовки для дальнейшего повышения спортивного мастерства и стабильности результатов на соревнованиях различного уровня; развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека, коррекция основного дефекта, профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, расширение жизненно и профессионально важных знаний, умений и навыков; развитие и совершенствование психологических качеств и способностей, расширение социальной адаптации, расширения возможностей для занятий шахматами, привлечения к систематическим занятиям лиц с ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Для детей с ограниченными возможностями открываются новые возможности в получении образования, реализации своих возможностей. Дистанционное обучение призвано реализовать право каждого ребёнка на образование и получение информации.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)

<b>Для дисциплины бочча</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11		2
<b>Для спортивной дисциплины волейбол сидя</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	4
			II	4
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	III	3
			II	3
			I	2
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
<b>Для дисциплины плавание</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
<b>Для дисциплины стрельба из лука</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	11	III	6
			II	4
			I	3

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13	III	4
			II	3
			I	2
<b>Для дисциплины шахматы</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	6	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	8	III	4
			II	3
			I	2

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет
<b>Для дисциплины бочча</b>				
Количество часов в неделю	4-5	5-7	6-9	8-10
Общее количество часов в год	208-260	260-364	312-468	416-520
<b>Для спортивной дисциплины волейбол сидя</b>				
Количество часов в неделю	4-7	6-9	8-10	10-12
Общее количество часов в год	208-364	312-468	416-520	520-624
<b>Для спортивной дисциплины, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»</b>				
Количество часов в неделю	4,5-7	8-9	10-14	14-16
Общее количество часов в год	234-364	416-468	520-728	728-832

<b>Для дисциплины настольный теннис</b>				
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728
<b>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)</b>				
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624
<b>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)</b>				
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12
Общее количество часов в год	234-312	364-416	416-520	520-624
<b>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)</b>				
Количество часов в неделю	6-8	8-9	10-12	12-14
Общее количество часов в год	312-416	416-468	520-624	624-728
<b>Для спортивной дисциплины стрельба из лука</b>				
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728

<b>Для спортивной дисциплины шахматы</b>				
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия осуществляется в следующих формах: основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- спарринги;
- применение параллельных видов спорта с учётом физических возможностей спортсменов;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

#### **2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, в каникулярное время могут организовываться тренировочные сборы с круглосуточным пребыванием для занимающихся тренировочных групп на этапе начальной подготовки:

#### **Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-



1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые	-	До 60 суток

	учебно-тренировочные мероприятия		
--	----------------------------------	--	--

## 2.3.3. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>Для дисциплины бочча (I функциональная группа)</b>		
Контрольные	2	3
Отборочные	-	1
Основные	-	1
<b>Для спортивной дисциплины волейбол сидя (I, II, III функциональные группы)</b>		
Контрольные	2	2
Отборочные	-	1
Основные	-	1
<b>Для спортивной дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)</b>		
Контрольные	1	2
Отборочные	-	2
Основные	1	1
<b>Для дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)</b>		
Контрольные	1	1
Отборочные	-	1
Основные	1	2
<b>Для дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)</b>		
Контрольные	1	3
Отборочные	1	1
Основные	-	1
<b>Для дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)</b>		
Контрольные	3	2
Отборочные	2	2
Основные	1	2
<b>Для дисциплины шахматы</b>		
Контрольные	2	2
Отборочные	2	2
Основные	1	2

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

### 2.4.1. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)
<b>Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)</b>		
Общая физическая подготовка (%)	4-10	4-8
Специальная физическая подготовка (%)	13-19	13-17
Техническая подготовка (%)	27-32	26-30
Тактическая подготовка (%)	14-18	17-21
Психологическая подготовка (%)	7-11	6-10
Теоретическая подготовка (%)	6-10	6-10
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	4-5
Инструкторская и судейская практика (%)	0-1	0-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	5-9
<b>Для спортивной дисциплины волейбол сидя (I, II, III функциональные группы)</b>		
Общая физическая подготовка (%)	25-30	8-20
Специальная физическая подготовка (%)	22-30	18-24
Техническая подготовка (%)	20-22	20-25
Тактическая подготовка (%)	4-5	8-10
Психологическая подготовка (%)	4-5	6-10
Теоретическая подготовка (%)	4-5	8-10
Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-8	8-10
Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-2

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика» (I, II, III функц. группы)</b>		
Общая физическая подготовка (%)	50-55	35-48
Специальная физическая подготовка (%)	18-30	24-36
Техническая подготовка (%)	10-14	15-18
Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2
Психологическая подготовка (%)	2-4	4-6
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	1-5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)</b>		
Общая физическая подготовка (%)	38-55	33-50
Специальная физическая подготовка (%)	22-28	28-36
Техническая подготовка (%)	30-38	21-33
Тактическая подготовка (%)	1-2	3-4
Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4
Теоретическая подготовка (%)	1-3	2-4
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3
Инструкторская и	0-2	0-4

судейская практика (%)		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4
<b>Для спортивной дисциплины плавание (мужчины I функциональная группа)</b>		
Общая физическая подготовка (%)	22-34	19-30
Специальная физическая подготовка (%)	10-20	16-21
Техническая подготовка (%)	35-40	31-35
Тактическая подготовка (%)	0-2	1-3
Психологическая подготовка(%)	1-2	2-4
Теоретическая подготовка (%)	2-5	4-8
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-4
Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 2	2-4
<b>Для спортивной дисциплины плавание (мужчины II функциональная группа)</b>		
Общая физическая подготовка (%)	27-37	23-32
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	21-25
Техническая подготовка (%)	28-32	25-29
Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2
Психологическая подготовка(%)	1-5	2-6
Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-4
Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4
Медицинские, медико-	0-2	2-4

биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)		
<b>Для спортивной дисциплины плавание (мужчины III функциональная группа)</b>		
Общая физическая подготовка (%)	21-32	17-22
Специальная физическая подготовка (%)	14-22	20-24
Техническая подготовка (%)	33-37	30-34
Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2
Психологическая подготовка (%)	1-6	2-6
Теоретическая подготовка (%)	2-6	4-8
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-2	1-3
Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4
<b>Для спортивной дисциплины плавание (женщины I функциональная группа)</b>		
Общая физическая подготовка (%)	25-32	21-25
Специальная физическая подготовка (%)	14-19	23-27
Техническая подготовка (%)	27-32	25-29
Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2
Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6
Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3
Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4
Медицинские, медико-биологические,	0-2	2-4

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)		
<b>Для спортивной дисциплины плавание (женщины II функциональная группа)</b>		
Общая физическая подготовка (%)	36-40	31-35
Специальная физическая подготовка (%)	16-20	23-27
Техническая подготовка (%)	22-26	20-24
Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2
Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6
Теоретическая подготовка (%)	2-6	2-6
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3
Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4
<b>Для спортивной дисциплины плавание (женщины III функциональная группа)</b>		
Общая физическая подготовка (%)	36-40	31-35
Специальная физическая подготовка (%)	16-20	23-27
Техническая подготовка (%)	22-26	20-24
Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2
Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6
Теоретическая подготовка (%)	2-6	2-6
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3
Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	0-2	2-4

мероприятия, тестирование и контроль (%)		
<b>Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)</b>		
Общая физическая подготовка (%)	53-57	38-42
Специальная физическая подготовка (%)	20-25	27-33
Техническая подготовка (%)	14-18	16-20
Тактическая подготовка (%)	1-3	1-4
Психологическая подготовка (%)	0-2	1-3
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	2-4
Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-4
<b>Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)</b>		
Общая физическая подготовка (%)	8-14	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	-	4-6
Техническая подготовка (%)	25-35	20-30
Тактическая подготовка (%)	20-27	20-30
Психологическая подготовка (%)	2-4	3-5
Теоретическая подготовка (%)	30-40	15-25
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-6	7-12
Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4
Медицинские, медико-	0-2	2-4



биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)		
---	--	--

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу.

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.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

#### 2.4.2. Годовой учебно-тренировочный план

##### Бочча

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До 1 года	Св. 1 года	До 3 лет	Св. 3 лет
		Недельная нагрузка в часах, бочча			
		4-5	5-7	6-9	8-10

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		Не более 2 час.		Не более 3 час.	
		Наполняемость групп (чел.), I функциональная группа			
		2		2	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До 1 года	Св. 1 года	До 3 лет	Св. 3 лет
1.	Общая физическая подготовка (час)	8-26	10-36	12-37	17-42
2.	Специальная физическая подготовка (час)	27-49	34-69	41-80	54-88
3.	Техническая подготовка (час)	56-83	70-116	81-140	108-156
4.	Тактическая подготовка (час)	29-47	36-66	53-98	71-109
5.	Психологическая подготовка (час)	15-29	18-40	19-47	25-52
6.	Теоретическая подготовка (час)	12-26	16-36	19-47	25-52
7.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	2-8	3-11	12-23	17-26
8.	Инструкторская и судейская практика (час)	0-3	0-4	0-19	0-21
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2-8	3-11	16-42	21-27
Общее количество часов в год		208-260	260-364	312-468	416-520

При определении часов в плане-графике по бочка используются минимальные и максимальные показатели часов. При составлении рабочего плана-графика тренер-преподаватель сам определяет часы по направлениям из указанного диапазона: с учётом соотношения объёмов тренировочного процесса, видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, состава группы и психофизических особенностей занимающихся.

**Волейбол сидя**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До 1 года	Св. 1 года	До 3 лет	Св. 3 лет
		Недельная нагрузка в часах, волейбол сидя			
		4-7	6-9	8-10	10-12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		Не более 2 час.		Не более 3 час.	
		Наполняемость групп (чел.)			
		III - 4 II - 4 I - 2		III - 3 II - 3 I - 2	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До 1 года	Св. 1 года	До 3 лет	Св. 3 лет
1.	Общая физическая подготовка (час)	52-109	78-140	33-104	42-125
2.	Специальная физическая подготовка (час)	46-109	69-140	75-125	94-150
3.	Техническая подготовка (час)	42-80	62-103	83-130	104-156
4.	Тактическая подготовка (час)	8-18	12-23	33-52	42-62
5.	Психологическая подготовка (час)	8-18	12-23	8-52	31-62
6.	Теоретическая подготовка (час)	8-18	12-23	33-52	42-62
7.	Спортивные соревнования (час)	12-29	19-37	33-52	42-62
8.	Интегральная тренировка	0-7	0-9	0-10	0-12
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия, тестирование и	0-7	0-9	8-21	10-25

	контроль (час)				
Общее количество часов в год		208-364	312-468	416-520	520-624

При определении часов в плане-графике по волейболу сидя используются минимальные и максимальные показатели часов. При составлении рабочего плана-графика тренер-преподаватель сам определяет часы по направлениям из указанного диапазона: с учётом соотношения объёмов тренировочного процесса, видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, состава группы и психофизических особенностей занимающихся.

**Для спортивных дисциплин,  
содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До 1 года	Св. 1 года	До 3 лет	Св. 3 лет
		Недельная нагрузка в часах, лёгкая атлетика			
		4,5-7	8-9	10-14	14-16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		Не более 2 час.		Не более 3 час.	
		Наполняемость групп (чел.)			
		III - 6 II - 4 I - 3	III - 4 II - 3 I - 2		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До 1 года	Св. 1 года	До 3 лет	Св. 3 лет
1.	Общая физическая подготовка (час)	117-120	208-257	182-349	255-399
2.	Специальная физическая подготовка (час)	42-109	75-140	125-262	175-300
3.	Техническая подготовка (час)	23-51	42-66	78-131	109-150
4.	Тактическая подготовка (час)	0-7	0-9	5-15	7-17
5.	Психологическая подготовка (час)	5-15	8-19	21-44	29-50

6.	Теоретическая подготовка (час)	2-7	4-9	5-22	7-25
7.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	0-15	0-19	5-36	7-42
8.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	0-29	0-33
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия, тестирование и контроль (час)	0-7	0-9	5-29	7-33
Общее количество часов в год		234-364	416-468	520-728	728-832

При определении часов в плане-графике по видам лёгкой атлетики используются минимальные и максимальные показатели часов. При составлении рабочего плана-графика тренер-преподаватель сам определяет часы по направлениям из указанного диапазона: с учётом соотношения объёмов тренировочного процесса, видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, состава группы и психофизических особенностей занимающихся.

### Настольный теннис

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До 1 года	Св. 1 года	До 3 лет	Св. 3 лет
		Недельная нагрузка в часах, настольный теннис			
		4,5-6	6-9	10-12	12-14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		Не более 2 час.		Не более 3 час.	
		Наполняемость групп (чел.)			
		III - 6 II - 4 I - 3		III - 4 II - 3 I - 2	
				Этап начальной подготовки	
		До 1 года	Св. 1 года	До 3 лет	Св. 3 лет

1.	Общая физическая подготовка (час)	89-172	119-257	172-312	206-364
2.	Специальная физическая подготовка (час)	51-87	69-131	146-225	175-262
3.	Техническая подготовка (час)	70-119	94-179	109-206	131-240
4.	Тактическая подготовка (час)	2-6	3-9	16-25	19-29
5.	Психологическая подготовка (час)	0-6	0-9	5-25	6-29
6.	Теоретическая подготовка (час)	2-9	3-14	10-25	12-29
7.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	0-9	0-14	5-19	6-22
8.	Инструкторская и судейская практика (час)	0-6	0-9	0-25	0-29
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия, тестирование и контроль (час)	0-6	0-9	5-25	6-29
Общее количество часов в год		234-312	312-468	520-624	624-728

При определении часов в плане-графике по настольному теннису используются минимальные и максимальные показатели часов. При составлении рабочего плана-графика тренер-преподаватель сам определяет часы по направлениям из указанного диапазона: с учётом соотношения объёмов тренировочного процесса, видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, состава группы и психофизических особенностей занимающихся.

### Плавание

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)

		До 1 года	Св. 1 года	До 3 лет	Св. 3 лет
		Недельная нагрузка в часах, плавание, I функциональная группа			
		4,5-6	4,5-6	4,5-6	4,5-6
		Недельная нагрузка в часах, плавание, II функциональная группа			
		4,5-6	4,5-6	4,5-6	4,5-6
		Недельная нагрузка в часах, плавание, III функциональная группа			
		6-8	6-8	6-8	6-8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		Не более 2 час.		Не более 3 час.	
		Наполняемость групп (человек)			
		III - 6 II - 4 I - 2		III - 4 II - 3 I - 2	
		Начальный этап подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До 1 года	Св. 1 года	До 3 лет	Св. 3 лет
1.	Общая физическая подготовка (час)	49-166	66-187	71-218	88-255
2.	Специальная физическая подготовка (час)	23-92	31-103	67-168	83-197
3.	Техническая подготовка (час)	51-166	69-187	83-218	104-255
4.	Тактическая подготовка (час)	0-8	0-9	4-19	5-22
5.	Психологическая подготовка (час)	2-25	3-28	8-37	10-44
6.	Теоретическая подготовка (час)	5-29	6-33	8-50	10-58
7.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	0-12	0-14	4-25	6-29
8.	Инструкторская и судейская практика (час)	0-8	0-9	0-25	0-29
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	0-8	0-9	8-25	10-29

	Контрольные мероприятия, тестирование и контроль (час)				
Общее количество часов в год		234- 416	312-468	416-624	520-728

При определении часов в плане-графике по дисциплине плавание используются минимальные и максимальные показатели часов. При составлении рабочего плана графика тренер-преподаватель сам определяет часы по направлениям из указанного диапазона: с учётом соотношения объёмов тренировочного процесса, видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, гендерной принадлежности, функциональным группам и психофизических особенностей занимающихся.

### Стрельба из лука

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До 1 года	Св. 1 года	До 3 лет	Св. 3 лет
		Недельная нагрузка в часах стрельба из лука			
		4,5-6	6-9	10-12	12-14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		Не более 2 час.		Не более 3 час.	
		Наполняемость групп (человек)			
		III - 6 II - 4 I - 3		III - 4 II - 3 I - 2	
				Начальный этап подготовки	
		До 1 года	Св. 1 года	До 3 лет	Св. 3 лет
1.	Общая физическая подготовка (час)	124-178	165-267	198-262	237-306
2.	Специальная физическая подготовка (час)	47-78	62-117	140-206	168-240
3.	Техническая подготовка (час)	33-56	44-84	83-125	100-146
4.	Тактическая подготовка (час)	2-9	3-14	5-25	6-29
5.	Психологическая подготовка (час)	0-6	0-9	5-19	6-22



6.	Теоретическая подготовка (час)	0-6	0-9	5-19	6-22
7.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	2-6	3-9	10-25	12-29
8.	Инструкторская и судейская практика (час)	0-6	0-9	0-25	0-29
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2-6	3-9	10-25	12-29
Общее количество часов в год		234-312	312-468	520-624	624-728

При определении часов в плане-графике по стрельбе из лука используются минимальные и максимальные показатели часов. При составлении рабочего плана-графика тренер-преподаватель сам определяет часы по направлениям из указанного диапазона: с учётом соотношения объёмов тренировочного процесса, видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, состава группы и психофизических особенностей занимающихся.

### Шахматы

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До 1 года	Св. 1 года	До 3 лет	Св. 3 лет
		Недельная нагрузка в часах стрельба из лука			
		4,5-6	6-8	9-12	12-16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		Не более 2 час.		Не более 3 час.	
		Наполняемость групп (человек)			
		III - 6 II - 4 I - 3		III - 4 II - 3 I - 2	
				Начальный этап подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

		До 1 года	Св. 1 года	До 3 лет	Св. 3 лет
1.	Общая физическая подготовка (час)	19-44	25-58	19-37	25-50
2.	Специальная физическая подготовка (час)	-	-	19-37	25-50
3.	Техническая подготовка (час)	59-109	78-146	94-187	125-250
4.	Тактическая подготовка (час)	47-84	62-112	94-187	125-250
5.	Психологическая подготовка (час)	5-12	6-17	14-31	19-42
6.	Теоретическая подготовка (час)	70-125	94-166	70-156	94-208
7.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	0-19	0-25	33-75	44-100
8.	Инструкторская и судейская практика (час)	0-6	0-8	0-25	0-33
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия, тестирование и контроль (час)	0-6	0-8	9-25	12-33
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-624	624-832

При определении часов в плане-графике по шахматам используются минимальные и максимальные показатели часов. При составлении рабочего плана-графика тренер-преподаватель сам определяет часы по направлениям из указанного диапазона: с учётом соотношения объёмов тренировочного процесса, видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, состава группы и психофизических особенностей занимающихся.

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подгот	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
------------------------	----------------------------------	---------------------	------------------	--------------------

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

				спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно - тренир	Всего на учебно-тренировочном	≈ 600/96 0		

овочны й этап (этап спорти вной специа лизации и)	этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийско го движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского и паралимпийского движения.</b> История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологическ ие основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	Учет соревновательн ой деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы техничес ко- тактической подготовки. Основа техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическ ая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

				личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная и патриотическая работа в рамках реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт ПОДА» реализуется с учётом психофизических особенностей занимающихся. Используются педагогические принципы: доступности, наглядности, рассказа, повторности и активности.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	<p align="center"><b>Профессиональная ориентационная деятельность.</b></p> <p>Важную роль в профессиональном выборе в жизни спортсмена играют руководители спортшколы, тренеры, методисты. Для первой стадии социализации характерен период начала спортивной деятельности. В это время формируется интерес, ценностные ориентации на спортивные занятия, закладываются основы ценностного отношения к спортивной деятельности. Этот период очень важен для юного спортсмена. Новый круг общения, первая проба сил, первые победы и неудачи создают условия для формирования спортивного характера. На второй стадии социализации спортсмена возрастает количество соревнований, переезды, сборы, новые спортивные базы, тренировочный процесс, формирует новый социальный опыт, создаёт новые ценности и ориентации. У лиц с ОВЗ и инвалидов, с поражением ОДА, интерес к познанию окружающего мира, возрастает уверенность в личностной значимости.</p>		
1.1	Формирование уважительного отношения к коллективу, тренеру и воспитание ответственности в спортивной и учебной	Беседы о поведении в общественных местах; Подведение итогов соревнований; Беседы о взаимоотношениях в коллективе, проведение опроса спортсменов «что значит для них бочча, волейбол сидя, лёгкая атлетика, настольный теннис, плавание,	Весь период

	деятельности.	стрельба из лука, шахматы коллектив, тренер»; Беседы о дисциплине, тренировке, соревнованиях, учёбе; Беседы о добросовестном отношении к порученному делу.	
1.2	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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 (на начальном и учебно-тренировочном этапах)
1.3	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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 (на начальном и учебно-тренировочном этапах)
2	Здоровье сбережение Тренер в процессе спортивной подготовки усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а также регулируются поведенческие моменты, ориентируя юного спортсмена на спортивный стиль жизни, достижения высоких результатов.		
2.1	Беседы о соблюдении спортивного режима	Соблюдение режим труда и отдыха; питание при занятиях спортом;	Весь период

		своевременное прохождение ВФД; -соблюдение гигиенических требований; соблюдение требований к спортивной форме и спортивной обуви.	
3	<p align="center"><b>Патриотическое воспитание</b></p> <p>Особенно ярко проявляется патриотизм спортсмена при участии в соревнованиях. Наблюдения за выступлением спортсменов на соревнованиях позволяют видеть его бойцовские качества, полную самоотдачу (бороться до конца), уважение своего соперника, соблюдение правил соревнований, чувство долга и ответственности. В этой связи перед каждым соревнованием проводился настрой на выступление, а после соревнований — анализ участия каждого спортсмена и проявления вышеперечисленных качеств.</p> <p>Патриотизм спортсмена обуславливает его отношение к коллективу и тренеру. Спортсмены с более высоким уровнем сформированного патриотизма чувствуют себя полноправными членами коллектива и не имеют намерений переходить в другой коллектив. Этого нельзя сказать о спортсменах с более низким уровнем сформированного патриотизма</p>		
3.1	<p>Привитие необходимых знаний по истории края и Родины, по истории спорта, о жизнедеятельности великих людей войны, труда, спорта, о нормах поведения в обществе.</p>	<p>Проведение бесед о понимании значения гимна, флага, герба страны; проведение бесед по истории своего края; воспитание бережного отношения к окружающему миру; знание истории и традиций своего вида спорта; участие в соревнованиях на призы героев, заслуженных тренеров; беседы об успехах сборных команд по спорту ПУДА (дисциплин) на мировой арене; коллективное посещение музеев боевой славы, краеведческих музеев (г. Монино, г. Щёлково); проведение торжественного чествования победителей соревнований; чествование именинников; проведение встреч со знаменитыми спортсменами;</p>	<p align="center">Весь период</p>
4	<p><b>Развитие творческого мышления</b></p> <p>В рамках спортивной жизни тренеры-преподаватели по АФК и АС могут осуществлять образовательный процесс, направленный не только на достижение результата своих воспитанников, но и на помощь для их социализации и самореализации в многогранном обществе.</p> <p>С целью успешного профессионального самоопределения юных спортсменов можно организовывать условия реального или мыслительно-игрового опробования ими различных видов деятельности в рамках реализации образовательных программ.</p>		



	Тренер усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а также регулирует поведенческие моменты, ориентируя юного спортсмена на спортивный стиль жизни, достижение высоких результатов. Спортсмен формируется не только на тренировках. На его формирование оказывают: учёба в школе, чтение книг, посещение музеев и театров, посильная помощь родителям и младшим.		
4.1	Использование иных средств и методов для развития творческого мышления	Коллективное посещение кино, театров, музеев; беседы с занимающимися «Какую люблю слушать музыку», «какие книги люблю читать»	Весь период
5.	Другие направления для проведения воспитательной и патриотической работы. Проведение соревнований посвященных важным датам страны		
5.1	Проведение соревнований, посвящённых знаменательным датам	- День защитника Отечества; - День Победы; - День России; - День солидарности в борьбе с терроризмом - День народного единства	Соревнования согласно календарному плану.

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

Теоретические занятия, направленные на предотвращение допинга в спорте, в рамках реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводятся с учётом психофизических особенностей занимающихся. Используются педагогические принципы: доступности, наглядности, рассказа, повторности и активности.

### Планы антидопинговых мероприятий

	Мероприятия	Ответственный	Сроки реализации
1	Теоретические занятия Профилактика применения допинга среди спортсменов	Тренер-преподаватель	Весь период начальной подготовки и учебно-тренировочный этап
2	Систематическая диспансеризация спортсменов.	Врач спортивной медицины, ВФД	2 раза в год на начальном и учебно-тренировочном этапах
3	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств и методов.	Тренер-преподаватель	Учебно-тренировочный этап
4	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.	Тренер-преподаватель	Учебно-тренировочный этап

План профилактических мероприятий составлен в соответствии требованиями ВАДА, РУСАДА, МПК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

Прежде всего спортсмены должны быть знакомы с Антидопинговым кодексом Международного паралимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

### **Всемирный антидопинговый кодекс**

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

### **Запрещенный список**

Запрещенный список - это международный стандарт, определяющий, какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

### **Структура Запрещенного списка**

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. ВСЕГДА надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во внесоревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

### **Пищевые добавки**

ВАДА обращает 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 веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать

опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким, как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими, как всемирно известные международные фармацевтические компании.

### **Терапевтическое использование запрещенных субстанций**

Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в Запрещенный список. Тем не менее спортсмен может применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от международной федерации или РУСАДА. При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырех этапов:

в соответствии с правилами, спортсменам национального уровня следует обращаться в РУСАДА, спортсменам международного уровня - в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация;

- 1) лечащий врач должен заполнить специальный формуляр;
- 2) направить формуляр на рассмотрение в международную федерацию или РУСАДА;
- 3) постараться выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок - за 21 день до начала соревнований.

После принятия запроса спортсмен получает уведомление о том, что ему выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и продолжительность приема запрещенной субстанции. Необходимо помнить, что разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на строго определенный период.

В случае если спортсмену отказали в выдаче разрешения на терапевтическое использование, он имеет право направить запрос в ВАДА о пересмотре решения (за ваш счет). Если ВАДА подтверждает решение антидопинговой организации или международной федерации, спортсмен может подать апелляцию на такое решение в национальный апелляционный орган - для спортсменов национального уровня или в Международный спортивный арбитраж - для спортсменов международного класса.

ВАДА имеет право рассматривать и пересматривать все терапевтические разрешения, выдаваемые федерацией или антидопинговой организацией.

### **Программы допинг-контроля**

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

### **Соревновательное тестирование**

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирование во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с Запрещенным списком.

### **Внесоревновательное тестирование**

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и в любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

### **Информация о местонахождении спортсменов**

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения внесоревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении спортсменов. Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами - это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление

информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

## **Некоторые особенности тестирования спортсменов**

### ***Несовершеннолетние спортсмены***

Антидопинговая организация, которая проводит сбор проб, ответственна за принятие решения относительно санкций для спортсмена, нарушившего антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций.

Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил; кроме того, спортсмена лишают медалей и призов. Все результаты на соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть аннулированы. Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств при рассмотрении каждого отдельного случая, субстанции (или ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение.

Спортсмены должны знать, что, несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответствен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

### **Спортсменам также следует:**

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в избранной спортивной дисциплине;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список, в этом случае необходимо ЗАРАНЕЕ сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелицензированным препаратам, таким, как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

## 2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований: -углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояние здоровья, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Врачебный контроль – необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. Врачебный контроль спортсменов осуществляется 2 раза в год на базе врачебно-физкультурного диспансера.

В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям спортом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

### Использование различных методов восстановления

Методы восстановления	Во время тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
Педагогические методы восстановления	Интервал отдыха Подбор упражнений на восстановление Вариативность средств	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтотерапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке.	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтотерапия (прогулки) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, диско-теки,	Чередование нагрузки и отдыха Учет индивидуальных потребностей. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке. Культурные мероприятия (посещение кино, театра,

			музея, выставки и т.д.)	дискотеки, музея, выставки и т.д.)
Медико-биологические методы восстановления 1. Физиотерапевтические процедуры)	Вибромассаж Тонизирующий массаж Восстановительный массаж Самомассаж Электростимуляция Биомеханическая стимуляция мышц	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж, Электросон Ванны: хвойная, йодобромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа, сауна, баня с веником. Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж, Электросон Ванны: хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа, сауна, баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение Массаж с растирками, согревающими мазями Физиотерапевтические процедуры по назначению врача
2. Питание	Специальные напитки, специальное питание, отвар содержащий белки (бульоны)	Углеводное насыщение (укол, капельница) Углеводное питание и напитки	Питание соразмерно нагрузке Кислородный коктейль с прополисом Белковое питание	Медикаментозные средства Прием витаминов по индивидуальной схеме
Психологические методы восстановления	Психомоторная тренировка Психологические беседы Использование психологических приемов во время соревнований	Аутотренинг	Аутотренинг	Сеансы психотерапии

\* В течение дня должны занимать 2 часа.

\*\* В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней.

### 3. Система контроля

#### 3.1 Требования к организации и проведению педагогического контроля

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

### **3.1.1. на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- 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: «волейбол сидя» (I, II, III функциональные группы), «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы), «стрельба из лука» (I, II, III функциональные группы);

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: бочча (I функциональные группы), плавание (I, II, III функциональные группы), при соответствии спортсменов требованиям допуска к соревнованиям: подготовленности, соответствующего возраста, наличия выполненных разрядных норм

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

### **3.1.2. на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, специальной, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- 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;
- 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; при соответствии спортсменов требованиям допуска к соревнованиям: подготовленности, соответствующего возраста, наличия выполненных разрядных норм принимать участие в соревнованиях регионального и российского уровней;

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



четвертого года; при соответствии спортсменов требованиям допуска к соревнованиям: подготовленности, соответствующего возраста, наличия выполненных разрядных норм принимать участие в соревнованиях российского уровня;

- 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.

**3.1.3. Педагогический контроль** – необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена.

Объектами контроля являются:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль уровня подготовленности.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического контроля.

**Этапный контроль** – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов.

Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований.

**Текущий контроль** – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований.

**Оперативный контроль** – это контроль оперативного состояния спортсмена, в частности готовности к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

**Комплексный контроль** – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

### Основное содержание комплексного контроля и его разновидности

Виды контроля	Направления контроля		
	Контроль соревновательных и тренировочных воздействий		Контроль состояния и подготовленности спортсменов
	Контроль соревновательной деятельности (СД)	Контроль тренировочной деятельности (ТД)	
Этапный	1) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определенный этап подготовки 2) анализ динамики	1) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки 2) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки
Текущий	Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки	1) построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки 2) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими тренировочными занятиями
Оперативный	Измерение и оценка показателей на любом соревновании	Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия	Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятий

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточный (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговый (после освоения Программы) контроль подготовленности занимающихся.

При проведении промежуточного и итогового контроля занимающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их

успешная сдача (положительная динамика или при физической невозможности просто выполнение данных упражнений) дает право перейти внутри этап начальной подготовки или на учебно-тренировочный этап.

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи контрольных нормативов по различным предметным областям и состав комиссии (в течение месяца в конце тренировочного года).

Для занимающихся, не явившихся на сдачу контрольных нормативов по уважительной причине, необходимо назначить другое время.

Занимающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи контрольных нормативов могут быть переведены на дальнейший этап спортивной подготовки в спортивную школу или центр спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на дальнейший этап по дополнительной образовательной Программе спортивной подготовки.

#### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
<b>Бочча</b>	
Техническая подготовленность	3
Выносливость	3
Координация	2
<b>Волейбол сидя</b>	
Скоростные - силовые способности	2
Мышечная сила	2
Силовая выносливость	3
Выносливость	3
Гибкость	1
Координация	2
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»</b>	
Скоростная выносливость	3
Скоростно-силовые качества	3
Специальная выносливость	3

Выносливость	3
Гибкость	1
Координация	2
Сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Телосложение	2
<b>Настольный теннис</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Силовая выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3
Телосложение	1
<b>Плавание</b>	
Скоростно- силовые способности	3
Силовая выносливость	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2
Телосложение	1
<b>Стрельба из лука</b>	
Выносливость	3
Координация	2
Силовая выносливость	3
Вестибулярная устойчивость	3

<b>Шахматы</b>	
Выносливость	3
Силовая выносливость	3
Вестибулярная устойчивость	2
Координация	1

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово сочетание «легкая атлетика» количественный показатель влияния физических качеств на результативность определяет тренер-преподаватель по АФК и АС, согласно дисциплине и физическим возможностям спортсменов с ПОДА.

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации  
обучающихся по этапам спортивной подготовки.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц с поражением ОДА, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся) с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап спортивной подготовки. Условиями перевода являются: выполнение не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывают: возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и включают:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)</b>				
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	
<b>Для спортивной дисциплины волейбол сидя (I, II, III функциональные группы)</b>				
1.	И.П. – сидя на полу. Подбросить и поймать волейбольный мяч, высота подброса около 2 м	количество раз	не менее	
			10	
2.	И.П. – сидя на полу. Перемещение направо-налево, вперед-назад. Визуальная оценка координации	без учета времени		
3.	И.П. – сидя на полу. Высота подъема одной, двух рук	см	на максимальную высоту	
4.	И.П. – сидя на полу. Бросок волейбольного мяча в стену с расстояния 2 м, ловля мяча после отскока от стены (в координации)	количество раз	не менее	
			10	
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на колясках 600 м	с	на время	
2.	Бег на колясках 150 м	с	на время	
3.	Бег на колясках 60 м	с	на время	
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			15,0	18,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			60,0	90,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	9,0
5.	Бег 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			13,0	15,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			50,0	60,0

3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
4.	Бег на 30 м	с	не более 6,5      8,0	
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее 4      2	
2.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее 4      2	
2.	Бег на 30 м	с	не более 8,5      9,5	
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 5	
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее 4      2	
2.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
3.	Бег на 30 м	с	не более 7,0	
4.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2	количество	не менее	

	кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	раз	1
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)</b>			
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	Бег на колясках 30 м	с	не более 19,0
3.	Бег на колясках 100-500 м (в зависимости от степени поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
5.	И.П. – сидя. Метание теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)</b>			
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее 90,0
2.	Бег 200-500 м (в зависимости от степени поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	И.П. – стоя. Прыжки через скакалку	мин	не менее 1
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее 12
5.	Бег на 30 м	с	не более 15,0
6.	Бег змейкой между 5 фишками (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
7.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	не менее 10
9.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации, на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
10.	Перемещение приставным шагом (восьмеркой) в 3-х метровом квадрате (за 1 мин)	количество раз	не менее 10
11.	И.П. – стоя. Прыжки через скамейку (за 30 с)	количество раз	не менее 20
<b>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)</b>			
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее 60,0
2.	И.П. – лежа на спине.	количество	максимальное 45,0



	Жим гантелей весом 1 кг	раз	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)</b>			
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее
			60,0      45,0
2.	Бег на 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
<b>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)</b>			
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	мин	не менее
			1
2.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
<b>Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)</b>			
1.	Бег на 200 м или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	с	за минимальное время
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места	м	не менее
			0,50
6.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
<b>Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)</b>			
1.	И.П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	количество раз	не менее
2.	Бег на 200 м или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	не менее

	(за минимальное время)		
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации)	количество раз	не менее
			1

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

### 3.2.2. 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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)</b>				
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	
<b>Для спортивной дисциплины волейбол сидя (I, II, III функциональные группы)</b>				
1.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее	
			5	
2.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			15	
3.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками в мишень	без учета времени		
4.	Передача волейбольного мяча в положении сидя над собой (прием мяча сверху)	без учета времени		
5.	Передача волейбольного мяча в положении сидя над собой (прием мяча снизу)	без учета времени		

<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)</b>			
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более
			5,0      6,0
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более
			45,0      80,0
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более
			19,5      45,0
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1      -
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			-      1
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)</b>			
1.	Бег на 60 м	с	не более
			12,0      13,0
2.	Бег на 150 м	с	не более
			35,0      37,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1      -
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			-      1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
6.	Бег на 30 м	с	не более
			6,5      7,0
7.	Бег на 400 м	с	не более
			115,0      -
8.	Бег на 300 м	с	не более
			-      95,0
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)</b>			
1.	Бег на 60 м	с	не более
			11,2      11,5
2.	Бег на 150 м	с	не более
			30,0      35,0
3.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1      -
4.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			-      1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места	количество	не менее

	(на максимальное расстояние)	раз	1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,5
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)</b>				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	6.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			75,0	85,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			7	6
2.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
4.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,5
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг	количество раз	не менее	
			-	1
<b>Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 20 кг	количество раз	максимальное	-

2.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 10 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 15 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
7.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
8.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
9.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			9	8
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на колясках 500 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Бег на колясках 30 м	с	не более	
			17,0	
3.	Прокат «змейкой» на колясках между 7 вешками (30 м)	с	не более	
			30,0	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	не менее	
			10	
5.	И.П. – сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	м	не менее	
			2	
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)</b>				
1.	Бег на 400 м	мин, с	за минимальное время	
2.	Бег на 30 м	с	не более	
			12,0	
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			4,80	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	
5.	И.П. – стоя или сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	м	не менее	
			3	
6.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			25	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	

<b>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)</b>			
1.	И.П. – лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на суше	с	не менее
			45,0      40,0
2.	Плавание 25 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
4.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное
<b>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)</b>			
1.	Плавание 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
<b>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)</b>			
1.	Плавание 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
<b>Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)</b>			
1.	Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее
			18
2.	Бег 400 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы	количество раз	не менее
			1

	(на максимальное расстояние)		
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное
<b>Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)</b>			
1.	И.П. – сидя или стоя. Метание мяча весом 150 г (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
2.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) руками (рукой) из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
6.	Бег 400 м или бег на коляске 300 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

**Примечание:** При отсутствии физических возможностей у спортсмена, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится. Зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам) и по положительной динамике прироста индивидуальных показателей результатов контрольных нормативов с учетом физических возможностей спортсмена.

### **3.2.3. Методические указания по организации тестирования**

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются, в основном, упражнения гимнастики и легкой атлетики. Комплексы упражнений для оценки уровня физической подготовленности спортсменов включают. Все тесты проводятся на стадионе, на ровной поверхности.

#### **1. Бег 30, 60, 150, метров со старта**

Проводится на беговой дорожке стадиона или фиксированном отрезке футбольного поля. Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий, на сигнал - «внимание» и свисток стартера. Даются две попытки.

Бег на короткие дистанции (тестируемое качество – скоростно-силовые качества мышц ног). Бег испытуемые начинают после команды «На старт! Внимание! Марш!». Дистанция – 20,30,100 метров. Тестирование проводится на спортивной площадке, либо в спортивном зале, где у спортсменов есть возможность пробежать дистанцию по прямой без поворотов.

#### **2. Прыжок в длину с места**

Проводится на нескользкой поверхности. Участник встает у стартовой линии в исходном положении ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Даются три попытки. Из трех попыток наиболее удачная идет в зачет.

#### **3. Бег 200, 300, 400, 500, 600, 1000 метров**

Проводится на беговой дорожке стадиона. Участники стартуют в спортивной обуви. Старт высокий. Тестируемое качество – общая выносливость. Тестирование проводится на спортивной площадке на свежем воздухе, либо в спортивном зале, где протяженность одного круга не менее 200 метров. Бег испытуемые начинают бег после команды «На старт! Внимание! Марш!». Дистанция указана в таблице контрольных нормативов и соответствует этапу спортивной подготовки и года обучения. Спортсмены выполняют бег группой или индивидуально. Дается одна попытка. В случае перехода на шаг попытка может быть засчитана (с учетом физических особенностей).

#### **4. Бросок набивного мяча весом 1 кг, 3 кг в ИП стоя из-за головы**

Перед броском участник занимает у линии исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Даются три попытки.

#### **5. Бросок набивного мяча весом 1 кг, 3 кг от груди из ИП стоя и сидя**

Перед броском участник занимает у линии исходное положение: стоя или сидя, ноги врозь, мяч в руках на уровне груди. Угол, образуемый при разведении ног в ИП сидя, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Даются три попытки.

**6. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа** (тестируемое качество - скоростно-силовая выносливость мышц-разгибателей рук). Тест предназначен для



оценивания силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц спины, живота и предплечий.

Выполняется из исходного положения в упоре лежа на полу: руки выпрямлены, упираются в пол ладонями на ширине плеч, пальцы направлены от тела; туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах; ноги на ширине стопы, пальцы опираются о пол без дополнительного упора.

### **7. Прыжок в длину с места.**

Тестирование лучше проводить на размеченной резиновой дорожке или на полу с соответствующей разметкой. Из исходного положения стоя носками на линии старта махом рук вперед-вверх из положения «старт пловца» прыжок вперед на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятке любой ноги. Из трех попыток наиболее удачная идет в зачет.

### **8. Кистевая динамометрия**

Силу кистей рук определяют с помощью детских динамометров со школой до 10 или 25 кг, у подростков и юношей – 50 и 100 кг по максимальному результату отдельно для правой и левой руки. Становую силу измеряют с помощью станового динамометра. Используя динамометр, имеющий не фиксируемый режим измерения, можно также определить статическую и динамическую силовую выносливость.

### **9. Выполнение тестов с отягощениями (гантели, штанга)**

Тест выполняется строго под контролем тренера-преподавателя, при необходимости возможна страховка. Вес может быть уменьшен с учётом физических возможностей спортсмена.

### **10. Подъем туловища из ИП лежа на спине**

Оценивается уровень: развития силовой выносливости мышц брюшного пресса спортсмена. Выполняется в ИП лежа на гимнастическом мате с согнутыми в коленях закрепленными ногами максимальное количество раз. Руки согнуты в локтях, кисти соединены за головой. При контроле техники уделять внимание сгибанию позвоночника, отсутствию рывковых и раскачивающих движений туловища.

Фиксируется количество выполненных сгибаний и разгибаний туловища в одной попытке.

**11. Бег на колясках, выполняется на беговых дорожках стадиона. 60м, 150м, 200м, 500м, 600м, 1000м** выполняется за минимальное время

**12. И.П. – стоя или сидя. Метание мяча для настольного тенниса каждой рукой.**

Перед броском участник занимает у линии исходное положение: стоя или сидя, теннисный мяч попеременно в каждой руке.

При ИП сидя или стоя, спортсмен не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Даются три попытки.

### **Примечание:**

1. Тестирование показателей общей физической подготовки должно проходить в спортивной обуви без шипов.

2. Тестирование показателей обязательной технической программы может проходить в полной игровой форме по дисциплинам бочча и волейбол сидя.

## **4. Рабочая программа**

### **4.1. Программный материал для проведения практических занятий по спортивной подготовке на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки по спорту ПОДА в группах начального этапа и этапа учебно-тренировочного, согласно утвержденного ФССП, не ограничены, поэтому разделить программный материал во всех дисциплинах для проведения практических занятий на начальном и учебно-тренировочном этапах очень сложно. В группах одновременно занимаются, спортсмены, имеющие различные функциональные классы, вторичные отклонения и особенности психофизического развития. В силу указанных различий освоение программного материала одновременно всеми спортсменами практически невозможно. Сроки изучения технических приёмов, теоретического материала определяет тренер-преподаватель по АФК и АС с учётом психофизических особенностей и педагогических принципов: постепенности, от простого к сложному. При увеличении объёма тренировочной нагрузки в ходе тренировочного процесса увеличивается время на повторение, совершенствование технической подготовки и повышение функциональных возможностей, общефизической и специально-физической подготовленности спортсменов. Критерием перевода на следующий этап подготовки является выполнение контрольных нормативов, выполнения разрядов, результатов соревновательной деятельности с учётом психофизических особенностей спортсменов. Материал представлен для использования тренерами-преподавателями по АФК и АС в спортивной подготовке в группах начального и учебно-тренировочного этапов с учётом особенностей лиц с поражением ОДА.

#### **4.1.1. Дисциплина бочча.**

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки. Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки боччистов. Материал программы рассчитан практически на все соревновательные классы.

Проблема нагрузок подготовки боччистов занимает центральное место в спортивной подготовке. Тренер-преподаватель по АФК и АС должен строить тренировочный процесс с учётом психофизических особенностей спортсменов.

Предельная физическая нагрузка приводит к тому, что лицо тренирующегося бледнеет или краснеет, с его лба струится обильный пот, у него появляется одышка, еще больше нарушается координация движений, пропадает желание и интерес к любым занятиям.

Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо тщательно дозировать физическую нагрузку и не допускать перетренированности. Тренировочная нагрузка в бочча является функцией мышечной работы одной руки или в ВСЗ (мышц шеи). Именно локальная мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку. Несмотря на ограниченность использования всей мышечной системы организма, боччист, так же тратит энергетический потенциал вовремя броска мяча, так как использует остаточные сохраненные мышцы, которые не хотят «его слушаться».

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту занимающихся, степени их тренированности, степени тяжести заболевания. Слишком малая нагрузка не способствует увеличению результатов, а слишком большая может привести к утомлению и перетренированности.

### **Теоретическая подготовка**

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов. Теоретический материал подбирается и излагается с учётом возможностей восприятия лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Спортсмен должен:

- знать задачи тренировочного процесса, стоящие перед ним;
- понимать роль спортивных соревнований и их варианты;
- особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- уметь анализировать спортивные и функциональные показатели;
- уметь вести дневник тренировки.

Необходимо отметить, что вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также входят в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в дисциплине бочча. Темы, время и период проведения занятий определены в учебно-тематическом плане.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

### **Общefизическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на развитие сохранных двигательных качеств - остаточной мышечной силы (рабочей руки или ноги), выносливости, ловкости, а также на обогащение, при возможности, разнообразными двигательными навыками. Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса.

Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, основную и, отчасти, в заключительную. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность приема броска мяча еще незначительна (малая нагрузка в упражнениях по технике). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные спортсменам.

Примерное содержание занятий ОРУ для всех этапов подготовки ИП - сидя на коляске, на задержку дыхания, растяжение, статику, не смотреть на части тела, упражнения выполнять с учётом физических возможностей, оказать помощь при трудности выполнения.

#### **Для подготовительной части:**

- построение на колясках в шеренгу.
- руки вверх растянуться 2 раза (на вдохе)
- резкие вдохи через нос 8 раз, (выдох медленно)
- на вдохе надуть живот, на выдохе втянуть 2-4 раза (медленно, повторять в течение выполнения комплекса)
- руки опущены ладонями вниз вдоль коляски - руки свободно потрясти
- наклоны головы вправо-влево 4 раза (мягко, медленно)
- повороты головы в стороны 4 раза (мягко, медленно)
- охватывающие движения левой рукой правого плеча стараясь достать область лопаток и наоборот по 3 раза (удержать)
- движение плечами вверх, вниз «Черепашка» 6-8 раз (с удержанием)
- круговые вращения в плечевых суставах (медленно)
- кисти к плечам раскачивание в стороны туловищем и повороты 4-6 раз (медленно)
- наклоны туловища вперед, руки замком (2 раза на выдохе с удержанием)
- наклонить туловище вперед, смотреть вправо и влево 2-4 раза (медленно)
- руки вдоль тела (коляски) не двигаться - с задержкой дыхания, с учётом индивидуальных особенностей
- руки перед собой, по возможности соединить ладони 2-4 раза (глубокий вдох, выдох порционно)
- упражнения с резиновым бинтом на растяжение мышц верхнего плечевого пояса.

### **Специально-физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для бочча. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, равномерное сокращения мышц, развитие мышц руки), другие направлены на формирование тактических умений. Важное место занимают понятие разбивки корта на зоны для удобства применения упражнений и приемов. Систематическое применение использования зон на корте подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков техники броска мяча. Примерные упражнения идут по выбору для каждого этапа подготовки в зависимости от соревновательного класса, от степени подготовленности спортсмена. При составлении практических заданий на этапе начальной подготовки следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры. Большое внимание придается развитию координационных качеств, выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приемы игры. Целесообразно развивать качество координации в упражнениях с мячом до автоматизма. Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

С учётом психофизических особенностей боччистов тренер-преподаватель по АФК и АС может использовать дополнительную индивидуальную нагрузку по специальной физической подготовке.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка боччистов заключается в многократном выполнении приемов в зонах корта. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например, блокировка Джек бола. Занятие заканчивают игровой практикой в спаринге. Выполнение комбинаций при блокировке соперника. Игровая практика в спарринге, паре, тройке. Выполнение комбинаций при блокировке соперника. Индивидуальные действия: выбор зоны для определения коронной точки для Джек бола, многократные броски в определенную зону. Командные действия: система игры с двумя мячами из разных боксов, возможна игра двух партнеров, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только два мяча. Парные действия: система игры с тремя мячами из боксов 2,3,4,5 возможна игра двух партнеров, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только три мяча.

Парные действия: система игры с тремя мячами из боксов 2,3,4,5 возможна игра двух партнеров, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только три мяча.

Техническая	Тактическая	Игровая
Многократное выполнение приемов в зонах корта	Выполнение комбинаций при блокировке соперника	Игровая практика в спарринге, паре, тройке

На основании выше изложенного представленной программы, упражнений по выбору можно сделать заключение: программу можно использовать выборочно для всех этапов подготовки для всех соревновательных классов.

### **Технический анализ действий броска у боччистов**

Обычно у этих спортсменов замечается использование помощи силы тяжести при выполнении броска. Это является результатом мышечной слабости во всей верхней конечности (уровень 3/5 или 8 меньше), или ограничения деятельности дистальной части верхней конечности (ниже локтя), приводящих к минимальной функции кисти и плохому захвату. Поэтому у спортсменов уменьшенный контроль захвата и выпуска мяча при броске. Локоть должен находиться ниже уровня плеча (90 градусов) с активным разгибанием при выпуске мяча, особенно значимым при рассмотрении броска от груди. Мяч часто бросается:

- при двустороннем захвате и действием толчка от груди;
- с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием силы тяжести при выпуске сверху или бросок от груди.

Большое значение имеет общий уровень подготовки, который состоит из технико-тактической направленности и психологической, причем именно психология выходит на первое место. Вовремя броска нужно обращать внимание на движения бросающей руки.

### **Корректировка техники.**

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным средствам для боччистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в бочча требует четкого планирования и учета нагрузки на этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Четкое планирование дает возможность достичь высоких спортивных результатов и добиться повышения спортивного мастерства.

Основные принципы планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки:

- соответствие величины нагрузок индивидуальным адаптационным возможностям спортсмена;
- концентрация тренировочных нагрузок по направленности воздействия находится в соответствии с этапом подготовки;

- ударные дозы нагрузок различных по величине, интенсивности и преимущественному воздействию должны быть разведены по времени.

Эти принципы планирования не новы, но в практической деятельности они, как правило, не реализуются. Происходит это по причине сложности объективной оценки величины и направленности тренировочных эффектов. Также трудно определить индивидуальные запасы адаптационных возможностей, особенно в период предсоревновательной подготовки. Для преодоления перечисленных проблем проводится тестирование спортсменов в специфических условиях соревновательной деятельности.

По целевой направленности спортивные соревнования могут быть классифицированы как: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования.

1. Подготовительные соревнования направлены на совершенствование рациональных технико-тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств.
2. Контрольные соревнования направлены на определение и оценку уровня подготовленности спортсмена.
3. Подводящие соревнования направлены на формирование модели соревновательной деятельности спортсмена, которую намерены реализовать в условиях главного старта года.
4. Отборочные соревнования направлены на комплектование состава команды, отбор участников для непосредственного участия в главных соревнованиях.
5. Главные соревнования направлены на демонстрацию спортсменом всего своего потенциала во имя победы, достижения максимально высокого места и личного достижения (рекорда).

### **Упражнения в структуре общей психологической подготовки**

Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки боччистов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям. Действительно, самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний.

### **Характеристика соревновательного периода**

Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью

соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Индивидуальная корректировка техники.

#### **4.1.2. Волейбол сидя**

##### **Теоретическая подготовка**

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов. Теоретический материал подбирается и излагается с учётом возможностей восприятия лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Спортсмен должен:

- знать задачи тренировочного процесса, стоящие перед ним;
- понимать роль спортивных соревнований и их варианты;
- особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- уметь анализировать спортивные и функциональные показатели;
- уметь вести дневник тренировки.

Необходимо отметить, что вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также входят в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в дисциплине волейбол сидя. Темы, время и период проведения занятий определены в учебно-тематическом плане.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

##### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по ОФП является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся, коррекция основного дефекта и профилактика вторичных нарушений у лиц с поражением ОДА. Особенно благоприятен ранний возраст для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;



– из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу и др.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге сидя с упором на кисти рук сзади и с учётом физических возможностей на пятки; метаниях.

Бег: 20, 30 м, повторный бег в различных направлениях – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 30 м (с 14 лет), три отрезка по 30 м (с 16 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 30 м (10-12 лет), от 20 до 30 м (с 13 лет).

Развитие выносливости осуществляется посредством других видов спорта: плавание, велосипед, различные игры.

*Метания:* теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол. Основные приемы техники игры в нападении и защите.

Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом сидя», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) перемещения на 5, 10, 15 м из исходных положений: сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии.

### **Специальная физическая подготовка**

Задачи специальной физической подготовки непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на

формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола сидя и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

*Перемещение с остановками и изменением направления.* «Челночный» бег сидя на 5, 6, 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег сидя, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Перемещение сидя по прямой лицом или спиной вперед, боком, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, падение и перекат, имитация передачи с падением, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Многочисленные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой и ловля. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, бросить мяч вверх и поймать мяч; бросить с поворотом туловища и т.д.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Сжимание теннисного мяча.

Из упора, находясь у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.

Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, ноги на месте.

*Тыльное сгибание кистей* (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

*Многочисленные броски набивного мяча* от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

*Упражнения с гантелями для кистей рук.* Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи утяжеленного волейбольного мяча в стену.

Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Сидя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне ИП), движение руками вперед (как при нижней прямой подаче). Сидя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из - за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой).

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м.

С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).

Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в пол, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руке теннисный мяч, наполненный водой, песком и т.д. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки.

Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого волейбольной пушкой) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С утяжеленным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и, в ответ на сигнал, бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно).

То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок утяжеленного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного волейбольного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания).

Сидя у стены (щита) с утяжеленным мячом в руках, подбросить мяч вверх и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета.

Занимающийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мячи подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение для броска, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные движения руками с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Перемещение вдоль сетки лицом к ней вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после движения к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу.

Передвижение вдоль сетки, остановка и дальнейшее перемещение с выносом рук над сеткой. Перемещение у сетки, остановка, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся находятся лицом к сетке на противоположных сторонах площадки - один занимающийся двигается с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же,

стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении).

Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

### **Техническая подготовка Этап начальной подготовки Первый и второй годы подготовки**

#### **Техника нападения**

1. Перемещения: перемещение спиной вперед; лицом вперед; боком; остановка; сочетание способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 1.10-1.15 м; через сетку - расстояние 4 м, 6 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу: сидя на гимнастическом мате, сидя у стены, по мячу на резиновом амортизаторе; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку; удар по мячу в держателе через сетку; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

#### **Техника защиты**

1. Перемещения: то же, что в нападении; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой поддачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, на месте и после перемещения; «жонглирование» сидя на месте и в движении; прием мяча с поддачи, направляя его в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - сидя на подставке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

### **Третий год подготовки**

#### **Техника нападения**

1. Перемещения: сочетание способов перемещений (вперед, назад, вправо, влево); сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, находясь сидя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача (вперед, над собой), встречная передача в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подача: нижняя прямая, верхняя прямая - подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 4-6 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

#### **Техника защиты**

1. Перемещения: положение тела в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера в парах; направленного ударом (расстояние 3-6 м); от нижней или верхней прямой подачи.

3. Прием мяча снизу двумя руками; наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием нижней прямой, верхней прямой подачи.

4. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке; блокирование нападающего удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

## **Тренировочный этап Первый и второй годы подготовки**

### **Техника нападения**

1. Перемещения: сидя у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность попаданий с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); сидя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед после перемещения; отбивание кулаком у сетки.

3. Подачи: нижняя пряма, верхняя прямая - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабой рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

### **Техника защиты**

1 Перемещения: вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 4-6 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с движением в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, сидя на подставке, нападающий удар по мячу в держателе, подброшенному партнером и с передачи; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

## **Третий год подготовки**

### **Техника нападения**

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Передачи сверху двумя руками:

- на точность с собственного подбрасывания, варьируя высоту передачи:

а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м);

б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная;

в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние до 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние до 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания мяча партнёром и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

- сидя:

а) с собственного подбрасывания - с места и после перемещения;

б) с набрасывания партнера - с места и после перемещения;

в) на точность в пределах границ площадки.

- чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

3. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач па точность.

4. Нападающие удары:

прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, сидящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, сидя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара в движении и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в движении и передача подвешенного мяча; тоже в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

#### **Техника защиты**

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, падений с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от нападающего удара в парах на месте и через сетку (сидя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней



прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача с движения вперед через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном и неизвестном для блокирующего направлении, сидя на подставке; ударов из одной зоны в двух направлениях, сидя на подставке; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), сидя на подставке, удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), сидя на подставке и в движении.

#### **Четвертый год подготовки**

##### **Техника нападения**

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, падений в ответ на сигналы; способов перемещений с техническими приемами.

2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, сидя лицом и спиной к нападающему; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в движении через сетку в зону нападения.

3. Нападающие удары: нападающий удар с передачи в движении; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

##### **Техника защиты**

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с блокированием.

2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

#### **Пятый год подготовки**

##### **Техника нападения**

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара;

различные по высоте и расстоянию, сидя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и точность.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в движении назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабой рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

#### **Техника защиты**

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

## **Тактическая подготовка**

### **Этап начальной подготовки Первый и второй годы подготовки**

#### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, сидя двумя руками сверху, снизу, двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **Третий год обучения**

#### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в движении, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в

зоны 4 и 2 (чередование), сидя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для движения при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

## **Тренировочный этап**

### **Первый и второй год подготовки**

#### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (выбор способа, направления); нападающего удара (выбор способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа перебивания мяча через сетку (передачей сверху, сидя или в движении), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, сидя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

#### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных нападающих ударов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных нападающих ударов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

### **Третий год подготовки**

#### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа перебивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (сидя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в движении; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча на задней линии площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в движении.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, сидя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий сидит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

#### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку; при

страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3, 4, 2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 находится у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 перемещается на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование командных действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

## **Четвертый год подготовки**

### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, сидя на площадке и в движении; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача одному или другому игроку на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку); имитация нападающего удара и передача через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, сидя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на

силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, сидя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) находится у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) перемещается на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, сидя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

## **Пятый год подготовки**

### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и точность в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего

после замены, в зону 1 при выходе связующего игрока из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в движении; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача (откидка) вперед или назад через зону или в соседнюю зону; нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче. 3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (сидя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока



зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста сидя в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола сидя требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития

глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у игроков выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Игрок должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол сидя требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий спортсменов классического и пляжного волейбола зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных спортсменов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного

действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов сидя необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов сидя как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных игроков приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы занимающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол или пляжный волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен, занимающийся волейболом сидя - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель по АФК. Тренер-преподаватель по АФК должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый спортсмен испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни игроки испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самопокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в

вялости всех психических процессов, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности.

Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, само побуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений.

Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3 минутную беседу, в которой

напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее. В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцептировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам: для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д.

Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков, особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях; недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

## **Интегральная подготовка**

### **Этап начальной подготовки**

#### **Первый и второй годы подготовки**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий.

5. Подготовительные игры к волейболу сидя: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического, пляжного волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### **Третий год подготовки**

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

## **Тренировочный этап**

### **Первый и второй годы подготовки**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

### **Третий год подготовки**

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием. Поточное выполнение технических приемов.

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр – преемственность заданий в соревнованиях, в играх посредством установки.

#### **Четвертый год подготовки**

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях.

6. Тренировочные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения тренировочных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико- тактический арсенал в условиях соревнований.

#### **Пятый год подготовки**

1. Развитие физических качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.



2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

3. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций спортсменов.

5. Контрольные игры: применяются в тренировочных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

#### **4.1.3. Легкая атлетика** **Теоретическая подготовка**

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов. Теоретический материал подбирается и излагается с учётом возможностей восприятия лиц с поражением ОДА.

Спортсмен должен:

знать задачи тренировочного процесса, стоящие перед ним;

- понимать роль спортивных соревнований и их варианты;
- особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- уметь анализировать спортивные и функциональные показатели;
- уметь вести дневник тренировки.

Необходимо отметить, что вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также входят в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в дисциплине легкая атлетика. Темы, время и период проведения занятий определены в учебно-тематическом плане.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

## **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации

### **Задачи обучения и тренировки:**

- коррекция основных дефектов и профилактика вторичных нарушений развитие систем и функций организма занимающихся;
- овладение различными умениями и навыкам;
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу, и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи). Эти упражнения применяются избирательно локально на определенную группу мышц в течение всего годового цикла. Обще - развивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

### **Акробатические упражнения**

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя па коленях или из положения, лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; Полушпагат. Кувырки через плечо. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа

Упражнения выполняются с учётом физических особенностей лиц с поражением ОДА.

### **Специальная физическая подготовка**

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по песку и т. д.). К специальным средствам подготовки бегунов и скороходов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Комплекс упражнений:

- 1) бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- 2) бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- 3) семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- 4) прыжки с ноги на ногу;
- 5) скачки на одной ноге;
- 6) локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
- 7) специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, ходьба выпадами, с отягощением, прыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат лиц с поражением ОДА, необходимо внимательно относиться к лицам с церебральным параличом, чтобы не усилить спастическое состояние мышц.

### **Средства и методы развития выносливости**

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для определения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения. Классификация зон мощности в основном соответствует медико-биологической. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса.

### **Развитие силы**

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

### **Общая силовая подготовка**

Задачи общей силовой подготовки:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп спортсмена лёгкоатлета;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных спортсменов лёгкоатлетов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Упражнения выполняются с учетом физических возможностей, занимающихся с поражением ОДА.

### **Средства и методы развития скоростных способностей**

Под скоростными способностями понимается комплекс особенностей двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- максимальная частота (темп) не отягощенных движений;
- способность к быстрому началу движения.

К комплексным видам относятся проявление скоростных способностей в целостном движении.

### **Средства и методы развития гибкости и координационных способностей**

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для предупреждения травматизма применяются упражнения на гибкость. Упражнения должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает топоческое напряжение мышц и позволяет добиться

большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

### **Техническая подготовка**

На возрастном уровне групп начальной подготовки идёт изучение и освоение техники видов дисциплины лёгкая атлетика. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) происходит дальнейшее развитие и совершенствование приобретённых навыков.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя по АФК и АС являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, использование педагогического принципа повторности и перехода от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются повторение.

### **Тренировка в отдельных видах легкой атлетики**

Задачи:

1. Выбор специализации спортсмена в зависимости от степени поражения, функционального класса.
2. Дальнейшее обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида легкой атлетики.
3. Развитие быстроты, силы, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

### **Прыжки в длину с разбега**

Задачи:

1. Овладение основами технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», в «шаге».
2. Обучение правильной постановке с толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ноги и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом.
3. Повышение общей физической подготовленности, развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости.

### **Тройной прыжок с места и с разбега**

Задачи:

1. Овладение основами техники тройного прыжка с места и разбега пошагово: «скачок», «шаг», и прыжок в длину.
2. Обучение правильной постановки ноги перед скачком, перед шагом и прыжком в длину; обучение маху свободной ноги и положению рук во всех трех технических составляющих тройного прыжка.
3. Повышение гибкости, скоростно- силовых качеств, быстроты, ловкости.
4. Обучение целостному исполнению тройного прыжка и эффективному приземлению

### **Бег на короткие дистанции**

Задачи:

1. Создание правильной модели представления о технике.
2. Определение индивидуальных способностей в технике бега занимающихся.
3. Обучение технике бега по прямой.

4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.
5. Развитие быстроты и прыгучести.
6. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

### **Бег на средние и длинные дистанции**

Задачи:

1. Ознакомление с основами техники бега на средние дистанции.
2. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
3. Обучение технике бега по повороту и выхода с него.
4. Развитие общей выносливости.

## **4.1.4. Настольный теннис**

### **Теоретическая подготовка**

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов. Теоретический материал подбирается и излагается с учётом возможностей восприятия лиц с поражением ОДА.

Спортсмен должен:

- знать задачи тренировочного процесса, стоящие перед ним;
- понимать роль спортивных соревнований и их варианты;
- особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- уметь анализировать спортивные и функциональные показатели;
- уметь вести дневник тренировки.

Необходимо отметить, что вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также входят в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в дисциплине настольный теннис. Темы, время и период проведения занятий определены в учебно-тематическом плане.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по ОФП является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся, коррекция основного дефекта и профилактика вторичных нарушений у лиц с поражением ОДА. Особенно благоприятен ранний возраст для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу и др.

### **Специальная физическая подготовка**

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышцы туловища, ног, рук.

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- 1) упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- 2) метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- 3) имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;
- 4) упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений; близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- 5) имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколесо, мяч, размещённый на оси и т.п.)

### **Техническая подготовка**

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- 1) многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- 2) упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- 3) различные виды жонглирования мячом, подвешенным "на удочке" подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно;
- 4) различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без

отскока от неё правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочерёдно ребром ракетки и её игровой поверхностью;

- 5) упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- 6) удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- 7) удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром;
- 8) сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к стопе половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- 1) разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- 2) многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- 3) игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- 4) свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- 1) упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленного к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнёром, тренажёром;
- 2) имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах;
- 3) имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- 4) имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (влево-вправо, вперёд-назад, по "треугольнику" - вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад);
- 5) имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание;
- 6) игра на столе с партнёром, игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлении;
- 7) выполнение подач разными ударами;



- 8) игра накатом - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- 9) игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полита мяча, сочетание накатов справа и слева;
- 10) игра на счёт разученными ударами;
- 11) игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- 12) групповые игры: "Круговая", "Дворник", "Один против всех", "Круговая - с тренером" и другие.

В группах начальной подготовки 1-го года обучения в конце тренировочного года проводятся соревнования-тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой, согласно контрольным нормативам, приведённых в программе.

Занимающиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения в течение тренировочного года принимают участие не менее, чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведённых в программе. Спортсмены с поражением ОДА учебно-тренировочного этапа продолжают совершенствовать техническое мастерство, повышать функциональные возможности, физическую, специально-физическую подготовленность, расширяют участие в соревнованиях различных уровней и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам, приведённых в программе учебно-тренировочного этапа.

#### 4.1.5. Плавание

##### Теоретическая подготовка

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов. Теоретический материал подбирается и излагается с учётом возможностей восприятия лиц с поражением ОДА.

Спортсмен должен:

- знать задачи тренировочного процесса, стоящие перед ним;
- понимать роль спортивных соревнований и их варианты;
- особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- уметь анализировать спортивные и функциональные показатели;
- уметь вести дневник тренировки.

Необходимо отметить, что вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также входят в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в дисциплине плавание.

Темы, время и период проведения занятий определены в учебно-тематическом плане.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

### **Общая физическая и специальная физическая подготовка**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

### **Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше**

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие, на организм спортсмена с поражением ОДА с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся, коррекции основного дефекта, профилактики вторичных нарушений;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта с учетом психофизических особенностей занимающихся.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движения, сходных, но форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия, по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает занимающегося к успешному освоению материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки, для выработки устойчивого навыка в плавании у лиц с поражением ОДА

### **Упражнения на расслабление**

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания - важно при спастическом состоянии мышц, для снятия лишнего напряжения.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

### **Акробатические упражнения**

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке. Полушпагат. Кувырки через плечо. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись.

### **Подвижные и спортивные игры**

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.)

Применяются с учетом психофизических возможностей, занимающихся с поражением ОДА

### **Подготовительные упражнения для освоения с водой**

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет занимающемуся ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковых движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; и всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

### **Основы методики обучения технике спортивных способов плавания**

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела, дыхание,
- 2) движения ногами,
- 3) движения руками,
- 4) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- 2) изучение движений в воде с неподвижной опорой — при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- 3) изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- 4) изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

### **Упражнения для изучения техники поворотов**

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов.

Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности:

- 1) скольжение и первые гребковые движения;
- 2) отталкивание;
- 3) группировка, вращение и постановка ног на щит;
- 4) подплывание к поворотному щиту и касание его рукой.

Затем поворот выполняется в целостном виде.

### **Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок**

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения нее новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разным темпом и ритмом.

При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что занимающемуся предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке. Рекомендации, по методике исправления ошибок приведены в предыдущей программе.

## **Средства и методы развития выносливости**

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения. Классификация зон мощности в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической.

Однако мощность работы и предельное время ее выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени па отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Так, если спринтер-кролист проплывает 50 м за 25сек. и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; для девушки-бассистки преодоление 50 м за 45сек. будет нагрузкой IV зоны.

### **Развитие силы**

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно, силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны.

Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

### ***Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений***

Обычно выделяют 4 режима работы мышц:

- изометрический (статический);
- изотонический;
- изокинетический;
- метод переменных сопротивлений.

### **Общая силовая подготовка**

Задачи общей силовой подготовки:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца; компенсаторное развитие пораженных мышц;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;

### 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Упражнения выполняются с учетом возможностей занимающихся.

### **Средства специальной силовой подготовки в воде**

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

**Лопатки.** В тренировке применяются лопатки, с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16 x 100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

**Гидротормозы.** В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения - разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

**Резиновый шнур.** Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.



**Блочный тренажер.** Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

### **Средства и методы развития скоростных способностей**

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- максимальная частота (темп) не отягощенных движений;
- способность к быстрому началу движения.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей - высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствовании техники плавания.

Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых

движений. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления скоростного барьера.

Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебедки), а также плавание с ластами, малыми лопаточками или с небольшим дополнительным сопротивлением. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95% от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

На суше применяют спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

## **Средства и методы развития гибкости и координационных способностей**

### ***Развитие гибкости***

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для предупреждения травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает топоческое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-

дельфинистов свойственна высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-с принтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

### ***Развитие координационных способностей***

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий; чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей.

Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является:

обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег).

Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 x 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

#### **4.1.6. Стрельба из лука.**

##### **Теоретическая подготовка**

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов. Теоретический материал подбирается и излагается с учётом возможностей восприятия лиц с поражением ОДА.

Спортсмен должен:

- знать задачи тренировочного процесса, стоящие перед ним;
- понимать роль спортивных соревнований и их варианты;
- особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- уметь анализировать спортивные и функциональные показатели;
- уметь вести дневник тренировки.

Необходимо отметить, что вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также входят в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в дисциплине стрельба из лука. Темы, время и период проведения занятий определены в учебно-тематическом плане.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

##### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации

##### **Общеразвивающие и коррекционные упражнения**

##### **Подготовительной части:**

Построение на колясках в шеренгу.

Руки вверх растянуться 2 раза (на вдохе)

Резкие вдохи через нос 8 раз, (выдох медленно)

На вдохе надуть живот, на выдохе втянуть 2-4 раза (медленно, повторять в течение выполнения комплекса)

##### **Упражнения для рук и плечевого пояса:**

Из исходного положения сидя на коляске - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение.

**Упражнения для шеи и туловища:**

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища.

**Упражнения для развития силы**

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками. Все упражнения применяются с учетом возможностей, занимающихся I функционального класса с поражением ОДА.

**Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации**

Применение специальных упражнений с различным акцентом выполнения спортсменов на колясках

**Упражнения для расслабления**

Поочередное потряхивание руками с максимальным расслаблением мышц. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед. Эти упражнения важны для снятия излишнего напряжения и уменьшения спастического состояния мышц.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

Упражнения с внешними легкими отягощениями. Имитационные упражнения с отягощениями. Упражнения выполнять с учетом возможностей занимающегося, чтобы они не приводили к усилению мышечного напряжения у лиц церебральными нарушениями.

**Упражнения для развития общей выносливости:**

Увеличение объема тренировочной нагрузки будет способствовать развитию общей выносливости.

**Специальная физическая подготовка****Развитие силы**

Упражнения, связанные с удержанием лука в статическом положении и его растяжением. Упражнения, обеспечивающие быстрый подъем лука и его растяжение при стрельбе в неблагоприятных метеорологических условиях и при дефиците времени, оставшегося на выполнение выстрела.

Упражнения, на поддержание длительное время оптимальных силовых напряжений, относится непосредственно сама стрельба. Имитация выстрела: натяжение лука и удержание лука или тетивы на тренажере определенное время в специфической позе изготовления. Упражнения, имитирующие натяжение лука (как с луком, так и без него или на тренажере в замедленном темпе).

**Развитие статической силовой выносливости**

Удержание растянутого лука с различным сопротивлением и с разными периодами интервалами отдыха;

Прицеливание с растянутым луком на различных дистанциях;

Прицеливание с растянутым луком по уменьшенной мишени

**Развитие динамической силовой выносливости:**

- многократная имитация натяжения лука с различным сопротивлением (работа на тренажере с выключением руки, удерживающей лук, или с резиновым жгутом) рекомендуется выполнять в виде серий с перерывом в 1 минуту.

**Развитие скоростно-силовых качеств**

Упражнения, связанные с имитацией отдельных элементов выстрела (принятие изготовки, натяжение лука и т.д.) со стрелой или без стрелы, или непосредственно стрельба на различных дистанциях с определенными заданиями (например, выполнить по команде выстрел или серию выстрелов с максимально возможной для стрелка скоростью при сохранении качественной техники выстрела).

Силовые упражнения необходимо выполнять с учетом возможностей занимающегося, чтобы они не приводили к усилению мышечного напряжения у лиц церебральными нарушениями.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка включает в себя регулировку приспособлений для стрельбы с учётом индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Восстановление теоретических и практических знаний стрельбы из лука. Правильная модель выполнения стрельбы из лука требует измерения высота подъёма и контроля угла подъёма руки.

#### **Обучение элементам техники выстрела**

Обучение изгоготовке. Положение туловища; положение головы; положение рук.

Обучение хвату.

Обучение захвату (способ удержания тетивы).

Обучение натяжению лука. Обучение прицеливанию.

#### **Упражнения**

- удержание мушки на фоне чистого щита; удержание мушки на фоне белого листа бумаги небольшого размера;
- удержание мушки в перекрестии, нарисованном па белом листе бумаги;
- удержание мушки в круге разного диаметра и др.

#### **Обучение выполнению выпуска (спуска)**

Согласованное выполнение всех элементов техники выстрела со стрелой без клипера. Обучение управлению дыханием.

#### **Обучение выполнению целостного выстрела**

- стрельба с клипером по чистому щиту на короткой дистанции (3-5 м);
- стрельба по щиту на различных дистанциях (18м, 70м);
- стрельба по экрану (белому листу бумаги) на кучность;
- стрельба по мишени на кучность;
- стрельба на совмещение средней точки попадания отстреливаемых серий;
- стрельба на результат.

#### **Совершенствования элементов техники стрельбы из лука**

Стрелковая дистанция - 3-5 м. Приняв изгоготовку, выполнить элементы техники - натяжение лука и вытягивание стрелы из-под клипера, включив в работу левую руку: удерживающая лук, она подается вперед и тем самым осуществляет конечную фазу натяжения лука, кисть правой руки фиксирована под подбородком.

Приняв изгоготовку, выполнить натяжение лука правой рукой, вытягивая стрелу из-под клипера без выпуска ее после щелчка клипера. Выполнять прицеливание по мишени.

Приняв изготовку, выполнить выстрел, обратив внимание на правильный захват тетивы, оптимальное напряжение пальцев руки, осуществляющей выпуск, и одновременное, по возможности полное и мгновенное их расслабление.

Приняв изготовку, выполнить длительное удержание мушки в районе прицеливания. Стрельба с отметкой прицела.

### **Тактическая подготовка**

#### **Совершенствование тактического мышления стрелков из лука**

При стрельбе в ветреную или дождливую погоду вместо внесения поправок в прицельные приспособления выполнять стрельбу с выносом (изменение района прицеливания).

В процессе стрельбы на дистанции в ветреную или дождливую погоду по сигналу тренера (это может быть неожиданностью) прекратить внесение поправок в прицельные приспособления и продолжить стрельбу с выносом.

По договоренности со стрелком (во время стрельбы) тренер вносит допустимые изменения в прицельные приспособления, не сообщая о них стрелку, и регистрирует время, затраченное спортсменом на выполнение необходимых действий по коррекции прицела. В процессе стрельбы тренер изменяет количество времени, отводимого на выполнение стрелковой серии (3 и 6 стрел). Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела. Во время стрельбы по сигналу тренера стрелок обязан заменить какой-либо компонент экипировки (наконечник, крагу, бинокль, релиз и т.д.) или материальной части оружия (тетиву, прицел, стрелу и т.д.) и продолжить стрельбу, выполняя при этом отладку и подгонку замененного компонента. Проведение стрельбы (особенно контрольной) в условиях изменения освещенности и (или) введение звуковых помех.

Стрельба с изменением установки (со стороны тренера) на одиночный выстрел, стрелковую серию и т.п.

Проведение контрольной стрельбы с искусственно увеличенными или сокращенными интервалами времени между стрелковыми сериями, введение некоторых аспектов необъективного судейства. Моделирование соревновательных условий с приглашением значимых для спортсменов зрителей.

Анализ тактических действий стрелков после тренировки, контрольной и соревновательной стрельбы.

Ведение дневника спортсмена и др.

### **4.1.7. Шахматы**

#### **Теоретическая подготовка (практическая подготовка)**

В подготовке спортсменов шахматистов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов. Теоретический материал подбирается и излагается с учётом возможностей восприятия лиц с поражением ОДА.

Спортсмен должен:

- знать задачи тренировочного процесса, стоящие перед ним;
- понимать роль спортивных соревнований и их варианты;
- особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- уметь анализировать спортивные и функциональные показатели;
- уметь вести дневник тренировки.

Необходимо отметить, что вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также входят в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля. Темы, время и период проведения занятий определены в учебно-тематическом плане.

Процесс обучения азам шахматной игры способствует развитию у детей способности ориентироваться на плоскости, развитию аналитико-синтетической деятельности, мышления, суждений, умозаключений, учит ребенка запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности.

Применение в спортивной и социальной практике экспериментальной технологии адаптивного шахматного обучения в системе комплексных мер реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья позволяет направленно развивать интеллектуальный потенциал личности. Комплекс специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых умений, навыков и компетенций, полученных в процессе адаптивного шахматного обучения, занятий шахматным спортом, делает для индивида возможным аналитически относиться к своим интеллектуальным силам и способностям, и не формально, а реально, на практике, осуществить «принцип равных возможностей».

Цель программы: создание условий для личностного и интеллектуального развития обучающихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в шахматы.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

Шахматы, как вид соревновательной деятельности относятся, в общей классификации к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.



**Теоретическая подготовка для шахматистов основное базовое направление, объединяющие теоретические, технические, тактические знания и их реализацию в шахматных турнирах и тренировочных занятиях.**

Содержание программного материала на этапе начальной подготовки

**1 год обучения**

Знакомство с шахматной доской: вертикаль, горизонталь, диагональ, центр, фланг.  
Шахматные термины: нападение, защита, шах, мат, пат, ничья, размен, ценность фигур.

Шахматная нотация

Цель игры в шахматы – мат.

*Дебют*

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры.

Основные принципы развития дебюта.

Мобилизация фигур.

Борьба за центр.

Безопасность короля.

Стратегические идеи итальянской партии.

*Миттельшпиль*

Понятие о тактике.

Понятие о комбинации.

Основные тактические приемы.

Связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение.

Размен.

Определение стратегии.

Принципы реализации материального преимущества.

Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующей задач.

*Эндшпиль*

Определение эндшпиля.

Роль короля в эндшпиле.

Активность короля в эндшпиле

Матование одинокого короля.

Пешечные окончания.

Оппозиция.

Цугцванг.

Правило квадрата.

Король и пешка против короля.

Ферзь против пешки.

Ладья против пешки.

**свыше 1 года обучение***Дебют*

Классификация дебютов.  
 Значение флангов в дебюте.  
 Захват центра с флангов.  
 Прорыв центра.  
 Гамбиты.  
 Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

*Миттельшпиль*

Комбинация с мотивом «спертого мата»; использования слабости последней горизонтали;  
 разрушение пешечного центра; освобождение поля, линии, перекрытия, блокировка, превращения пешки, уничтожения защиты.  
 План игры.  
 Оценка позиции.  
 Центр, централизация.  
 Открытие и полуоткрытие линии.  
 Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

*Эндшпиль*

Пешечные окончания.  
 Король и пешка против короля и пешки.  
 Король и пешка против короля и двух пешек.  
 Отдаленная проходная пешка.  
 Защищенная проходная пешка.  
 Пешечный прорыв.  
 Коневые окончания.  
 Король, конь и пешка против короля.  
 Слоновые окончания.  
 Король, слон и пешка против короля.

**3 год обучения***Дебют*

План в дебюте.  
 Оценка позиций в дебюте.  
 Связь дебюта с миттельшпилем.  
 Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней, защиты Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита.

*Миттельшпиль*

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей.  
 Сложные комбинации на сочетание идей.  
 Форпост.  
 Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь.

*Эндшпиль*

Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях.  
 Конь с пешкой против двух и более пешек.  
 Конь против пешек.  
 Слон с пешкой против двух и более пешек.  
 Слон против пешки.  
 Ладейные окончания.  
 Ладья против пешек.  
 Ладья с пешкой против ладьи.

**Программный материал для учебно-тренировочного этапа до 3-х лет обучения****1 год обучения***Дебют*

Понятие инициативы в дебюте.  
 Жертва пешки в дебюте за инициативу.  
 Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Кани, отказанного ферзевого гамбита.

*Миттельшпиль*

Атака в шахматной партии.  
 Инициатива и темп в атаке.  
 Атака пешками.  
 Атака фигурами.  
 Пешечно-фигурная атака.  
 Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.  
 Проблемы центра.  
 Закрытый пешечный центр.  
 Пешечный клин.  
 Подвижный пешечный центр.  
 Пешечный прорыв в центр и образование проходной пешки.  
 Пешечно-фигурный центр.  
 Центр и фланги.  
 Осада центра с флангов в миттельшпиле.

Роль центра при фланговых операциях.  
Борьба с образованием у противника пешечного центра.

### *Эндшпиль*

Поля соответствия в пешечных окончаниях.  
Конь с пешками против коня с пешками.  
Борьба слона с пешками против коня с пешками: слоны одноцветные, слоны разноцветные.  
Ладья и крайняя пешка против ладьи.  
Принцип Тарраша.  
Позиция Филидора.  
Построение «мост».

## **2 год обучения**

### *Дебют*

Эволюция взглядов на дебют.  
Характеристика современных дебютов.  
Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

### *Миттельшпиль*

Атака короля.  
Атака не рокировавшегося короля при односторонних рокировках.  
Атака короля при разносторонних рокировках.  
Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.  
Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

### *Эндшпиль*

Многопешечные окончания.  
Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.  
Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.  
Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.

## **3 год обучения**

### *Дебют*

Методы работы над дебютом.  
Принципы составления дебютного репертуара.  
Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.

*Миттельшпиль*

Защита в шахматной партии.

О роли защиты в шахматной партии.

Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм защитных мероприятий.

Тенденция перехода в контратаку.

Подвижность коня и слона в миттельшпиле.

Слабые и сильные поля.

Слабость комплекса полей.

Пешечные слабости.

Теория «островков».

Создание слабостей в лагере соперника.

*Эндшпиль*

Сложные пешечные окончания.

Ладья с пешками против ладьи с пешками.

Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях.

Сложные ладейные окончания.

**4-ый год обучения учебно-тренировочного этапа***Дебют*

Методы работы над дебютом.

Принципы составления дебютного репертуара.

Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты.

*Миттельшпиль*

Защита в шахматной партии.

О роли защиты в шахматной партии.

Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм защитительных мероприятий.

Тенденция перехода в контратаку.

Подвижность коня и слона в миттельшпиле.

Слабые и сильные поля.

Слабость комплекса полей.

Пешечные слабости.

Теория «островков»

Создание слабостей в лагере соперника.

*Эндшпиль*

Сложные пешечные окончания.

Ладья с пешками против ладьи с пешками.

Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях.

Сложные ладейные окончания.

## Последующие годы обучения учебно-тренировочного этапа

### *Дебют*

Методы работы над дебютом.

Принципы составления дебютного репертуара.

Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты.

### *Миттельшпиль*

Защита в шахматной партии.

Составление плана защиты, перегруппировка сил.

Подвижность слона и коня в миттельшпиле.

Слабые и сильные поля.

Слабость комплекса полей.

Пешечные слабости.

Качественное пешечное превосходство.

Пешечная пара «с3-д4» на полуоткрытых линиях.

Изолированная пешка в центре доски.

Висячие пешки. «Карлсбадская» структура.

Атака пешечного меньшинства.

Закрытый центр.

Компенсация за пешку.

Динамическая жертва пешки. Позиционная жертва пешки.

### *Эндшпиль*

Сложные пешечные окончания.

Ладья с пешками против ладьи с пешками.

Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях.

Теоретические позиции Чентурини.

Ферзевые окончания.

Наиболее типичные случаи взаимодействия тяжелых фигур в эндшпиле и при переходе к эндшпилю.

Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль.

Переход из дебюта в эндшпиль.

Реализация небольшого позиционного перевеса в эндшпиле.

Борьба при ферзях.

Борьба в многофигурных окончаниях.

Сложные ладейные окончания.

## **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Общая физическая подготовка - процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена. Общефизическая подготовка является обязательной для шахматистов всех групп каждого года обучения и проводится еженедельно.

В соответствии с программным материалом и физическими особенностями шахматистов (самостоятельное передвижение или на коляске) тренеры-преподаватели по АФК и АС составляют учебный план и подборку соответствующих физических упражнений для каждой группы с учётом особенностей спортсменов. При проведении занятий по ОФП учитывается специфика шахматного спорта, характеризующихся малой двигательной активностью, используются различные эмоциональные упражнения, подвижные и спортивные игры. Все упражнения используются с учётом физических возможностей занимающихся

### **Строевые упражнения:**

- построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию);
- выполнение команд: "становись", "равняйся", "смирно", "отставить";
- расчеты: по порядку, на первых и второй.
- повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом.
- передвижения; ходьба и бег на месте, бег, переход с шага на бег, с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов.
- перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении.
- размыкание и смыкание: приставными шагами, в движении.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

#### **-для мышц рук:**

одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение; приведение, повороты, маховые);

круговые движения (взмахи и рывковые движения) используя разные исходные положения, на месте и в движении.

Выполнение упражнений заканчиваются упражнениями на расслабление мышц верхнего плечевого пояса.

#### **-для мышц шеи и туловища:** наклоны (вперед, в сторону, назад),

повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения,

**-для мышц ног:** движение ноги прямой и согнутой, вперед, в сторону, назад (попеременные движения правой и левой); сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и на обеих ногах;

**-упражнения на формирование правильной осанки,** используя различные исходные положения: для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами:**

-с гимнастической палкой: используя различные исходные положения – стоя, сидя, упражнения с сопротивлением партнера;

-баскетбольными мячами броски из различных положений: сидя, стоя, лёжа - броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, игровые упражнения, эстафеты с мячами;

-с набивного мяча (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем. Для выполнения упражнений используются различные исходные положения (стоя, сидя), переноска мяча, эстафеты и игры с мячом.

-легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, внутренней к наружной стороне стопы, в полу приседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ноги назад (сгибание голени), скрестным шагом.

Бег на короткий дистанции 30, 60, 100 метров с высокого старта, бег с переменной скоростью на более длинные дистанции.

Спортивные и подвижные игры на спортивной площадке.

### **Общеразвивающие и коррекционные упражнения для спортсменов, передвигающихся на колясках**

#### **Подготовительной части:**

Построение на колясках в шеренгу.

Руки вверх растянуться 2 раза (на вдохе)

Резкие вдохи через нос 8 раз, (выдох медленно)

На вдохе надуть живот, на выдохе втянуть 2-4 раза (медленно, повторять в течение выполнения комплекса)

#### **Упражнения для рук и плечевого пояса:**

Из исходного положения сидя на коляске - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение.

#### **Упражнения для шеи и туловища:**

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища.

#### **Упражнения для развития силы**

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками. Все упражнения применяются с учетом возможностей, занимающихся I функционального класса с поражением ОДА.

#### **Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации**

Применение специальных упражнений с различным акцентом выполнения спортсменов на колясках

#### **Упражнения для расслабления**

Поочередное потряхивание руками с максимальным расслаблением мышц.



Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед. Эти упражнения важны для снятия излишнего напряжения и уменьшения спастического состояния мышц.

## **Специальная физическая подготовка**

### **Развитие силы**

Специфика игры в шахматы связана с нахождением спортсмена в статическом положении во время турниров.

Необходимо в систему подготовки включать упражнения, на поддержание длительное время оптимальных силовых напряжений. Применение физических упражнений планируется с учётом физических возможностей лиц с поражением ОДА.

### **Развитие статической силовой выносливости**

Упражнения с внешними легкими отягощениями. Упражнения выполнять с учетом возможностей занимающегося, чтобы они не приводили к усилению мышечного напряжения у лиц церебральными нарушениями.

Включение в занятие игровых соревновательных заданий с различным временным периодом выполнения.

### **Упражнения для развития общей выносливости:**

Увеличение объёма общефизической и специально-физической тренировочной нагрузки будет способствовать развитию общей выносливости.

Упражнения с внешними легкими отягощениями. Упражнения выполнять с учетом возможностей занимающихся, чтобы они не приводили к усилению мышечного напряжения у лиц церебральными нарушениями.

В комплексы общеразвивающих и специальных упражнений обязательно включаются упражнения на дыхание, для профилактики вторичных отклонений со стороны сердечно-лёгочной системы у лиц с поражением ОДА.

Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем спокойно выдыхает на несколько счётов. Упражнение повторять 6-8 раз. Включать в комплекс упражнений диафрагмальное дыхание, для предотвращения застоя в лимфатической системе у лиц с малоподвижным образом жизни.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается жизненная емкость легких. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

## **Техническая подготовка. Практические занятия.**

Особенность шахмат, как вида спорта - абстрактно-игровой вид спорта - несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка.

Процесс шахматной тренировки состоит из **основных форм и средства обучения:**

- практическая игра.
- решение шахматных задач, комбинаций и этюдов.
- дидактические игры и задания, игровые упражнения;
- теоретические занятия, шахматные игры, шахматные дидактические игрушки.
- участие в турнирах и соревнованиях.

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

### **Виды и формы практических занятий**

- квалификационные турниры, сеансы одновременной игры;
- анализ партий и типовых позиций;
- индивидуальные занятия;
- участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах;
- разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов;
- тренировка со спарринг – партнером;
- индивидуальные занятия в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Процесс шахматной тренировки состоит из базовой подготовки, которая направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста-спортсмена. Углубленная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений базовой подготовки.

Базовая подготовка включает в себя:

- выполнение контрольно-переводных и нормативных требований;
- теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты обучающихся;
- проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат;
- групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований;
- выполнение учащимися контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся;
- консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов;
- тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры;

- понятие о шахматной композиции, история и основные направления шахматной композиции;
- правила проведения конкурсов;
- упражнения для развития счетных способностей

Участие в квалификационных турнирах является одной из основных форм подготовки шахматиста, проверкой полученных знаний и практических навыков. Квалификационные турниры проводятся на протяжении всего учебного года для шахматистов младших разрядов, и рассматриваются как тренировочные турниры в подготовительном периоде шахматистов старших разрядов. В индивидуальные занятия входят: разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнерами. Квалификационные турниры по шахматам включают в себя следующие дисциплины:

- классические шахматы (классика);
- быстрые шахматы (рапид);
- блиц.

В подготовке шахматистов по системе дистанционного обучения используются партии по консультации, конкурсные решения задач, этюдов, нахождения комбинаций, сеансы одновременной игры, задача тренера-преподавателя по АФК и АС, познакомить учащихся с шахматной композицией, научить играть партии по системе дистанционного обучения, показать значение сеансов одновременной игры. На всех этапах спортивной подготовки проводятся упражнения для развития техники расчета вариантов.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру - преподавателю по АФК и АС следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Шахматисты для реализации умений и навыков должны обладать совокупностью специальных способностей.

К специализированным восприятиям в шахматах относят:

- способность к «антиципации» – определяется умением предугадывать действия соперника;
- «чувство времени» - определяется умением правильно оценить время, успеть уложиться в отведенный срок;
- «заочные» способы изучения противника;
- «комбинационное зрение»;
- «позиционное чутье»;
- счетные и оценочные способности;
- постоянный аналитический прогноз.

Средства: на начальных этапах - использование игровых форм. Впоследствии моделирование условий соревновательной деятельности для возникновения и дальнейшего развития у обучающихся глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией.

Применение в занятиях соревновательных (тренировочные формы соревновательного упражнения) и специально-подготовительных (подводящих, имитационных) заданий и задач.

Основой организации работы с лицами с ПОДА является система дидактических принципов:

- принцип психологической комфортности – создание учебно-тренировочной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
- принцип минимакса - обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- принцип целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- принцип вариативности - формирование умения осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- принцип творчества – учебно-тренировочный процесс сориентирован на приобретение занимающимися собственного опыта творческой деятельности.

Психологическая подготовка шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе со спортсменами лиц с поражением ОДА устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение.

**В вводной части** тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

**В подготовительной части** – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

**В основной части совершенствуются** специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

**В заключительной части** совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения борьбы с утомлением
1. Усталость глаз, тяжелая голова; «ватная голова»; болит голова; «туманная голова»;	1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости.
2. Вялость, сонливость; апатия, нежелание играть; раздражительность трудность сосредоточения на игре; появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий;	2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов.
3. Раздражительность трудность сосредоточения на игре; появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий;	3. Умение восстанавливаться после игры.
4. Утрата бдительности; трудность представления позиций и расчета вариантов; при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля.	4. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух).
	5. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок является важным в занятиях с лицами с поражением ОДА. Психологическая устойчивость неуклонно повышается лишь в том случае,

если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и психофизическим особенностям спортсмена.

### **Интегральная подготовка**

Комплексную реализацию всех направлений подготовки шахматистов решает **интегральная тренировка** посредством использования игровых форм и соревновательной деятельности на всех этапах спортивной подготовки.

Интегральная тренировка как направление программы спортивной подготовки по шахматам для лиц с ПОДА решает следующие задачи:

- формирование технико-тактических навыков;
- воспитание способности решать поставленную задачу в короткий промежуток времени, критически анализировать и синтезировать информацию, точно и своевременно выполнять задание;
- формирование навыка специализированного восприятия – «чувства», определяемого особенностями вида спорта.

Впоследствии моделирование условий соревновательной деятельности и специально-подготовительных (подводящих, имитационных) заданий и задач, спортсмены приобретают условия для дальнейшего развития **глубоко** специфических ощущений, связанных со специализацией. Интегральная подготовка является контрольным направлением для анализа и своевременного внесения корректив в тренировочный процесс с учётом индивидуальных возможностей лиц с поражением ПОДА.

#### **4.2. Рекомендации по построению годичного цикла спортивной подготовки, проведению тренировочных занятий, структура тренировки и соотношение параметров тренировочной нагрузки**

Система многолетней спортивной подготовки, годовые циклы спортивной подготовки представляют собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности. Тренировочный процесс построен на основе закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы, в полном соответствии с научно обоснованными принципами спортивной тренировки и предусматривает:

- структуру и содержание тренировочного процесса отдельных занятий, этапов и периодов спортивной подготовки;
- продолжительность этапов, периодов спортивной подготовки;
- количество тренировочных занятий, тренировочных дней, дней отдыха;
- объем и соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок средств физической подготовки;
- соотношение физической, технической, тактической сторон спортивной подготовки;
- системность средств и методов тренировки;

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- изменение объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между направлениями постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Тренировочные программы различных по напряженности, специфичности и направленности тренировочных занятий, недельных микроциклов, этапов, периодов распределены в структурах годовых циклов таким образом, что их выполнение обеспечит решение двух основных задач каждого годового цикла тренировки.

Первая задача – повышение уровня общей специализированной физической подготовленности, специальной физической подготовленности, технической подготовленности, тактической подготовленности, психологической подготовленности по сравнению с предыдущим годом.

Вторая задача – достижение и сохранение высокого уровня спортивной формы в соревновательном периоде, успешные выступления в основных соревнованиях сезона.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные, главные).

В годичном цикле спортивной подготовки выделяются 3 периода:

- 1) подготовительный период от 5 до 7 месяцев  
(этапы: обще-подготовительный, специально-подготовительный);
- 2) соревновательный период от 1,5 до 5 месяцев  
(этапы: предварительный, специальной подготовки);
- 3) переходный период от 3 до 6 недель  
(этапы: переходно-подготовительный, активного отдыха)

Периоды	Задачи	Этапы	Преимущественная направленность тренировки
Подготовительный период	укрепление здоровья спортсменов; совершенствование общей и специальной физической подготовленности; изучение и совершенствование отдельных элементов техники.	обще-подготовительный	ОФП, СФП, ТТП
		специально-подготовительный	освоение соревновательных программ, развитие специальных физических качеств, достижение запланированных результатов;

Соревновательный период	совершенствование техники и тактики; дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности; повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях; достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.	предварительный специальной подготовки	тренировка по соревновательной программе, определение наивысших возможностей организма спортсмена;
Переходный период	полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок; поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного периода; физическое и психическое восстановление.	переходно-подготовительный	снижение общей физической нагрузки, корректировка планов подготовки;
		активного отдыха	дальнейшее снижение нагрузки, активный отдых, реабилитация, лечение травм.

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности спортсмена решаются последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок.

При построении тренировочного процесса в адаптивных видах спорта, у спортсменов различных функциональных классов учитываются психофизические особенности: возможные сроки приобретения соревновательной подготовленности, временные возможности удержания спортивной формы, время при котором наступает утомление и длительность восстановления, особенно у лиц I функциональной группы (боччисты, стрелки из лука). При планировании необходимо учитывать оптимальную периодичность участия в соревнованиях.

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе



относительно обособленных звеньев (отдельных занятий их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение.

*Так, любое тренировочное занятие в адаптивном спорте состоит из четырёх частей – вводной, подготовительной, основной и заключительной.* Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

Структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки:

-внешние (экзогенные), к которым относится всё, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.:

- внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена,
- восстановительные,
- адаптационные.

Спортивная тренировка определяется не столько внешними и внутренними факторами, сколько закономерными соотношениями между ними. Выделяют соотношения между:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Спортсмен должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных соревнований, а не в подготовительном периоде, когда проводятся соревнования, которые можно рассматривать как контрольно-подготовительные, и не в переходном, когда основные соревнования уже пройдены;
- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности – физической, технической, психологической и тактической характерное для лиц с нарушением интеллекта. (в соответствии с этим определяется структура тренировки общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);
- структурой тренировки и системой четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам. Одни соревнования должны быть

главными, другие – важными, третьи – контрольно-подготовительными. Для ведущих спортсменов главными могут быть Паралимпийские игры, чемпионаты мира и Европы. Для начинающих спортсменов главными могут быть первенство области, района и т. п. Именно в соответствии со сроками главных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и т.п.;

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным – это четкое определение конечной цели тренировочной работы;
- перспективным;
- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе спортивной подготовки;
- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине – объему и интенсивности;
- специфичности – специфические и неспецифические нагрузки;
- направленности – из каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных;
- координационной сложности.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам. В практической деятельности указанные параметры тренировочной нагрузки не всегда реализуются (особенно у спортсменов I функциональной группы). Происходит это по причине сложности объективной оценки величины и направленности тренировочных эффектов. Также трудно определить индивидуальные запасы адаптационных возможностей, особенно в период предсоревновательной подготовки. Для преодоления перечисленных проблем проводится тестирование спортсменов в специфических условиях деятельности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности,

оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

- Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается:

в прогнозировании спортивного результата и его составляющих; моделировании основных сторон соревновательной деятельности; уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);

структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах; в составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации;

во внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

- Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

- Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

- Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

- Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

- Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

### **4.3. Планирование спортивных результатов**

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

тренировочного процесса направлена на планирование и достижение высоких спортивных результатов.

При разработке годовых планов с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании применения средств специальной физической подготовки следует переходить - от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений к контролю над быстрыми движениями; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта от упрощенных условий к более сложным условиям, соревновательным и превышающим соревновательные условия в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время, продолжительность и число занятий.

При планировании спортивных результатов нельзя не учитывать психологическую готовность спортсмена. Организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям. Спортивный характер - это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется, и формируется 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 показателями;
- 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.

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к

деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так, что в результате спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадкой. В этом состоянии его нервная система находится на грани возможностей выдержать концентрированное возбуждение. Некоторые спортсмены способны продолжительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен быть низким.

Существуют отдельные случаи, когда спортсмен, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действий. Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает - это состояние стартовой апатии. Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации. Стартовая апатия - это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности. Тренер-преподаватель по АФК и АС при планировании спортивных результатов должен учитывать закономерности развития спортивной формы, её сохранения с учётом особенностей лиц с поражением ОДА и их психофизических особенностей.

#### **4.4. Физиологическое и методическое обоснование практического материала для построения тренировочного процесса по спортивной подготовке на начальном этапе подготовки и учебно-тренировочном этапе для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

В Программе представлены методические указания по физической, технической, тактической, психологической и интегральной подготовке в тренировочном процессе. Методические указания позволяют эффективно решать задачи в дисциплинах спорта для лиц с поражением ОДА на начальном и учебно-тренировочном этапах спортивной подготовки.

Цели и задачи:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- увеличение объёма индивидуальной технической подготовки как важнейшего условия реализации потенциала спортсмена в рамках избранной дисциплины;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки. Умелого построения тренировочных и контрольных занятий с целью решения основных задач по видам подготовки.

#### **4.4.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель по АФК и АС должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов, психофизические особенности и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

При подборе конкретного материала следует учитывать специфику спортсменов с поражением ОДА, их функциональный класс. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных на тему с учетом специфики восприятия и усвоения спортсменов. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала.

#### **4.4.2. Общая и специальная физическая подготовка**

Основу Программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной подготовки позволяет достигать необходимый результат. При выборе средств и методов развития физических качеств необходимо учитывать функциональный класс, психофизические особенности и возможности лиц с поражением ОДА.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

**Физическая подготовленность подразделяется на общую и специальную.**

Общая подготовленность связана с уровнем развития качеств и способностей, опосредованно оказывающих влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранной дисциплине.

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на группы: обще-подготовительные, специально-подготовительные, соревновательные.

К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях.

Воспитание физических качеств и способностей, необходимых для реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА осуществляется с учётом психофизических возможностей занимающихся.

### **Скоростные способности.**

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

### **Методика развития скоростных способностей.**

Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений.

Эти упражнения могут носить обще-подготовительный, вспомогательный и специальный характер. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных актах. Это прыжки, метания, броски мяча и удары по мячу, теннисному шарик, в спортивных играх, рывки, ускорения, прохождение и проплывание отрезков дистанции и т. д.

Эффективное средство комплексного совершенствования скоростных способностей - соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удается достичь таких показателей быстроты, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки.

Работа над повышением скоростных качеств спортсмена может быть подразделена на два взаимосвязанных направления — дифференцированного совершенствования отдельных составляющих скоростных способностей (времени реакции, времени одиночного движения, частоты движений и др.) и интегрального совершенствования, которое предусматривает объединение локальных способностей в целостных двигательных актах, характерных для данного вида спорта.

Эффективность скоростной подготовки определяется интенсивностью выполнения упражнений, способностью спортсмена предельно мобилизовать скоростные качества, выполнять скоростные упражнения на предельном и около предельном уровнях, максимально часто превышать личные результаты.

### **Силовые способности.**

Сила – способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим).

Выделяют следующие основные виды силовых способностей: максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость.

### **Методика развития силовых способностей.**

Упражнения силовой направленности выполняются в следующих режимах:

- изометрическом (статическом),
- изотоническом (динамическом),
- изокинетическом,
- в режиме переменных сопротивлений.

При планировании программ занятий силовой направленности во всех случаях, когда это возможно, надо стремиться к тому, чтобы тренировка наряду с повышением уровня максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы способствовала также совершенствованию способности к реализации этих качеств. Кроме того, целесообразно планировать специальные программы, направленные на повышение эффективности реализации. По всем параметрам нагрузки (темп движений, их форма, координационная структура и др.), кроме величины отягощений, упражнения должны максимально приближаться к основным специально-подготовительным и соревновательным.

При выполнении упражнения, направленных на развитие силовой выносливости, очень важно поддерживать темп, обеспечивающий максимальную мощность движений.

### **Выносливость.**

Следует различать два вида выносливости: общую и специальную.

**Общая выносливость** – это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

### **Специальная выносливость**

Способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Выделяют также «специальную тренировочную выносливость», которая выражается в показателях суммарного объема и интенсивности специфической работы, выполняемой в тренировочных занятиях, микроциклах и более крупных



образованиях тренировочного процесса и «специальная соревновательная выносливость» оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях соревнований.

### **Методика развития выносливости.**

В процессе развития выносливости применяются разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости, могут продолжаться 2-3 ч и более. В то же время развитию алактатных анаэробных возможностей способствуют упражнения, длящиеся не более 20-30 с.

Эффективность различных упражнений во многом зависит от методических условий их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число повторений. Соревновательные упражнения являются мощным средством целостного совершенствования специальной выносливости.

У спортсменов, специализирующихся на длинных и средних дистанциях циклических видов спорта, развитие общей выносливости связано с повышением возможностей организма эффективно выполнять работу большой и умеренной интенсивности, требующую предельной мобилизации аэробных способностей.

У спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта, единоборствах, играх, на спринтерских дистанциях циклических видов основной упор при развитии общей выносливости делается на повышение работоспособности при выполнении различного рода общеподготовительных и вспомогательных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей.

В методике развития общей выносливости у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, идентичными являются: период, в течение которого выполняется основная работа, направленная на развитие данного качества (преимущественно первый и в некоторой мере второй этап подготовительного периода), средства (упражнения обще-подготовительного и вспомогательного характера) и суммарный объем тренировочной работы.

### **Развитие специальной выносливости.**

Основными тренировочными упражнениями при развитии специальной выносливости к отдельным компонентам нагрузки являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма. Интенсивность работы планируют так, чтобы была близкой к соревновательной. Широко используют упражнения с интенсивностью, несколько превышающей соревновательную.

Для повышения анаэробных возможностей обычно используются многообразные упражнения, которые могут быть систематизированы следующим образом:

- упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 5-15 с, интенсивность максимальная.

- упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30 с, интенсивность 90-100% от максимально доступной.
- упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60с, интенсивность 85-90% от максимально доступной.
- упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

### **Гибкость**

Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Гибкостью принято называть свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющие пределы амплитуды движения звеньев тела. Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Различают активную и пассивную гибкость.

### **Методика развития гибкости.**

Основные средства воспитания гибкости это обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения в растягивании. Все они характеризуются предельным увеличением амплитуды движений по ходу серийного выполнения упражнения. Их подразделяют на активные, пассивные и комбинированные (активно-пассивные).

Большинство упражнений «в растягивании» выполняются в динамическом режиме – в виде относительно плавных движений или мохообразно в сочетании с рывками (в заключительной части траектории). И в тех, и в других случаях при повторениях, как правило, выражен амортизационный момент («пружинистое» выполнение). Динамические активные упражнения включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями, или без них.

В числе динамических пассивных можно назвать упражнения с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.).

Используются также статические упражнения «в растягивании», «шпагатов» и других поз, связанных с максимальным растягиванием определённых мышечных групп. Статические активные упражнения предполагают удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счёт сокращений мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 с.

Эффект комбинированных упражнений в растягивании обеспечивается как внутренними, так и внешними силами. При их выполнении возможны различные варианты чередования активных и пассивных движений.

Упражнения «в растягивании» могут включаться во все части тренировочного занятия. Если в тренировочном занятии наряду с другими

задачами предусматривается массированное воздействие на гибкость, упражнения «в растягивании» целесообразно сосредоточить во второй половине основной части, выделяя их в относительно самостоятельный раздел. При этом их следует выполнять несколькими сериями с поочерёдным воздействием на различные звенья опорно-двигательного аппарата, в сочетании с упражнениями «в расслаблении». Когда же упражнения «в растягивании» имеют преимущественно «поддерживающую» направленность или играют сугубо вспомогательную роль (как элемент специальной разминки), их выполняют отдельными сериями в интервалах между основными упражнениями.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности.

### **Ловкость как двигательное качество**

Это способность выполнять движения рационально и экономично во внезапно возникающих ситуациях.

### **Методика развития ловкости.**

В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы:

- выполнение один раз показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и акробатических элементов;
- выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом;
- зеркальное выполнение упражнения;
- применение необычных исходных положений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игры);
- введение дополнительных движений (опорный прыжок с последующим кувырком или поворотом в воздухе);
- изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации);
- сочетание видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля мяча);
- выполнение движений без участия зрительного анализатора.

Особенно богатым арсеналом разнообразных движений, способствующих развитию координационных способностей, располагают подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика. Воспитание специальной ловкости достигается за счет применения подготовительных упражнений, близких по характеру к соревновательным упражнениям.

### **Отбор адекватных методов выполнения упражнения**

*Гибкость* – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

*Быстрота* – соревновательный, игровой метод.

*Ловкость* – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

*Сила* – интервальный и комбинированный.

*Выносливость* – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

### **Определение места упражнений в отдельном занятии**

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме суб-максимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

*Гибкость* – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

*Быстрота* – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

*Ловкость* – начало и конец занятия.

*Сила* – начало занятия.

*Выносливость* – целое занятие или в конце тренировки.

### **В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств**

*Гибкость* – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

*Быстрота* – две недели работы, одна неделя отдыха.

*Ловкость* – постоянно.

*Сила* – раз в четыре дня.

*Выносливость* – два раза в неделю.

### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Использование рекомендаций по развитию физических качеств определяет тренер-преподаватель по АФК и АС с учётом психофизических особенностей занимающихся для лиц с поражением ОДА.

#### 4.4.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в адаптивных видах спорта неодинакова.

1. Скоростно-силовые дисциплины (спринтерский бег, метания, прыжки, плавание короткие дистанции и др.). В них техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или в прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т.д.

2. Дисциплины, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на средние, длинные дистанции, плавание средние, длинные дистанции и др.). Здесь техника направлена на экономичность расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

В структуре технической подготовленности важно выделить:

- Базовые движения, к ним относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащённости дисциплины, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта.

- Дополнительные движения и действия – это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена.

По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями:

- 1) наличием двигательных представлений о приемах и действиях, и попыток их выполнения;
- 2) возникновением двигательного умения;
- 3) образованием двигательного навыка.

Двигательное умение отличают нестабильные и не всегда адекватные способы решений двигательной задачи, значительная концентрация внимания при

выполнении отдельных движений, отсутствие автоматизированного управления ими.

Характерными особенностями двигательного навыка, напротив, является стабильность движений, их надежность и автоматизм.

Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

Объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это – соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Освоенность техники движений. Этот критерий показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие. Для хорошо освоенных движений типичны:

- стабильность спортивного результата и ряда характеристик техники движения при его выполнении в стандартных условиях;
- устойчивость (сравнительно малая изменчивость) результата при выполнении действия (при изменении состояния спортсмена, действий противника в усложненных условиях);
- сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке;
- автоматизм выполнения действий.

### **Виды, задачи, средства и методы, технической подготовки спортсмена**

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачи ОТП:

- увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта.
- овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Её задачи:

- сформировать знания о технике спортивных действий;
- разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена;
- сформировать умения и навыки, для успешного участия в соревнованиях.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

- Средства и методы словесного, наглядного воздействия. К ним относятся:
  - беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
  - показ техники изучаемого движения;
  - демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видео записи;

- использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры.
- Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:
  - Обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
  - специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
  - методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
  - равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой тренировки, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки. На содержание и формы технической подготовки спортсмена влияют уровень его предварительной подготовленности, особенности избранного вида спорта, структура годичного цикла функциональный класс спортсмена, психофизические возможности лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Поэтому в практике спорта имеют место различные варианты ее построения.

#### 4.4.4. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

**Пассивная тактика** – это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия, например, финишный «бросок» из-за спины в беге, в плавании, контратака в настольном теннисе, в волейболе сидя, футболе и др.

**Активная тактика** – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег, резкие переходы от активного наступательного боя в боксе к замедленному. Частая смена технических приемов и комбинаций в баскетболе, настольном теннисе; достижение высокого результата сразу же в первой попытке, заезде, заплыве, в прыжках в длину и в высоту, метаниях, велоспорте и др.

**Смешанная тактика** включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика спортсмена в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач в конечном счете можно свести к четырем:

1. Показать максимальный, рекордный результат.
2. Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат.
3. Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат.
4. Показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований – четвертьфинал, полуфинал и финал.

### **Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена**

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта).
2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании.
3. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.
4. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.
5. Овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Специфическими средствами тактической подготовки являются физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач.

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

- 1) восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- 2) мысленное решение тактической задачи;
- 3) двигательное решение тактической задачи.

Они могут моделировать отдельные тактические приемы или целостные формы тактики состязаний. В зависимости от этапа подготовки эти упражнения применяются:

- в облегченных условиях;
- в усложненных условиях;
- в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Знание тактики является основой развития творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач.

Спортсмен должен знать:



- правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников;
- основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

### **Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях**

Все средства, способы и формы ведения соревновательной борьбы излагаются в тактическом плане.

Тактический план – это программа основных действий отдельных спортсменов или команды. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Тактический план имеет следующие разделы:

1. Главная задача, которая ставится перед спортсменом или командой в этих соревнованиях.
2. Общая форма тактической борьбы – активная, пассивная, комбинированная.
3. Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований.
4. Распределение сил в процессе каждого выступления (график скорости прохождения дистанции, темп игры, боя, длительность и характер разминки).
5. Возможные переключения от одного вида тактики к другому, непосредственно в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач.
6. Способы маскировки собственных намерений (действий).
7. Данные о противниках, слабые и сильные стороны в их подготовке.
8. Данные о местах соревнования, о погоде, о судействе предстоящих соревнований и о зрителях.

В спортивных играх кроме общего тактического плана игры команды может быть составлен тактический план и для отдельных игроков. В основу такого плана может быть положен анализ соотношения сил, единоборствующей пары (нападение и защита).

План проведения предстоящего состязания составляется спортсменом и тренером совместно, так как рост тактического мастерства спортсмена невозможен без его активного участия в составлении тактических планов соревнований.

#### **4.4.5. Психологическая подготовка**

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех

психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок.

Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

### **Психологическая подготовка к тренировочному процессу**

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом – быть сильным, ловким, всесторонне физически развитым.

С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности – выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или Паралимпийских игр, получить крупные денежные вознаграждения. Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любопытность, целеустремленность, патриотизм, честолюбие, индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера.

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (глубины психофизических особенностей, характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности:

- строгим соблюдением установленного режима,
- публичным характером соревновательной деятельности,
- интенсивными тренировочными занятиями,
- участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте - целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для дисциплины данного вида спорта волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у спортсменов нравственных чувств и расширении их психологических возможностей.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. При воспитании волевых качеств у спортсменов следует, прежде всего, учитывать особенности дисциплины избранного вида спорта. Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение тренировочного процесса, создание преодолемых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным условиям – вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

### **Психологическая подготовка к соревнованиям**

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего соревнования и конкурентах;
- получение информации об уровне тренированности команд;

- определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);
  - разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований;
  - разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;
- организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевую настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств к участию в предстоящих соревнованиях, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий анализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений – нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями – анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед соревнованием и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

1) оптимальное возбуждение – «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

3) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других – препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».
2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».
3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности, если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».
4. Изменить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

а) словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности – разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

б) самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена – самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке», «молодец» и др.

в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции – чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

д) успокаивающая аутогенная тренировка;

е) успокаивающий массаж;

ж) успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и т.п.);

з) специальные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания, но иногда происходит обратное: словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все – только выиграй», «мобилизуй все, что можешь», приводят к закреплению. Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодовыми раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями лиц с поражением ОДА (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

#### **4.4.6. Интегральная подготовка**

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

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным.

При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

В любом виде спорта, особенно в игровых дисциплинах интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства.

При применении в тренировочном процессе различных игр (подвижных, спортивных) у лиц с поражением ОДА шире раскрываются возможности каждого занимающегося, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями к тренировочной и соревновательной деятельности.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры.

Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного виде спорта.

Не так велико значение интегральной подготовки для спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, в которых общее количество технических приемов и тактических действий в целом ограничено, а основной объем тренировочной работы циклического характера по форме, структуре, особенностям функционирования систем организма максимально приближен к соревновательному процессу.

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

С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие соревновательную деятельность.

#### **4.4.7. Соревновательная деятельность**

Соревновательная деятельность – это совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований.



Тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований, включающих основные виды: контрольные, отборочные, основные.

Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание. По отношению к основным соревнованиям все предшествующие – контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях.

Отборочные – проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд.

Основные соревнования – это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

### **5.1. Физические и психологические особенности лиц с поражением ОДА**

При организации тренировочного процесса со спортсменами с поражением ОДА необходимо учитывать, что у таких спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

Физическое развитие спортсменов с поражением ОДА зависит от целой совокупности факторов, как социальных, так и биологических (степени основного дефекта, сопутствующих заболеваний), в том числе и генетических.

Отмечается также наличие сопутствующих соматических заболеваний со стороны сердечно - сосудистой, дыхательной, эндокринной систем; ЛОР-патология, патология желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы.

При организации тренировочного процесса с лицами, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата, необходимо учитывать следующие особенности:

- трудность в передвижении и зависимость от других людей;
- неоднородность поражений опорно-двигательного аппарата.

Выделяют три основные группы лиц с поражением ОДА:

1. Лица с ампутационными или врожденными недоразвитиями, поражениями конечностей. К ним относятся инвалиды с врожденными или приобретенными дефектами конечностей.

Эта группа включает в себя лиц с ампутацией верхних конечностей (односторонние, двусторонние), с ампутацией нижних конечностей (односторонние, двусторонние), смешанные ампутации (односторонние, двусторонние). В свою очередь, необходимо иметь в виду, что ампутации верхних конечностей могут быть на уровне кисти, предплечья, плеча, вычленения. Ампутации нижних конечностей подразделяются на ампутационные дефекты стопы, голени, бедра, вычленения. Эти особенности необходимо знать и учитывать при планировании тренировочного процесса, соответственно предлагать занимающемуся вид спорта, правильно ориентировать на прохождение спортивно-медицинской комиссии. В данном случае применяется и используется на соревнованиях классификация ISOD.

2. Лица с травмами и заболеваниями спинного мозга, включая последствия полиомиелита. К ним относятся инвалиды с последствием травм или заболеваний спинного мозга. Это наиболее сложная категория инвалидов-спортсменов, так как в зависимости от уровня и степени поражения изменяются не только виды спорта, но и способы выполнения спортивных упражнений. Непосредственно тренировочные занятия следует проводить в тесном контакте с врачом.

3. Лица с последствием детского церебрального паралича, но с сохранным интеллектом. Случаи, когда последствия детского церебрального паралича сопровождаются нарушением интеллекта не входят в категорию спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, хотя нарушения органов опоры и движения имеются.

Особенностями построения тренировочного процесса лиц с поражением ОДА является:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта (ОДА);
- коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств, и методов;
- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам;
- развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса спортивной подготовки Бочча, является новым развивающимся видом спорта для тяжелейших форм детского церебрального паралича, активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и национальное самосознание. Регулярные занятия бочча развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер.

Актуальность программы спортивной подготовки по дисциплине шахматы заключается в том, что её реализация (в т.ч. дистанционное обучение) восполняет недостаток общения, имеющийся у детей с ПОДА. Имеет огромный социализирующий, воспитательный и оздоровительный эффект, помогает сформировать социально-нормативное поведение, приобрести социально-бытовые навыки, знания и умения, способствует интеллектуальному развитию, формированию культурных потребностей, самостоятельности, трудовому воспитанию, вовлекает их в активную жизнь. Также использование данной программы позволяет не только охватить лиц с поражением ОДА, привлечь его к активным занятиям спортом, но и посредством правильного построения обучения сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

Тренер-преподаватель по АФК и АС, при реализации программы спортивной подготовки по дисциплине шахматы, может использовать при дистанционном обучении форму инклюзивного обучения в части соревновательной подготовки. Данная форма обучения объединяет детей с ограниченными возможностями здоровья и без таковых, много даёт и одарённым детям, и условно обычным, и слабым, и детям с различными функциональными расстройствами.

## **5.2. Особенности планирования тренировочного процесса. Специфика организации обучения в спорте лиц с поражением ОДА**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;
- при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Реализация дополнительных образовательных программ по спорту лиц с поражением ОДА осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше года);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Содержание дополнительных образовательных Программ по спортивной подготовке спорт ПОДА, утверждено приказом Министерства спорта РФ 21.12.2022 №1341 по дисциплинам бочча, волейбол сидя, лёгкая атлетика, настольный теннис, плавание, стрельба из лука, шахматы определено ФССП, утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 28.11.2022 №1084.

Реализация дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки предусматривает накопление соревновательного опыта и участие в спортивных мероприятиях. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования, согласно плану физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, утвержденного руководителем СШАВС «Спартаец».

Анализ удовлетворенности спортсменов в адаптивном спорте представляется эффективным механизмом при их обучении и подготовке к различным видам деятельности, связанным с занятиями физической культурой и спортом, выступлением на соревнованиях.

Тренировочный процесс осуществляется по плану спортивной подготовки, в соответствии с дополнительной образовательной программой, согласно расписанию, утвержденным директором МБУ ЦМР СШАВС "Спартаец". Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, распределение спортсменов по группам осуществляется с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта.

С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

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

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся, на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или) тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

На этап начальной подготовки могут зачисляться занимающиеся с этапа физкультурно-оздоровительного (спортивно-коррекционного), проявившие способности к избранному виду спорта и желающие заниматься адаптивным спортом. Принимаются на этап начальной подготовки по заявлению (или заявлению

законных представителей), по договору на получение услуги по спортивной подготовке, при предъявлении паспорта (свидетельства о рождении), имеющие медицинское заключение для занятий адаптивной физической культурой и спортом. На учебно-тренировочный этап зачисляются спортсмены, сдавшие контрольные нормативы.

При планировании тренировочного процесса со спортсменами с поражением ОДА, следует придерживаться следующих принципов и положений:

1. Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта опорно-двигательного аппарата и вторичных отклонений в развитии.

2. Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.

3. Регулярность.

4. Длительность применения и упорное повторение.

5. Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.

6. Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).

7. Умеренность воздействия.

8. Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у лиц с отклонением в физическом развитии утомление наступает быстрее, чем у здоровых.

9. Всестороннее воздействие.

10. Учет возрастных и физиологических особенностей (функциональных, состояние мышечного аппарата).

11. Благоприятные периоды развития двигательных навыков

Спортсмены с поражением ОДА (I функционального класса - бочча) имеют органическое заболевание нервной системы, и любая предельная тренировочная нагрузка может дать негативную реакцию организма и функциональные нарушения ЦНС - гиперспастичность мышц, головную боль, диарею, полиурию, повышение АД и т. д.

При планировании тренировочного процесса, тренер должен знать точный диагноз спортсмена, должен знать физиологию. Все занятия должны проводиться с разрешения и при наличии допуска медицинских специалистов.

Тренер должен учитывать индивидуальные особенности спортсменов и обязан определять задачи тренировочного занятия индивидуально для каждого спортсмена. Выполнение тренировочной нагрузки не должно приводить к ухудшению спастического состояния мышц, может нарушаться координация движения, необходимо вводить в тренировочное занятие упражнения на расслабление.

Предельный тренировочный показатель нагрузок выражается через суммарный объем работы и ее интенсивность - объем работы обычно выражается в часах, числом тренировочных занятий, т.е. количество физической нагрузки за одну тренировку (неделю, месяц), выраженное во времени, в количестве выполненных упражнений, интенсивность - это объем выполненной работы в единицу времени. Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту занимающихся, степени их тренированности, степени тяжести заболевания.

Показатели предела тренировочной нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления. Одна и та же по объему и интенсивности тренировка вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации и разной формы тяжести заболевания. Предметная (большая) нагрузка вызывает различную внутреннюю реакцию: у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее. Стандартные (умеренные) нагрузки и предельные нагрузки вызывают неодинаковые по величине и характеру реакции на различных этапах тренировочного процесса.

Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Только четкое планирование дает возможность достичь высоких спортивных результатов и добиться повышения спортивного мастерства.

Основные принципы планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки:

- соответствие величины нагрузок индивидуальным адаптационным возможностям спортсмена;
- концентрация тренировочных нагрузок по направленности воздействия находится в соответствии с этапом подготовки;
- ударные дозы нагрузок различных по величине, интенсивности и преимущественному воздействию должны быть разведены по времени.

Особенности использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в обучении шахматам лиц с поражением ОДА. С позиции теории поэтапного формирования умственных действий человека (П. Я Гальперин) каждое действие состоит из трех частей: ориентировочной, исполнительной и контрольно-корректировочной.

Лицам с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА) зачастую нелегко выполнить, прежде, всего, исполнительную часть действия. Они в отличие от здоровых людей, тратят десятки секунд на то, чтобы сделать ход в шахматной партии либо его записать. Это учли разработчики ряда шахматных игровых порталов.

На шахматном интернет-портале «1СС\* для инвалидов разработана важная функция «голосовой мыши»: инвалид с поражением ОДА может делать шахматный ход голосом, а не руками. Применение функций голосовой мыши при дистанционном обучении основам адаптивного шахматного спорта либо при дистанционном участии в турнирах лиц с ПОДА во многом решает вышеприведенные проблемы.

«Обучение лиц с ДЦП (спорт ПОДА) имеет свои особенности, которые необходимо учитывать при организации и проведении занятий. Диапазон интеллектуальных нарушений при ДЦП чрезвычайно велик: от нормального уровня психического развития до тяжелых степеней умственной отсталости. В массовой школе в режиме дистанционного обучения занимаются дети с ДЦП с нормальным уровнем психического развития. Левченко И. Ю., Приходько О. Г. отмечают, что структура нарушений познавательной деятельности при ДЦП имеет ряд специфических особенностей:

неравномерный характер нарушений отдельных психических функций; повышенная утомляемость, истощаемость психических процессов; сниженный запас знаний и представлений об окружающем мире; отмечаются трудности переключения на другие виды деятельности, недостаточность концентрации внимания, замедленность восприятия, снижения объёма механической памяти и другие особенности. Задержку психического развития при ДЦП чаще всего характеризует благоприятная динамика дальнейшего умственного развития детей.

Тренер-преподаватель по АФК и АС работающий с лицами с поражением ОДА (ДЦП) при ДО шахмат должен помнить:

1. На занятиях необходимо соблюдение двигательного режима: - фиксация в специальном стуле, удерживающем вертикальное положение ребенка сидя или стоя;

применение утяжелителей для детей с размахистыми гиперкинезами (насильственными движениями), осложняющими захват предмета (ручки, книги или др.) или другую учебную деятельность (например, чтение, т. к. гиперкинезы мешают фиксации взгляда и прослеживанию строки);

обязательный перерыв в занятии на физкультминутку (разминку).

2. В каждое занятие желательно включать упражнение на пространственную и временную ориентацию (например, положи ручку справа от тетради; найди сегодняшнюю дату на календаре и т. д.).

3. Для детей с усиленным слюноотечением (саливацией) требуется контролирующая помощь со стороны учителя с напоминанием проглотить слюну для формирования у ребенка устойчивой привычки контроля за слюноотечением.

4. Необходимо обращать внимание на состояние эмоционально-волевой сферы ребенка и учитывать его во время занятий (детям с церебральным параличом свойственна повышенная тревожность, ранимость, обидчивость; например, гиперкинезы и спастика могут усиливаться от громкого голоса, резкого звука и даже при затруднении в выполнении задания или попытке его выполнить)

5. Для детей, имеющих тяжелые нарушения моторики рук (практически всегда они связаны с тяжелым нарушением речи), необходим индивидуальный подбор заданий в тестовой форме, позволяющий ребенку не давать развернутый речевой ответ.

6. На занятии требуется особый речевой режим: четкая, разборчивая речь без резкого повышения голоса, необходимое число повторений, подчеркнутое артикулирование.» (Зинченко, С. С. Дистанционное обучение детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата)

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводится с лицами трёх функциональных групп. Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международной спортивной ассоциацией ПОДА:

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

Функц. 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>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>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>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>Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>Дефицит конечности («s720», «s730», «s740»,</p>	<p>Бочча: «BC1», «BC2», «BC3», «BC4».</p> <p>Волейбол сидя: «VS1».</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>Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4».</p> <p>Стрельба из лука: «W1», «W2».</p> <p>Шахматы и шашки: «турнир А».</p>



		«s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парепарез, гемипарез, монопарез);</p> <p>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>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>Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний</p>	<p>Волейбол сидя: «VS1».</p> <p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «Т/F34-36», «Т54», «F55», «F56», «Т/F45», «Т/F46», «Т/F42», «Т/F61», «Т/F62».</p> <p>Настольный теннис: «5», «6», «7», «8».</p> <p>Плавание: «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8».</p> <p>Стрельба из лука: «W2», «Standing class».</p> <p>Шахматы и шашки: «турнир А».</p>

		<p>(анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>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>	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>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>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>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>Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>Дефицит конечности («s720», «s730», «s740»,</p>	<p>Волейбол сидя: «VS2».</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>Настольный теннис: «9», «10».</p> <p>Плавание:» S/SB/SM9», «S/SM10»;</p> <p>Стрельба из лука: «Standing class».</p> <p>Шахматы и шашки: «турнир А».</p>

		<p>«s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>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>	
--	--	--	--

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»);
- «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;
- «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;
- «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;
- «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;
- «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;

- «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.

- класс «А», «В» – спортивные классы в спортивной дисциплине **шахматы**, 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.

Для более качественной организации проведения занятий в адаптивном спорте необходимо учитывать практические рекомендации спортивного врача, рекомендации психолога, на основе полученных результатов анкетирования – тестирования, привлеченных специалистов.

### **5.3. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий**

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Обязательным условием проведения тренировок со спортсменами с поражением ОДА является соблюдение правил и инструкций по технике безопасности. Места для проведения тренировочных занятий должны соответствовать требованиям техники безопасности, с учётом особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья

Основным документом по технике безопасности является положение по охране труда, которое регулирует порядок проведения инструктажей с работниками, и воспитанниками спортивной школы. Положение определяет виды, содержание и порядок проведения инструктажей работников и воспитанников МБУ ГОЩ СШАВС «Спартавец».

Проведение тренировочных занятий разрешается:

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;
- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни спортсменов;
- при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды спортсменов метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- проведение инструктажа (1 раз в полгода) спортсменов по технике безопасности на тренировочных занятиях определённым видом спорта с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния спортсменов;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование спортсменов;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;
- индивидуальный подход к спортсменам при занятиях видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа со спортсменами (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Запрещается допускать к тренировочным занятиям и соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.

В Программе представлены инструкции для мест проведения занятий в спортивном зале, в том числе со спортсменами на колясках, на спортивной площадке и в плавательном бассейне для лиц с поражением ОДА различных функциональных классов.

## **Техника безопасности при проведении занятий по бочча и стрельбы из лука (на колясках)**

### **Техника безопасности при занятиях бочча**

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований Бочча не относятся к травмоопасным видам спорта, но в тоже время предъявляет определенные требования к местам и условиям проведения занятий.

1. К занятиям по бочча допускаются инвалиды - колясочники, со справкой от врача, разрешающие систематическим занятиям спортом и участие в соревнованиях (медицинский осмотр, УМО) и инструктаж по технике безопасности.

2. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

3. Соблюдение основных санитарно-гигиенических требований к местам занятий бочча: - зал для занятий должен быть, прежде всего, светлым, так как идет большая нагрузка на зрительный анализатор. По условиям санитарно - гигиенических норм освещенность должна быть 400-600 люкс на 1м<sup>2</sup>:

- разметка кортов должны быть расположены так, чтобы освещение не ослепляло игроков, а источник искусственного света должен находиться на высоте не менее 5 м от уровня пола, равномерно и достаточно ярко освещать игровую площадку;

- источники дневного света должны быть задрапированы, если они мешают проведению соревнований.

Фон сзади должен быть более темным чем мяч, чтобы он не сливался с фоном и не вызывал напряжения зрения:

- пол в зале должен быть не слишком скользким и не слишком жестким при торможении (например, резиновый, тартановый и др.);

- пол так же не должен быть слишком светлым, чтобы мяч на его фоне был хорошо виден;

- температура в зале не должна быть выше 17-20°С;

- повышение температуры в зале вызывает повышенное потоотделение и при сквозняках это может вызвать простудные заболевания. Зал должен быть хорошо проветриваемым, но без сквозняков. Кондиционеры или вентиляторы, должны стоять так, чтобы не вызывать вихревых потоков воздуха;

- при проведении соревнований на двух - четырех кортах и более длина и ширина помещения должны быть больше в соответствии с указанными требованиями;

- в больших залах игровая зона должна быть отделена от других игровых площадок и от зрителей одинаковыми ограждениями (барьерами) темного цвета высотой 75 см. Барьеры должны быть устойчивыми, но легко падать при толчке для предупреждения травмы игроков. Рекомендуемая длина барьера-1,4м;

- важным условием при проведении занятий является рациональное размещение игроков на корте. Игроки не должны находиться напротив источников света: окон, дверей и т.п., вызывающих отсвечивание или потерю мяча во время броска;

- игроки так же должны находиться на таком расстоянии, чтобы при игре не мешали друг другу, и не могли случайно удариться рукой во время произвольных мышечных спастических сокращений (спастики). В среднем это 1 метр между колясками.

Типичные травмы в бочча и возможности их предупреждения В бочча, как в любом виде спорта, существуют свои профессиональные травмы. К ним можно отнести: растяжения сухожилий и связок в игровой руке в кистевом, локтевом и плечевом суставах, раневые повреждения пальцев игровой руки об обод или острые углы инвалидной коляски. Большинство видов травм происходит не по случайности, а из-за нарушений основных требований к технике безопасности, т.е. боччист, выезжает на корт или приступает к выполнению упражнений, не разогревшись достаточно, не проведя специальных упражнений на растяжение и не подготовив необходимые группы мышц к нагрузке. В связи с этим большое значение в предотвращении растяжений связочного спортивного травматизма играют профилактические упражнения. Правильное их применение, как в подготовительной, так и в основной части занятия, а также рациональное дозирование нагрузки помогают избежать многих проблем со здоровьем. При достаточно серьезном внимании преподавателя к профилактике травматизма на занятиях в бочча он почти исключается. Следует также помнить, что помимо техники безопасности успех в лечении и предупреждении во многом предопределяется доврачебной помощью. В связи с этим преподаватель (тренер) независимо от специализации должен не только знать, но и уметь оказывать первую медицинскую помощь при самых различных повреждениях.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Проверить исправность инвалидной коляски, особенно тормоза.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в бочча.

#### **Требования безопасности во время занятий**

1. Во время занятий вблизи игровых кортов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении бросков, столкновениях колясками и падениях с колясок игрок должен иметь страховочные ремни для укрепления тела.

3. Следует серьезно отнестись к включению в занятия бочча после гриппа или ОРВИ, т.к. такие болезни часто могут ослаблять организм. В связи с этим следует соблюдать рекомендации врачей и к интенсивным нагрузкам приступать не ранее чем через 1-2 недели после выздоровления, чтобы избежать осложнений после болезни.

4. Не вести игру влажными руками.
5. Соблюдать игровую дисциплину.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм
4. В аварийных ситуациях необходимо чётко представлять путь движения колясок в безопасное место.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Обработать лицо и руки.
3. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

### **Техника безопасности занятий по стрельбе из лука спортсменов на колясках**

К занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по обеспечению безопасности и профилактике травматизма во время занятий по стрельбе из лука. Занимающиеся должны соблюдать правила безопасности при обращении со стрелковым и вспомогательным оборудованием, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий в зале или на стрельбище возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправного стрелкового оборудования;
- травмы при неправильном использовании вспомогательного оборудования и инструментов, а также тренажеров;
- травмы при нарушении правил пользования стрелковым оборудованием, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмы из-за несоблюдения ширины разграничительной полосы при стрельбе на различные дистанции;
- травмы из-за несоблюдения занимающимися правил поведения во время тренировочных занятий и соревнований;
- травмы при извлечении стрел из щитов.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

Каждую тренировку обязательно должна начинаться с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе. Нельзя превышать установленную тренером нагрузку. Переутомление во время занятия может привести к травмам. Нельзя использовать неисправное стрелковое и вспомогательное оборудование. При возникновении неисправности занятие должно быть приостановлено до ее устранения. Инструменты и приспособления для ремонта должны быть исправны.

### **Техника безопасности при тренировочных занятиях на открытом воздухе и в зале**

- во время занятий на площадке не должно быть посторонних лиц.
- при групповых занятиях стрельба может проводиться на различных дистанциях с общей или раздельной линией стрельбы. При стрельбе с общей линии расстояние между стрелками должно быть не менее 1 м. При стрельбе с раздельной линией стрельбы ширина разграничительной полосы, отделяющей одну дистанцию от другой, должна быть не менее 10 м;
- при расстановке мишеней на площадке (в зале) следует придерживаться правила: более дальние дистанции находятся слева;
- ставить стрелу в тетиву можно тогда, когда зона мишеней и все пространство перед ними будет абсолютно свободно от людей;



- во время стрельбы не разрешается переходить площадку перед стреляющими;
- растягивать лук со стрелой разрешается только с линии стрельбы и в направлении мишеней;
- во время стрельбы (с растянутым луком) запрещается разговаривать с другими спортсменами или поворачиваться в сторону;
- окончив стрельбу необходимо отойти назад от линии стрельбы и дождаться, пока остальные лучники закончат стрельбу;
- подъезжать к мишени разрешается только всем одновременно и только по сигналу тренера или тренер извлекает стрелы сам;
- раздельная стрельба и раздельный подход разрешается только квалифицированным спортсменам (не ниже разряда взрослого) и при условии, что установлена разграничительная полоса, отделяющая одну дистанцию от другой (или одну мишень от другой), ширина которой не менее 10 м;
- при подходе к мишеням и отходе от них можно двигаться только прямо;
- категорически запрещается стрелять в воздух, вверх;
- при приближении к щиту нельзя толпиться или отвлекаться во избежание травмы глаз;
- во время занятий на площадке не должно быть посторонних лиц.

#### **Во время соревнований участнику запрещается**

- растягивать лук, находясь вне линии стрельбы;
- производить стрельбу без сигнала;
- во время опробования луков до начала соревнования на линии стрельбы растягивать лук со стрелой.

#### **Меры безопасности в обращении с луком, стрелами и технике стрельбы**

- необходимо следить за тем, чтобы на луке не было трещин или расслоения материала, нельзя пользоваться неисправным луком;
- хранить лук следует в специально оборудованных шкафах или чемоданах для транспортировки в разобранном виде;
- необходимо регулярно проверять тетиву - нет ли на ней перетершихся нитей, надрывов и потертостей в месте, предназначенном для хвостовой части стрелы;
- во избежание обрыва тетивы или перелома лука нельзя отпускать тетиву без стрелы;
- не следует применять лук, который спортсмену не по силам;
- необходимо избегать использования стрел, имеющих трещины или расслоения (если стрелы пластмассовые или деревянные), проверять стрелы нужно после каждой серии отстрела;
- необходимо пользоваться стрелами соответствующей длины для данного спортсмена;
- если стрела соскользнула с полочки во время растягивания лука, необходимо спокойно вернуться в исходное положение и начать снова, не следует подправлять стрелу пальцем и продолжать растягивать лук - стрела может сорваться;
- после окончания серии стрельбы внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимайте никаких действий;
- запрещается заниматься с распущенными длинными волосами, в свободной одежде;

- не отвлекайтесь во время стрельбы, не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который находится на линии стрельбы.

Спортивный лук является оружием, и соблюдение правил безопасности сохранит жизнь и здоровье. Выполнение требований техники безопасности во время занятий обязательно для всех учащихся и тренеров.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

- при возникновении неисправности в стрелковом оборудовании необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при возникновении плохого самочувствия сообщить тренеру.
- при получении занимающимся травмы немедленно сообщить об этом, руководителю спорт сооружения и оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение
- в аварийных ситуациях необходимо чётко представлять путь движения колясок в безопасное место.

#### **Требования безопасности по окончании занятий.**

- проверить исправность стрелкового оборудования, пересчитать стрелы, разобрать лук, убрать лук,
- обработать лицо и руки с мылом.

### **5.4.1 Инструкция по проведению занятий в зале**

#### **1. Общие требования техники безопасности**

Тренер-преподаватель по АФК и АС:

1.1. Несет персональную ответственность за сохранность жизни и здоровья, занимающихся во время проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований.

1.2. Воспитывает у занимающихся чувство личной ответственности за выполнение техники безопасности, пожарной безопасности, дорожного движения, поведения на улице, в быту и т.д.

1.3. Принимает необходимые меры для создания здоровых и безопасных условий проведения занятий:

а) количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета  $0,7\text{м}^2$  на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

б) полы спортивного зала должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую, окрашенную поверхность;

в) полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятия должны быть сухими и чистыми;

г) стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками;

д) приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены;

е) оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча;

ж) потолок зала должен иметь не осыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча;

з) осветительные приборы должны быть защищены от ударов мяча;

и) вентиляция зала должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств;

к) на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия;

л) в спортивном зале должно быть не менее двух дверей.

1.4. Проводит инструктаж учащихся по ТБ с соответствующим оформлением инструктажа в журнале.

1.5. Следит за своевременностью прохождения медицинского осмотра занимающимися и узнает физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося.

1.6. Несет ответственность за несчастные случаи, происшедшие в результате невыполнения им обязанностей, возложенных настоящими требованиями.

При проведении тренировочного занятия тренер-преподаватель должен иметь спортивную форму одежды (спортивный костюм, спортивную обувь).

## **2. Техника безопасности перед началом работы**

Тренер-преподаватель по АФК и АС должен:

2.1. Инструктировать занимающихся о порядке последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

2.2. Приходить за 15-20 минут до начала занятий.

2.3. Перед началом занятий провести тщательный осмотр спортивного зала и принять соответствующие меры безопасности.

2.4. Проверить исправность инвентаря и оборудования.

2.5. Перед началом занятия узнать самочувствие занимающихся.

2.6. Не допускать занимающихся к занятиям без спортивной формы одежды.

## **3. Техника безопасности во время занятий**

3.1. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан во время занятий не отлучаться и находиться с занимающимися до конца занятий.

3.2. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан следить за соблюдением занимающимися мер безопасности.

3.3. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан строго придерживаться принципов доступности и последовательности тренировок, соблюдать правила рациональной методики тренировок.

3.4. Для повышения качества тренировок на занятиях тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, повышать творческую активность занимающихся, способствовать овладению занимающимися навыками взаимопомощи.

3.5. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан обучить занимающихся страховке, само страховке и взаимостраховке.

3.6. Правильный выбор места тренера-преподавателя по АФК и АС для осуществления контроля и показа упражнений, а также регулирование физической нагрузки в течение занятия.

3.7. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан наблюдать за действиями занимающихся и своевременно устранять допускаемые ими ошибки.

3.8. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан обеспечить необходимую страховку при выполнении акробатических упражнений.

## **4. Техника безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. Тренер-преподаватель по АФК и АС приостанавливает проведение занятий, сопряженных с опасностью для жизни, докладывает об этом руководителю учреждения.

4.2. Тренер-преподаватель по АФ и АС обязан при появлении у занимающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

4.3. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан оказать первую медицинскую помощь, а при необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение, сообщить родителям.

4.4. Тренер-преподаватель по АФК и АС немедленно извещает руководителя учреждения о каждом несчастном случае.

4.5. Тренер-преподаватель по АФК и АС производит эвакуацию занимающихся из спортивного зала согласно плану эвакуации, учитывая психофизические особенности спортсменов с поражением ОДА.

### **5. Техника безопасности по окончании работы.**

5.1. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан осмотреть место проведения занятия, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

5.2. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан проверить наличие инвентаря, в случае неисправности – устранить неисправность.

## **5.4.2. Инструкция по проведению занятий на спортивной площадке**

### **1. Общие требования техники безопасности**

Тренер-преподаватель по АФК и АС:

1.1. Несет персональную ответственность за сохранность жизни и здоровья, занимающихся во время проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований.

1.2. Воспитывает у занимающихся чувство личной ответственности за выполнение техники безопасности, пожарной безопасности, дорожного движения, поведения на улице, в быту и т.д.

1.3. Принимает необходимые меры для создания здоровых и безопасных условий проведения тренировочных занятий:

а) площадки для подвижных и спортивных игр должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов;

б) площадки нельзя ограждать канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, которые могут причинить травму;

в) беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем за 15 м за финишную отметку;

г) прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 20-40 см песком. Песок должен быть чистым, грунт разровнен;

д) места, предназначенные для метания, располагаются в просматриваемом месте;

е) все спортивные снаряды и оборудование должны быть в полной исправности и надежно закреплены.

1.4. Проводит инструктаж по технике безопасности занимающихся, с соответствующим оформлением инструктажа в журнале.

1.5. Следит за своевременностью прохождения медицинского осмотра занимающихся и узнает физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося.

1.6. Несет ответственность за несчастные случаи, происшедшие в результате невыполнения им обязанностей, возложенных настоящими требованиями.

При проведении занятий вне школы тренер-преподаватель обязан иметь аптечку доврачебной помощи.

При проведении тренировочного занятия тренер-преподаватель должен иметь спортивную форму одежды (спортивный костюм, спортивную обувь).

## **2. Техника безопасности перед началом занятий.**

2.1. Тренировочное занятие проводится только под руководством тренера-преподавателя, в установленное время по расписанию.

2.2. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан:

- 1) приходить за 15-20 минут до начала занятий;
- 2) осмотреть место занятия и принять соответствующие меры безопасности;
- 3) проверить исправность инвентаря и оборудования;
- 4) перед началом занятия узнать самочувствие занимающихся;
- 5) не допускать занимающихся к занятиям при плохом самочувствии, без спортивной формы одежды.

## **3. Техника безопасности во время занятия.**

3.1. Тренер-преподаватель по АФК и АС во время занятий должен находиться с занимающимися до конца занятий.

3.2. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан следить за соблюдением занимающимися мер безопасности.

3.3. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан строго придерживаться принципов доступности и последовательности тренировок.

3.4. Для повышения качества тренировок на занятиях тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, повышать творческую активность занимающихся, способствовать овладению занимающимися навыками взаимопомощи.

3.5. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан обучить занимающихся страховке.

3.6. Правильный выбор места тренера-преподавателя по АФК и АС для осуществления контроля и показа упражнений, а также регулирование физической нагрузки в течение занятия, наблюдать за действиями занимающихся и своевременно устранять допускаемые ими ошибки.

## **4. Техника безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. Тренер-преподаватель по АФК и АС приостанавливает проведение занятий, сопряженных с опасностью для жизни, докладывает об этом руководителю учреждения.

4.2. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан при появлении у занимающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

4.3. В случае получения занимающимся травмы тренер-преподаватель обязан оказать первую медицинскую помощь, а при необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение, сообщить родителям.

4.4. Тренер-преподаватель по АФК и АС немедленно извещает руководителя учреждения о каждом несчастном случае.

4.5. В случае необходимости производить эвакуацию занимающихся из спортивного зала согласно плану эвакуации с учётом психофизических особенностей лиц, с поражением ОДА.

## **5. Техника безопасности по окончании занятий**

5.1. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан не разрешать занимающимся оставаться на площадке после окончания тренировки и заниматься самостоятельно.

5.2. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан проверить наличие инвентаря, в случае неисправности – устранить неисправность.

### **5.4.3. Инструкция по проведению занятий в плавательном бассейне**

#### **1. Общие требования техники безопасности**

1.1. Настоящая инструкция распространяется на тренерско-преподавательский состав, и персонал, у которых при выполнении своих трудовых обязанностей может возникнуть опасность травматизма, заболевания и гибели занимающегося.

1.2. Инструктаж персонала может проводить сотрудник, уполномоченный на это распоряжением руководителя учреждения.

1.3. При инструктаже до инструктируемого должны быть доведены элементарные представления об опасности занятий на воде, правилах поведения в бассейне, правилах личной гигиены, мерах безопасности на воде, методах оказания доврачебной помощи при несчастных случаях.

1.4. Инструктаж завершается проверкой (путем устного опроса) усвоения сотрудником мер безопасности на рабочем месте и методов оказания первой помощи пострадавшим при несчастных случаях.

1.5. Работникам, прошедшим инструктаж и усвоившим требования настоящей инструкции, прошедшим медицинское обследование и предоставившим администрации учреждения медицинские книжки с отметкой санминимума разрешается приступить к своим обязанностям с оформлением в журнале проверки знаний.

1.6. Тренер-преподаватель полностью несет ответственность за здоровье и безопасность доверенных ему спортсменов.

1.7. Инструктаж проводится не реже 1 раза в год.

1.8. При проведении тренировочных занятий в бассейне тренерам-преподавателям необходимо соблюдать основные правила:

- во время занятий тренер-преподаватель всегда должен видеть всю группу, чтобы иметь возможность в случае необходимости быстро оказать помощь занимающемуся;

- если занимающейся не совсем здоров, то обучаться плаванию в этот день ему не следует;

- не проводить занятия в воде сразу после приема пищи;

- во время проведения занятий занимающиеся не должны громко кричать, нарочно звать на помощь, нырять на встречу друг другу толкать друг друга с головой в воду, хватать за руки и за ноги, самовольно нырять;
- вход и выход занимающихся из воды должны происходить только по команде тренера-преподавателя;
- проводить занятия по плаванию в купальном или спортивном костюме;
- если появились признаки озноба, переохлаждения занимающегося немедленно следует вывести из воды.

1.9. Тренер-преподаватель по АФК и АС должен доступно объяснить занимающимся правила посещения плавательного бассейна, правила гигиены и построить тренировочные занятия таким образом, чтобы приучить занимающихся к дисциплине, привить, контролировать и закрепить гигиенические навыки и самому не нарушать их. Необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся перед началом занятий посетили туалет, тщательно помылись в душе теплой водой с мылом. Каждый занимающийся для занятий должен иметь при себе:

- 1) сумочку с мылом и губкой,
- 2) махровое полотенце,
- 3) купальный костюм,
- 4) резиновую шапочку,
- 5) купальные шлёпанцы.

1.10. Тренеры-преподаватели по АФК и АС совместно с медицинским работником должны вести систематическое врачебное наблюдение за состоянием здоровья занимающихся.

1.11. При несчастном случае на воде работники должны выполнять следующие действия: поставить в известность об этом своего руководителя, оказать пострадавшему доврачебную помощь, вызвать, при необходимости, скорую помощь по тел. 03.

На рабочем месте необходимо сохранить обстановку и состояние оборудования в том виде, какими они были в момент несчастного случая, если это не угрожает безопасности окружающих.

## **2. Техника безопасности перед началом работы**

2.1. Перед началом работы необходимо внимательно осмотреть рабочее место, используемое оборудование, убедиться в том, что место проведения занятий полностью соответствует всем нормам и требованиям безопасности.

2.2. Водная поверхность бассейна должна иметь длину 25 или 50 метров. Ширина должна равняться числу дорожек плюс свободная поверхность за крайними дорожками (не менее 5 м). Допускается отклонение длины + 30 мм. Миним. глубина бассейна – до 0,9 м.

2.3. Бассейн должен быть ограничен с 4-х сторон.

2.4. Часть бассейна, предоставляемая каждому участнику, называется дорожкой. Дорожки бассейна должны иметь ширину 2,5 м и отделяться.

2.5. При обнаружении каких-либо нарушений требований электробезопасности следует сообщить об этом своему непосредственному руководителю, который обязан принять меры по устранению нарушений.

### **3. Техника безопасности во время работы**

3.1. В течение рабочего дня каждый сотрудник должен выполнять только ту работу, которая входит в его трудовые обязанности и по ней проведен инструктаж на рабочем месте. В случае получения задания на выполнение работы иного характера с использованием оборудования, которое отличается от оборудования на рабочем месте, необходимо потребовать от руководителя, выдавшего такое задание, проведения инструктажа по безопасному проведению работ для исключения возможности травматизма.

3.2. В случае появления сбоев в работе оборудования проводить работы по наладке этого оборудования самостоятельно не разрешается. Такие работы должны выполнять специалисты в соответствии с их должностными обязанностями.

3.3. Работникам предприятия запрещается открывать электрощиты, самостоятельно заменять электрические лампы, производить ремонт выключателей, вилок, розеток и других электроустановок, трогать и перемещать провода электропитания, проводить какие-либо другие работы, при которых не исключается возможность контакта с токоведущими частями.

### **4. Техника безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. В случае возникновения аварийной ситуации необходимо выключить оборудование, поставить в известность руководителя и выполнять его указания.

4.2. Каждый работник должен уметь оказывать доврачебную помощь. Помощь необходимо оказывать немедленно, непосредственно на месте происшествия. Оказание помощи надо начинать с самого существенного, что угрожает здоровью или жизни человека.

4.3. В случае поражения электрическим током необходимо выполнять следующие действия:

1) освободить пострадавшего от действия электрического тока путем отключения электрического устройства. В случае невозможности быстро отключить электрическое устройство, пострадавшего необходимо оттянуть за одежду (если она сухая и отстает от тела) или отделить пострадавшего от токонесущей части каким-либо предметом, не проводящим электрический ток;

2) оценить состояние пострадавшего, для чего необходимо провести следующие мероприятия:

- уложить пострадавшего спиной на твёрдую поверхность;
- проверить наличие у пострадавшего дыхания (определяется по движению грудной клетки);
- проверить наличие у пострадавшего пульса;
- проверить состояние зрачка: широкий зрачок свидетельствует о резком ухудшении кровоснабжения мозга;

3) выполнить необходимые мероприятия по спасению пострадавшего в порядке срочности (восстановить проходимость дыхательных путей, провести искусственное дыхание, наружный массаж сердца);

4) поддержать основные жизненные функции пострадавшего до прибытия медицинского работника.



4.4. Если пострадавший сначала был в состоянии обморока, а затем пришел в сознание, то его следует уложить в удобное положение и до прихода врача обеспечить ему покой, наблюдая за ним.

4.5. Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но у него устойчивое дыхание и прощупывается пульс, то его следует удобно уложить, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха, периодически подносить к носу вату, смоченную в нашатырном спирте, и обеспечить покой до прибытия медицинской помощи.

4.6. При отсутствии у пострадавшего дыхания и пульса на сонной артерии нанести удар кулаком по груди, приложить холод к голове, приподнять ноги и приступить к проведению искусственного дыхания и наружного массажа сердца. При электрических ожогах и ранах необходимо наложить повязки, при переломах костей конечностей - шины.

4.7. Недопустимо:

- прикасаться к пострадавшему без предварительного обесточивания;
- прекращать реанимационные мероприятия до появления признаков биологической смерти.

4.8. Во всех случаях поражения электрическим током пострадавшему необходимо вызвать скорую помощь по тел. 03.

4.9. В случае необходимости производить эвакуацию занимающихся из спортивного зала согласно плану эвакуации с учётом психофизических особенностей лиц, с поражением ОДА.

## **5. Техника безопасности по окончании работ**

5.1. После окончания работы все оборудование должно быть обесточено.

5.2. Необходимо также провести осмотр оборудования и всех электрических устройств с целью выявления возможных отклонений от требований электробезопасности, возникших в течение рабочего дня.

## **Техника безопасности при проведении спортивных соревнований**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и соответствующие требованиям условий проведения соревнований (возраст, разряд).

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком фундаменте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре - травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при

прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;

- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих дисциплине соревнований, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим, организовано дежурство врача из физкультурного диспансера, машины скорой помощи.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

## **2. Требования безопасности перед началом соревнований.**

2.1. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.2. Проверить сектора для проведения соревнований: тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Провести разминку со спортсменами.

## **3. Требования безопасности во время соревнований.**

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. При старте в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. Требования безопасности по окончании соревнований по плаванию**

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Инструкция по технике безопасности на занятиях по шахматам, в системе ДО, лиц с поражением ОДА**

При дистанционном обучении шахматам за соблюдение техники безопасности в домашних условиях отвечают родители (законные представители), за соблюдение режима тренировочной деятельности отвечает тренер-преподаватель по АФК и АС

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К дистанционному обучению шахматам допускаются лица, имеющие медицинский допуск, прошедшие инструктаж по технике безопасности, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилам поведения.

1.2. Опасными факторами при ДО шахматам являются:  
- физические (неисправная или несоответствующая требованиям СанПиН мебель);  
- опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения;  
- психофизиологические (напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда)

1.3. Занятия по дистанционному обучению шахматам, лиц с поражением ОДА, разрешаются под руководством тренера-преподавателя по АФК и АС и контролем родителей (законных представителей).

1.4. Во время перерывов при проведении занятий проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом занимающегося из помещения.

1.5. Состояние рабочего места должно соответствовать требованиям для занятий:

- длина сиденья должна соответствовать длине бедер учащегося;  
- высота ножек стула должна равняться длине голени;  
- суставы нижних конечностей (голеностопные, коленные, тазобедренные) при сидении образуют прямой угол;

- между краем стола и грудной клеткой сидящего учащегося необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка;

- расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см;

- позвоночник опирается на спинку стула;

- предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;

1.6. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан ознакомить родителей (законных представителей) с инструкцией по технике безопасности на занятиях по шахматам, в системе ДО, лиц с поражением ОДА.

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

2.1. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан перед началом занятия справиться о самочувствии всех занимающихся.

- 2.2. Осуществить контроль правильной установкой стола, стула.
- 2.3. Спортсмен должен подготовить к работе рабочее место, убрать все лишнее со стола.
- 2.4. Обо всех нарушениях, неисправностях, повреждениях и поломках немедленно доложить тренеру-преподавателю по АФК и АС.
- 2.5. При необходимости, с учётом особенностей занимающегося, на рабочем столе может находиться питьевая вода.

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

- 3.1. Неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя по АФК и АС.
- 3.2. Постоянно поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места.
- 3.3. Обучающиеся должны соблюдать по возможности правильную посадку: сидеть прямо, не сутулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном головы вперёд; предплечья должны опираться на поверхность стола.
- 3.4 Тренеру-преподавателю по АФК и АС для лиц с поражением ОДА необходимо использовать оздоровительные моменты на занятиях:
  - физкультминутки, динамические паузы;
  - минутки релаксации;
  - дыхательная гимнастика;
  - гимнастика для глаз;
  - массаж активных точек;
  - речевая гимнастика.

### **4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях.**

- 4.1. При возникновении повреждений на столах родители обязаны прекратить занятия и сообщить об этом тренеру преподавателю по АФК и АС. Проведение занятий возобновить только после устранения неполадок.
- 4.2. При плохом самочувствии занимающегося необходимо прекратить занятия и родители обязаны сообщить об этом тренеру-преподавателю по АФК и АС.

### **5. Требования безопасности после окончания занятий.**

- 5.1. Привести в порядок рабочее место, отключить электроприборы.

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

### **6.1 Материально-технические условия реализации Программы.**

МБУ ДО ГОЩ СШАВС «Спартанец» обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к материально-техническим условиям реализации Программ этапов спортивной подготовки предусматривают, (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ),

право занимающихся на пользовании соответствующей материально-технической базой:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010 № 18428);
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетания "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции";
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетание "легкая атлетика - метания";
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкая атлетика - прыжки";
- наличие зала с теннисными столами, сектора для занятий бочча, сектора для занятий стрельбой из лука;
- наличие плавательного бассейна для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "плавание";
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение 11 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение 11 к ФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)</b>			
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
<b>Для спортивной дисциплины волейбол сидя (I, II, III функциональные группы)</b>			
20.	Антенна разборная с карманами для волейбольной сетки	комплект	2
21.	Волейбольный мяч на растяжках для отработки нападающего удара	штук	2
22.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
23.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
24.	Мат гимнастический	штук	4
25.	Мяч волейбольный	штук	8
26.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
27.	Мяч теннисный	штук	8
28.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
29.	Покрытие для пола типа «терафлекс» (20x16 м)	штук	1
30.	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
31.	Сетка волейбольная со стойками	штук	2
32.	Скамейка гимнастическая	штук	2
33.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
34.	Эспандер кистевой	штук	4
35.	Эспандер резиновый ленточный	штук	8
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)</b>			
36.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	30
37.	Барьер мягкий с минимальной высотой 50 см	штук	30
38.	Брус для отталкивания	штук	2
39.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
40.	Булава для метаний («Клаб»)	штук	2
41.	Буфер для остановки ядра	штук	2
42.	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	20
43.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	6

44.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	6
45.	Гимнастическое кольцо	штук	3
46.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	4
47.	Грабли	штук	3
48.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
49.	Диск массой 0,75 кг	штук	12
50.	Диск массой 1,0 кг	штук	12
51.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
52.	Диск массой 1,75 кг	штук	7
53.	Диск массой 2,0 кг	штук	4
54.	Диск обрезиненный массой 0,5 кг	штук	10
55.	Диск обрезиненный массой 1 кг	штук	20
56.	Доска информационная	штук	2
57.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
58.	Камера для покрышек для ведущих колес для трековой коляски	штук	20
59.	Коврик гимнастический	штук	12
60.	Колеса ведущие спицевые для трековой коляски	пар	3
61.	Колесо переднее спицевое для трековой коляски	штук	3
62.	Колокол сигнальный	штук	1
63.	Коляска трековая	штук	3
64.	Лента резиновая эластичная различной плотности (резиновые петли)	комплект	3
65.	Конус высотой 15 см	штук	50
66.	Конус высотой 30 см	штук	50
67.	Копье массой 400 г	штук	12
68.	Копье массой 500 г	штук	12
69.	Копье массой 600 г	штук	20
70.	Копье массой 700 г	штук	10
71.	Копье массой 800 г	штук	10
72.	Кронштейн, растяжка, цепь для крепления метательного станка	штук	20
73.	Круг для места метания диска	комплект	3
74.	Круг для места толкания ядра и сегмент	комплект	4
75.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	2
76.	Мишень-батут реабилитационный для метания	штук	1
77.	Мяч для метания 140 г	штук	20
78.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	10
79.	Мяч теннисный	штук	10
80.	Гаечные ключи	комплект	1
81.	Шестигранники	комплект	1
82.	Насос высокого давления	штук	2
83.	Насос для накачивания колес	штук	5
84.	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски	пар	10

85.	Ограждение для метания диска	штук	3
86.	Палочка эстафетная	комплект	4
87.	Парапют тренировочный беговой	штук	2
88.	Патрон для стартового пистолета	штук	1 000
89.	Перекладина гимнастическая	штук	1
90.	Перекладина низкая	штук	1
91.	Переходник к насосу для колес трековой коляски	штук	4
92.	Пистолет стартовый	штук	2
93.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
94.	Платформа сектора для метания из положения сидя	штук	4
95.	Покрышка для ведущих колес для трековой коляски	штук	14
96.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	3
97.	Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски	штук	1
98.	Резина для перчаток (лист 30x40 см)	штук	10
99.	Резина на обручи для трековой коляски	метр	100
100.	Ремень для крепления спортсменов для метания из положения сидя	штук	9
101.	Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок	комплект	2
102.	Рулетка 10 м	штук	5
103.	Рулетка 20 м	штук	5
104.	Рулетка 50 м	штук	5
105.	Рулетка 100 м	штук	2
106.	Свисток	штук	1
107.	Сектор для имитации метания диска в помещении	штук	1
108.	Сектор для толкания ядра	штук	1
109.	Секундомер	штук	6
110.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	2
111.	Сигнальный флажок для тренировок по дороге	штук	10
112.	Скакалка гимнастическая	штук	5
113.	Скамейка гимнастическая	штук	6
114.	Скамья для жима штанги лежа	штук	1
115.	Скамья для жима штанги лежа для спортсменов с поражением ОДА	штук	4
116.	Станок для выполнения метаний	штук	4
117.	Стартовые колодки	штук	12
118.	Стенка гимнастическая	штук	2
119.	Стойки для приседания со штангой	пар	4
120.	Стойки для прыжков в высоту	пар	2
121.	Тележка для тренировок с утяжелением	штук	1
122.	Термопластик для изготовления перчаток для трековых колясок	упаковка	10
123.	Технический фен	штук	1
124.	Тренажер «Машина Смита»	штук	1
125.	Тренажер для трековой коляски	штук	3



126.	Тренажер трековый для выполнения тренировочной нагрузки в помещении	штук	2
127.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
128.	Указатель направления ветра	штук	4
129.	Флажки (белый и красный)	комплект	7
130.	Хронометраж тренировочный электронный	комплект	1
131.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	6
132.	Электромегафон	штук	1
133.	Эспандер ленточный	штук	1
134.	Ядро массой 1,0 кг	штук	12
135.	Ядро массой 2,0 кг	штук	20
136.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
137.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
138.	Ядро массой 5,0 кг	штук	12
139.	Ядро массой 6,0 кг	штук	12
140.	Ядро массой 7,26 кг	штук	10
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)</b>			
141.	Бортик разделительный	штук	12
142.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
143.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
144.	Колесо имитационное	штук	2
145.	Активная инвалидная коляска для занятий настольным теннисом	штук	2
146.	Координационная лестенка для бега	штук	1
147.	Ловушка для мячей	штук	4
148.	Массажный ролик	штук	2
149.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
150.	Мяч для настольного тенниса	штук	600
151.	Перекладина гимнастическая	штук	2
152.	Подставка под мячи	штук	4
153.	Ракетка для имитации	штук	2
154.	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
155.	Робот-пушка для занятий настольным теннисом	штук	1
156.	Сачок для сбора мячей	штук	4
157.	Секундомер	штук	2
158.	Скакалка	штук	6
159.	Скамейка гимнастическая	штук	3
160.	Стенка гимнастическая	штук	3
161.	Табло перекидное для занятий настольным теннисом	штук	4
162.	Теннисный мяч	штук	10
163.	Теннисный стол с сеткой (доступный для колясочников)	комплект	4
164.	Утяжелители переменной массы (от 0,5 до 1 кг)	комплект	4
165.	Фишки (конусы)	комплект	1
166.	Эластичная лента (эспандер)	штук	4

<b>Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональная группа)</b>			
167.	Весы	штук	1
168.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг)	комплект	3
169.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	6
170.	Инвалидное кресло-коляска	штук	3
171.	Ласты	комплект	12
172.	Лопатки для плавания	комплект	12
173.	Мат гимнастический	штук	6
174.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
175.	Настенный секундомер	штук	2
176.	Перекладина гимнастическая	штук	3
177.	Плавательная доска	штук	12
178.	Плавательный поплавок-вставка для ног	штук	6
179.	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	6
180.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
181.	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	2
182.	Рация	штук	2
183.	Секундомер ручной (судейский)	штук	6
184.	Скамейка гимнастическая	штук	4
185.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавок)	комплект	1
186.	Стенка гимнастическая	штук	3
187.	Термометр для воды	штук	1
188.	Тормозной пояс	штук	6
189.	Трубка для плавания	штук	6
190.	Хронометраж электронный	комплект	1
191.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
192.	Электромегафон	комплект	1
193.	Эспандер ленточный	штук	6
<b>Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)</b>			
194.	Активная инвалидная коляска для стрельбы из лука	штук	6
195.	Брусья гимнастические	штук	1
196.	Гантели переменной массы (от 1 до 12 кг)	комплект	2
197.	Гимнастическая скамейка	штук	2
198.	Груз для стабилизатора	штук	250
199.	Демпфер для плеча	штук	12
200.	Демпфер для прицела	штук	12
201.	Демпфер для стабилизатора	штук	12
202.	Динамометр для измерения силы лука	штук	1
203.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	1
204.	Заколка для мишени	штук	48
205.	Зонт	штук	6
206.	Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука	метр	300
207.	Киссер для блочного лука	штук	6
208.	Клей для оперения	штук	6
209.	Кликер для классического лука	комплект	6
210.	Колчан для стрел	штук	6

211.	Набор приспособлений для проверки луков (фунтометр, специализированная линейка, линейка, циркуль, скоростиметр, лазерный нивелир, вставки на плечи для центровки лука)	комплект	1
212.	Лента полихлорвиниловая, ширина до 3 см	метр	2500
213.	Мишень для стрельбы из лука разных диаметров	штук	1000
214.	Мушка для классического лука	штук	6
215.	Мяч баскетбольный	штук	1
216.	Мяч волейбольный	штук	1
217.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
218.	Мяч футбольный	штук	1
219.	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	144
220.	Наконечник для карбоновых стрел	штук	144
221.	Насос для накачивания	комплект	1
222.	Нить для обмотки тетивы (в катушке)	штук	4
223.	Обмоточная машинка для тетивы	штук	2
224.	Оперение для стрел	штук	500
225.	Отстрелочный станок для стрел	штук	1
226.	Перекладина гимнастическая	штук	1
227.	Пин (штырь) для стрел	штук	250
228.	Пипсайт (приспособление для прицеливания) для блочного лука	штук	6
229.	Подзорная труба	штук	6
230.	Подставка для блочного лука и стрел	штук	6
231.	Подставка для классического лука и стрел	штук	6
232.	Полочка для блочного лука	штук	12
233.	Полочка для классического лука	штук	12
234.	Пресс для блочного лука	штук	1
235.	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	4
236.	Рулетка металлическая (100 м)	штук	1
237.	Скакалка гимнастическая	штук	6
238.	Скоп для блочного лука	штук	6
239.	Спортивный блочный лук (в сборе)	комплект	6
240.	Спортивный классический лук (в сборе)	комплект	6
241.	Станок для наклейки перьев (переклейка)	штук	1
242.	Станок для резки стрел	комплект	1
243.	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	штук	50
244.	Стрелы для спортивного лука	комплект	144
245.	Табло с обратным отсчетом времени с четырьмя режимами и пультом управления, для стрельбы из лука	штук	1
246.	Тренога (для подзорной трубы)	штук	6
247.	Тройник для лука	штук	6
248.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	144
249.	Трубка карбоновая для стрел	штук	144
250.	Флажок для указания направления ветра при стрельбе из лука	штук	6

251.	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	250
252.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	250
253.	Шатер (укрытие для стрелков от солнца, дождя)	штук	1
254.	Щит мишени для стрельбы из лука	штук	6
255.	Эспандер двойного действия	штук	6
256.	Эспандер плечевой	штук	6
257.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
<b>Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)</b>			
258.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
259.	Доска шахматная демонстрационная с набором демонстрационных фигур	комплект	1
260.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	6
261.	Интерактивное оборудование (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	уомплет	1
262.	Мат гимнастический	штук	2
263.	Мяч для метания 150 г	штук	3
264.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
265.	Мяч теннисный	штук	6
266.	Ноутбук	штук	1
267.	Секундомер	штук	2
268.	Скамейка гимнастическая	штук	2
269.	Стол шахматный	штук	3
270.	Стул	штук	6
271.	Часы шахматные	штук	3

Таблица № 2

<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)</b>							
1.	Мяч для бочча	комплект	на обучающегося	1	1	1	1
2.	Рампа (желоб для игры в бочча)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
3.	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	на обучающегося	-	-	1	3
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)</b>							
5.	Бинты кистевые	пар	на обучающегося	1	1	2	1
6.	Булава для метаний (клуб)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Велотрубка для стадиона для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1
8.	Велотрубка для шоссе для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1

9.	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	2	1
10.	Диск для метания	штук	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Клей для велотрубок для карбоновых колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Колеса ведущие дисковые для трековой коляски	пар	на обучающегося	-	-	1	3
13.	Колесо переднее для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3
14.	Коляска трековая	штук	на обучающегося	-	-	1	3
15.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	1
16.	Гаечные ключи для трековой коляски	комплект	на обучающегося	-	-	1	3
17.	Шестигранник и для трековой коляски	комплект	на обучающегося	-	-	1	3
18.	Насос высокого давления для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3
19.	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для дискового карбонового	пар	на обучающегося	-	-	2	1

	колеса для трековой коляски						
20.	Переходник к насосу для гоночных колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	2	1
21.	Протез специализированный спортивный	комплект	на обучающегося	1	3	1	2
22.	Станок для метания сидя	штук	на обучающегося	1	3	1	2
23.	Тренажер для трековой коляски (мобильный)	штук	на обучающегося	-	-	1	3
24.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	1
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)</b>							
25.	Активная инвалидная коляска для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	3
26.	Клей для ракетки 0,5 литра	штук	на обучающегося	-	-	1	1
27.	Мяч для настольного тенниса	штук	на обучающегося	50	1	100	1
28.	Основание ракетки	штук	на обучающегося	-	-	2	1
29.	Ракетка для настольного тенниса	комплект	на обучающегося	2	1	-	-
30.	Резиновые накладки для ракетки	комплект	на обучающегося	-	-	6	1
<b>Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)</b>							
31.	Доска	штук	на	-	-	1	2

	плавательная		обучающего я				
32.	Ласты	пар	на обучающего я	-	-	1	2
33.	Лопатки для плавания	пар	на обучающего я	-	-	1	2
34.	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающего я	-	-	1	2
35.	Трубка для плавания	штук	на обучающего я	-	-	1	2
36.	Эспандер ленточный	штук	на обучающего я	-	-	1	2
<b>Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)</b>							
37.	Активная инвалидная коляска для стрельбы из лука	штук	на обучающего я	-	-	1	3
38.	Клей для оперенья	штук	на обучающего я	-	-	2	1
39.	Кликер	штук	на обучающего я	-	-	1	1
40.	Колчан для стрел	штук	на обучающего я	1	2	1	2
41.	Наконечник	штук	на обучающего я	-	-	12	1
42.	Нить для тетивы в бобине	штук	на обучающего я	-	-	1	1
43.	Оперенье для стрел	штук	на обучающего я	-	-	50	1
44.	Плечи к луку	пар	на обучающего	-	-	1	2



			я				
45.	Плунжер	штук	на обучающего	-	-	1	1
46.	Полочка для лука	штук	на обучающего	-	-	10	1
47.	Прицел	штук	на обучающего	-	-	1	3
48.	Рукоятка к луку	штук	на обучающего	-	-	1	2
49.	Спортивный блочный лук	штук	на обучающего	1	1	1	1
50.	Спортивный классический лук	штук	на обучающего	1	1	1	1
51.	Стабилизаторы	комплект	на обучающего	-	-	1	2
52.	Трубка для стрел	штук	на обучающего	-	-	12	1
53.	Трубка для стрел с наконечниками	штук	на обучающего	-	-	12	1
54.	Хвостовик для стрел	штук	на обучающего	-	-	50	1
<b>Для спортивной дисциплины шахматы «I, II, III функциональные группы»</b>							
55.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающего	-	-	1	4

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)			
1.	Перчатки кожаные двупалые	пар	5
2.	Перчатки кожаные однопалые	пар	5

Таблица № 2

<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)</b>							
1.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	2	1	1
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
7.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
8.	Футболка	штук	на обучающегося	1	2	1	1
9.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1

<b>Для спортивной дисциплины волейбол сидя (I, II, III функциональные группы)</b>							
10.	Брюки спортивные прямого покроя эластичные или шорты	штук	на обучающегося	1	2	2	1
11.	Гетры волейбольные	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
13.	Игровая форма	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
14.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
15.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
16.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
18.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1
19.	Налокотники	пар	на обучающегося	-	-	1	1
20.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
21.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
22.	Спортивная игровая обувь	пар	на обучающегося	-	-	1	1
23.	Толстовка разминочная	штук	на обучающегося	-	-	-	-
24.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1
25.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)</b>							
26.	Защитный шлем для беговой коляски	штук	на обучающегося	1	1	1	1
27.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
28.	Комбинезон беговой	штук	на обучающегося	-	-	1	1

29.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
30.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	2
31.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	1	1	1	1
32.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
33.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
34.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1
35.	Лосины спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1
36.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	2	1
37.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
38.	Перчатки для гоночной коляски	пар	на обучающегося	-	-	2	1
39.	Плавки женские	штук	на обучающегося	-	-	1	1
40.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
41.	Специализированная легкоатлетическая обувь – для метаний, шиповки – для бега и прыжков	пар	на обучающегося	1	1	1	1
42.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
43.	Сумка-чехол для транспортировки колес трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3
44.	Сумка-чехол для транспортировки трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3
45.	Тайсы легкоатлетические короткие	штук	на обучающегося	-	-	2	1
46.	Топик женский	штук	на обучающегося	-	-	1	1
47.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	2	1

48.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1
49.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
50.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
51.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)</b>							
52.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
53.	Соревновательная форма	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
54.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
55.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
56.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
57.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
58.	Обувь специализированная для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1
59.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
60.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	-	-
61.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-
62.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3
63.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3
64.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	-	-
65.	Фиксатор коленного сустава	штук	на обучающегося	-	-	-	-
66.	Фиксатор локтевого сустава	штук	на обучающегося	-	-	-	-
67.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1

68.	Чехол для ракетки	штук	на обучающегося	-	-	1	1
69.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1
<b>Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)</b>							
70.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-
71.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
72.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
73.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
74.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1
75.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
76.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
77.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	1	1
78.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1
79.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1
80.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
81.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
82.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
83.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-
84.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1
85.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1
<b>Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)</b>							
86.	Брюки спортивные (белые для соревнований)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
87.	Ветрозащитный	комплект	на обучающегося	-	-	1	1

	костюм		обучающегося				
88.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
89.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
90.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
91.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
92.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
93.	Крага	штук	на обучающегося	-	-	1	1
94.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
95.	Нагрудник	штук	на обучающегося	-	-	1	2
96.	Напальчник для стрельбы	штук	на обучающегося	-	-	1	1
97.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
98.	Плащ	штук	на обучающегося	-	-	1	1
99.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
100.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
101.	Сумка-чехол для транспортировки колес коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3
102.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3
103.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
104.	Футболка спортивная (белая)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
105.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
106.	Шапочка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
107.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1

Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)							
108	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	-	-
109	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
110	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-
111	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
112	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
113	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-
114	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-



#### **6.4. Кадровые условия реализации Программы:**

Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками;

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения;

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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 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 «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 «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111);

Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по АФК по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт ПОДА». На всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться иные специалисты (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## **6.5. Информационно-методические условия реализации Программы**

### **6.5.1. Нормативно-методические документы**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» от 16 ноября 2007 №329-ФЗ.

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержден приказом Министерства спорта РФ от 28.11.2022 №1084.

3. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА, утверждённая Министерством спорта РФ 21.12.2022 №1341

4. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные РФ и осуществляющие спортивную подготовку, приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 № 645 с изм. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.06.2021 № 402 "О внесении изменений в Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 г. № 645.

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 562 "Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

6. Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки, приказ Министерства юстиции спорта РФ от 30 августа 2013 №636.

7. Об утверждении правил вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, приказ Министерства спорта РФ от 01 ноября 2016 №1154.

8. Постановление Главного санитарного врача РФ от 3.04.2003 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03».

9. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ"

10. "Правила вида спорта "спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата" (утв. приказом Минспорта России от 29.01.2020 N 49) (ред. от 19.05.2021)

11. Приказ Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 № 947 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"

12. Учебное пособие «Патриотическое воспитание спортсменов», 2019 Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина, институт физической культуры, спорта и молодёжной политики.

13. Нормативные акты муниципальных органов и учреждения.

14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

### 6.5.2. Список литературы

1. Верхало Ю.Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов, М., Советский спорт, 2004.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура, учебное пособие, М., Советский спорт, 2000.
3. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Сусяев В.Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры, учебное пособие, под ред. проф. С.П. Евсеева, М., Советский спорт, 2000.
4. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре, учебное пособие, под ред. д.м.н. С.Ф. Курдыбайло, М., Советский спорт, 2004.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры, учебник в 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева, М., Советский спорт, 2005.
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре, учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев, под ред. С.П. Евсеева, М., Советский спорт, 2004.
7. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд., Ростов н/Д., Феникс, 2005.
8. Частные методики адаптивной физической культуры, учебное пособие, под ред. Л.В. Шапковой, М., Советский спорт, 2003.

#### **Бочча**

1. Козленко Н.А. Особенности двигательных нарушений у учеников вспомогательной школы и коррекция их средствами физической культуры (на первоначальном этапе обучения), Киев, ФиС, 1962 – 238 с.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии, под ред. Л.В. Шапковой, М., Советский спорт, 2002. – 212 с.
3. Полевщеников М.М., Устыменко О.Н. Бочча. Официальные правила и проведения соревнований.

#### **Волейбол сидя**

1. Волейбол сидя - уникальный вид спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.lada.kz/main\\_day/10603-volleybol-sidyua-unikalnyy-vid-sporta-dlya-lyudey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami.html](https://www.lada.kz/main_day/10603-volleybol-sidyua-unikalnyy-vid-sporta-dlya-lyudey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami.html) (дата обращения: 21.03.2018).
2. Гурьев А.А., Бандуков В.В., Овсянников А.Н. Волейбол сидя. Перспективы развития // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №6 (124). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/volleybol-sidyua-perspektivy-razvitiya> (дата обращения: 23.03.2018)

### **Лёгкая атлетика**

1. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением ОДА, М., 2007.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры, М., 2005.
3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура, М.: Советский спорт, 2000, 296 с.
4. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры, М., 2001
5. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры, М., 2007.
6. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов, Челябинск, 1999
7. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика, М., Академия, 2007.
8. Чинкин А.С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции, методическое пособие, М., Физическая культура, 2008.
9. Бойко А.Ф. Основы легкой атлетики, М., ФиС, 1976.
10. Бертнев Г.М. Бег на короткие дистанции, М., ФиС, 1971.
11. Выставкин Н.И. Специальные упражнения легкоатлетов, М., ФиС, 1999.
12. Креер В.А. Легкоатлетические прыжки, М., ФиС, 1982.
13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов, М., ФиС, 1974.
14. Григалко А. Толкание ядра, М., ФиС, 1979.
15. Креер В.А. Легкоатлетические прыжки, М., ФиС, 1982.
16. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: программа, В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенко, Гос. комитет РФ по физ. культуре и спорту, М., Советский спорт, 2003. (Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва).
17. Суслов Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции, М., ФиС, 1982

### **Настольный теннис**

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра, М., ФиС, 2000
2. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис, М., РГАФК, 1997.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва, 1999. - 89 с.
4. Настольный теннис. Программа: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М., Советский спорт, 2009.- 144 с.

### **Плавание**

1. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание. Методическое пособие, 1998.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки, М., ФиС, 1977, 271с.
3. Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов - инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию, 2010.
4. Шиковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки, М., Советский спорт, № 1, 2003.
5. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М., Советский спорт, 2004, 216 с.

### **Стрельба из лука**

1. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука, М., ФиС, 1971.
2. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена, М., РГАФК, 1995.
3. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания, М., ФиС, 1986.
4. Немогаев В.В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука. Стрелковый спорт и методика преподавания, М., ФиС, 1986.
5. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука, М., РГАФК, 1995, 1998, 2005.

### **Шахматы**

1. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.
2. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.
3. Пути совершенствования Зак В. - Москва, 2011.
4. Учебник шахматной игры Капабланка Х.Р. - Москва, 2008. 46
5. Мыслить и побеждать Рохлин Я. Г.- М.: Физкультура и спорт, - 2009.
6. Шахматы: наука, опыт, мастерство: Практ. Пособие / Под ред. Б. А. Злотника. - М.: Высш. шк., 2010.
7. Шахматы-школе. / Сост. Б. С. Гершунский, А. Н. Костьев; Под ред. Б. С. Гершунского, Н. В. Крогиуса, В. С. Хелемендика,-М.: Педагогика, 2011.
8. Технология адаптивного шахматного обучения детей-инвалидов. Авторы Михайлова И.В., Шмелева С.В. Махов А.С. РГСУ г.Москва
9. Применение инфокоммуникационных средств обучения в многолетней подготовке спортсменов-шахматистов, 2015г. Михайлова И.В., Шмелева С.В. Махов А.С. Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании».
10. Проблемы и перспективы развития дистанционных образовательных технологий для массового применения при обучении шахматной игре. Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании» Потапов П. А.
11. Профессиональная ориентация детей с ограниченными возможностями здоровья. Текст научной статьи по специальности « Науки об образовании Алифиров А. И.,

Махова А. В.

12. Дистанционное обучение детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата  
Автор: Зинченко С. С. Рубрика: Педагогика. Опубликовано в Молодой учёный №2 .  
Дата публикации: 14.01.2015

13. Михайлова, И. В. Технология адаптивного шахматного обучения детей инвалидов / И. В. Михайлова, С. В. Шмелева, А. С. Махов // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 7. - С. 38-41.

14. Шахматы в системе комплексных мер реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. 7 сентября 2015, журнал "[Адаптивная физическая культура](#)", автор: [Михайлова И. В.](#)

### 6.5.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Евсеев С.П. [http://sportwiki.to/адаптивный спорт](http://sportwiki.to/адаптивный_спорт)
2. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://www.teoriya.ru/journals/>.
3. [paralemp.ru](http://paralemp.ru)
4. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
5. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
6. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Рос.гос.университета физ. культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru>.
8. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
9. РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru). 10.
10. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке [http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf)
11. [fcpsr.ru](http://fcpsr.ru)
12. Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/>
13. Министерство спорта МО, <http://mst.mosreg.ru>
14. <http://window.edu.ru/library/pdf2txt/208/45208/21986> - Учимся играть в шахматы - развиваем интеллект: Учебное пособие.
15. <http://www.sdchess.ru/> - Шахматные программы
16. [http://battle-chess.ru/index/library/articles/articles\\_33.html](http://battle-chess.ru/index/library/articles/articles_33.html) - Все о шахматах
17. Absolut Chess v1.3.9 - Программа для игры в шахматы, в том числе через локальную сеть и интернет.
18. Шахматный портал « Шахматная Планета» [www.chessplanet.ru](http://www.chessplanet.ru)
19. <https://paralymp.ru/> - паралимпийский комитет России
20. <https://fsimo.com/> - Московская областная общественная организация инвалидов « Федерация спорта лиц с поражением ОДА, футбола лиц с заболеванием ЦП».

#### **6.5.4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий МБУ ДО ГОЩ СШАВС «Спартанец» формируется, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских спортивно-массовых и спортивных мероприятий, календарных планов спортивно-массовых и спортивных мероприятий Московской области, муниципального образования.

План-календарь спортивных мероприятий составляется на календарный год, рассматривается на заседании тренерского совета и утверждается директором МБУ ДО ГОЩ СШАВС «Спартанец».

В календаре отражены тренировочные мероприятия, чемпионаты, первенства, международные соревнования и фестивали, в которых планируется выступление или участие спортсменов СШАВС «Спартанец».