

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«ЦЕНТР АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО НСО
«ЦАФКиС НСО»

_____ Д.В.Седов
_____ 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением опорно-
двигательного аппарата»**

Срок реализации программы с 01.01.2024 г. бессрочно

г.Новосибирск 2024

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее Программа) для ГАУ НСО ДО «ЦАФКиС НСО» (далее «ЦАФКиС НСО»), предназначена для работы со спортсменами с поражением опорно-двигательного аппарата и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;
- получение знаний в области избранного вида спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории избранного вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение спортивного мастерства спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Новосибирской области и России.

Программа определяет задачи деятельности организации, режимы учебно-тренировочной работы, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп

подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла. Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: "академическая гребля" (далее - академическая гребля), "бочча" (далее - бочча), "настольный теннис" (далее - настольный теннис), "пауэрлифтинг" (далее - пауэрлифтинг), "плавание" (далее - плавание), "танцы на колясках" (далее - танцы на колясках), "фехтование" (далее - фехтование), спортивными дисциплинами вида спорта "армрестлинг", содержащих в своем наименовании аббревиатуры "PIU" (далее - класс PIU), "PID" (далее - класс PID), "PIDH" (далее - класс PIDH), "PIUH" (далее - класс PIUH), "ПОДА - керлинг на колясках - смешанный" и "ПОДА - керлинг на колясках - смешанные пары" вида спорта "керлинг", с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1341, федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1003, федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» утвержденным приказом Минспорта России от 18.11.2022 № 1017 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование и развитие физических способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через занятия спортом.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)	
				min	max
Для спортивной дисциплины академическая гребля					
Этап начальной подготовки	10	10	III	6	12
			II	4	8
			I	3	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	12	III	4	8
			II	3	6
			I	2	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	2	4
			II	2	4
			I	1	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	III	1	4
			II	1	4
			I	1	2
Для спортивной дисциплины бочча					
Этап начальной подготовки	10	9	I	2	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	11		2	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13		1	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14		1	2

Для спортивной дисциплины настольный теннис					
Этап начальной подготовки	10	7	III	6	12
			II	4	8
			I	3	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	9	III	4	8
			II	3	6
			I	2	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2	4
			II	2	4
			I	1	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1	2
			II		2
			I		2
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг					
Этап начальной подготовки	10	10	III	4	8
			II	3	6
			I	1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	12	III	4	8
			II	3	6
			I	1	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	2	4
			II	2	4
			I	1	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	1	2
			II		2
			I		2
Для спортивной дисциплины плавание					
Этап начальной подготовки	10	7	III	6	12
			II	4	8

			I	2	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	9	III	4	8
			II	3	6
			I	2	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	III	2	4
			II	2	4
			I	1	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1	2
			II		2
			I		2
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I, II функциональные группы)					
Этап начальной подготовки	10	7	II	4	8
			I	3	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	9	II	3	6
			I	2	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	II	2	6
			I	2	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	II	2	4
			I	2	4
Для спортивной дисциплины фехтование					
Этап начальной подготовки	10	8	III	3	6
			II	2	4
			I	1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	11	III	3	6
			II	2	4
			I	1	2
Этап совершенствования	не ограничивается	13	III	2	4
			II	2	4

спортивного мастерства			I	1	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1	2
			II		2
			I		2
Для спортивных дисциплин армрестлинг, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "ПОДА"					
Этап начальной подготовки	3	11		6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 5	14		4	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16		2	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18		1	2
Для спортивных дисциплин "ПОДА - керлинг на колясках - смешанный" и "ПОДА - керлинг на колясках - смешанные пары"					
Этап начальной подготовки	10	8		8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	10		6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14		4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16		2	4

4. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА описаны в таблице 2.

Таблица 2

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	<p>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>	<p>1. Гипертонус мышц ("b735"): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия ("b760") или Атетоз ("b765"): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта "спорта лиц с поражением ОДА" (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный</p>	<p>Академическая гребля: "PR1".</p> <p>Бочча: "BC1", "BC2", "BC3", "BC4".</p> <p>Конный спорт: "Grade1", "Grade2".</p> <p>Настольный теннис: "1", "2", "3", "4".</p> <p>Парусный спорт: "1".</p> <p>Пауэрлифтинг: "PO".</p> <p>Плавание: "S/SB/SM1", "S/SB/SM2", "S/SB/SM3", "S/SB/SM4".</p> <p>Пулевая стрельба: "SH1-A", "SH1-B", "SH1-C", "SH2-C".</p> <p>Танцы на колясках: "SC1", "SD1", "L&F1".</p> <p>Фехтование: "Class 1A (Category C)", "Class 1B (Category C)", "Class 2 (Category B)", "Class 3 (Category A)".</p> <p>Армрестлинг «PID», «PIU», «PIUH», «PIDH»</p>

		<p>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>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1. Гипертонус мышц ("b735"): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парализ, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия ("b760") или атетоз ("b765"): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА".</p>	<p>Академическая гребля: "PR2".</p> <p>Настольный теннис: "5", "6", "7", "8".</p> <p>Пауэрлифтинг: "PO".</p> <p>Плавание: "S/SB/SM5", "S/SB/SM6", "S/SB/SM7", "S/SB/SM8".</p> <p>Танцы на колясках: "SC2", "SD2", "L&F2".</p> <p>Фехтование: "Class 2 (Category B)", "Class 3 (Category A)", "Class 4 (Category A)".</p> <p>Армрестлинг «PID», «PIU», «PIUH», «PIDH»</p>

		<p>4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц ("b735"): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парепарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия ("b760") или Атетоз ("b765"): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p>	<p>Академическая гребля: "PR3-PI".</p> <p>Настольный теннис: "9", "10".</p> <p>Пауэрлифтинг: "PO".</p> <p>Плавание: "S/SB/SM9", "S/SM10";</p> <p>Теннис на колясках: "Open Class".</p> <p>Фехтование: "Class 3 (Category A)", "Class 4 (Category A)".</p> <p>Армрестлинг «PID», «PIU», «PIUH», «PIDH»</p>

		<p>3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей ("s75000", "s75010", "s75020"): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост ("s730.343", "S750.343", "S760.349"): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	
--	--	---	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

"b735", "b760", "b765", "b730", "b7100", "b7101", "b7102", "s720", "s730", "s740", "s750", "s75000", "s75010", "s75020", "S730.343", "s750.343", "s760.349" - коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения ("ICF");

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

"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;

"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;

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

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

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

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

«PID», «PIU», «PIUH», «PIDH» спортивные классы в спортивной дисциплине армрестлинг, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей

5. Объем Программы установлен в соответствии с возрастом и уровнем спортивной квалификации обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным этапам спортивной подготовки и по отдельным дисциплинам. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для

каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Объем Программы указан в таблице № 3.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины академическая гребля							
Количество часов в неделю	5	6	8	10	12	14	16
Общее количество часов в год	260	312	416	520	624	728	832
Для спортивной дисциплины бочча							
Количество часов в неделю	4	6	8	10	10	12	15
Общее количество часов в год	208	312	416	520	520	624	780
Для спортивной дисциплины настольный теннис							
Количество часов в неделю	6	8	10	12	16	16	18
Общее количество часов в год	312	416	520	624	832	832	936
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг							
Количество часов в неделю	5	6	8	9	12	14	16
Общее количество часов в год	260	312	416	468	624	728	832
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)							
Количество часов в неделю	5	6	8	10	12	14	14
Общее количество часов в год	260	312	416	520	624	728	728
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)							

Количество часов в неделю	5	6	8	10	16	18	20
Общее количество часов в год	260	312	416	520	832	936	1040
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)							
Количество часов в неделю	6	8	10	12	16	18	20
Общее количество часов в год	312	416	520	624	832	936	1040
Для спортивной дисциплины танцы на колясках							
Количество часов в неделю	4	4	9	9	10	11	14
Общее количество часов в год	208	208	468	468	520	572	728
Для спортивной дисциплины фехтование							
Количество часов в неделю	6	9	10	12	16	18	24
Общее количество часов в год	312	468	520	624	832	936	1248
Для спортивных дисциплин керлинг на колясках							
Количество часов в неделю	6	8	12	14	20	20	24
Общее количество часов в год	312	416	624	728	1040	1040	1248
Для спортивных дисциплин армрестлинг ПОДА							
Количество часов в неделю	6	8	10	12	18	18	20
Общее количество часов в год	312	416	520	624	936	936	1040

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия: учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные

мероприятия (по общей физической и специальной физической подготовке, восстановительные, мероприятия для комплексного медицинского обследования, в каникулярный период, просмотровые мероприятия);

- спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях;

- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

7. Годовой учебный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в ГАУ ДО НСО «ЦАФКиС НСО» ведется 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 ГАУ ДО НСО «ЦАФКиС НСО».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивных дисциплин армрестлинг ПОДА**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех				
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	10	12	18	20		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4		
		Наполняемость групп (человек)							
		6-12		4-8		2-4		1-2	
		1.	Общая физическая подготовка		108	104	100	122	122
2.	Специальная физическая подготовка	42	76	94	120	160	160		
3.	Техническая подготовка	124	176	198	210	290	290		
4.	Тактическая и психологическая подготовка	18	28	52	98	140	140		
5.	Интегральная подготовка	6	10	16	20	30	30		
6.	Теоретическая подготовка	8	12	14	18	24	24		
7.	Участие в спортивных соревнованиях			20	32	76	76		
8.	Инструкторская и судейская практика			10	12	56	56		
9.	Медико-восстановительные мероприятия , тестирование и контроль	4	6	12	14	38	38		
Общее количество часов в год		312	416	520	624	936	1040		

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины академическая гребля**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		5	6	8	10	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		3-12	3-12	2-8	2-8	1-4	1-4	1-4
		1.	Общая физическая подготовка	130	152	156	186	130
2.	Специальная физическая подготовка	30	36	86	104	270	292	436
3.	Техническая подготовка	78	88	106	136	95	120	146
4.	Тактическая и психологическая подготовка	5	6	16	24	32	40	70
5.	Интегральная подготовка	3	4	8	12	14	16	20
6.	Теоретическая подготовка	4	8	10	12	18	24	42
7.	Участие в спортивных соревнованиях		6	12	16	25	32	42
8.	Инструкторская и судейская практика			6	8	10	18	24
9.	Медико-восстановительные мероприятия , тестирование и контроль	10	12	16	22	30	40	104
Общее количество часов в год		260	312	416	520	624	728	832

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины бочча**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4	6	8	10	10	12	15
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		2-12	2-12	2-8	2-8	1-6	1-6	1-4
		1.	Общая физическая подготовка	20	30	32	42	52
2.	Специальная физическая подготовка	38	58	70	88	72	86	110
3.	Техническая подготовка	66	100	124	156	140	172	234
4.	Тактическая и психологическая подготовка	36	56	86	108	110	128	156
5.	Интегральная подготовка	20	30	30	32	32	32	46
6.	Теоретическая подготовка	20	26	28	32	36	44	54
7.	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	18	22	24	32	32
8.	Инструкторская и судейская практика					6	12	12
9.	Медико-восстановительные мероприятия , тестирование и контроль	6	8	28	40	48	60	62
Общее количество часов в год		208	312	416	520	520	624	780

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивных дисциплин «кёрлинг на колясках»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	12	14	20	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		2-12	2-12	2-8	2-8	1-6	1-6	1-4
		1.	Общая физическая подготовка	104	88	118	116	136
2.	Специальная физическая подготовка	60	92	142	138	146	146	164
3.	Техническая подготовка	100	158	220	256	380	380	396
4.	Тактическая и психологическая подготовка	28	48	76	96	186	186	188
5.	Интегральная подготовка	6	10	12	18	24	24	36
6.	Теоретическая подготовка	6	8	12	18	24	24	36
7.	Участие в спортивных соревнованиях		4	12	38	62	62	126
8.	Инструкторская и судейская практика	4	4	24	30	52	52	62
9.	Медико-восстановительные мероприятия , тестирование и контроль	4	4	8	18	30	30	76
Общее количество часов в год		312	416	624	728	1040	1040	1248

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины «настольный теннис»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	10	12	16	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		3-12	3-12	2-8	2-8	1-4	1-4	1-2
		1.	Общая физическая подготовка	124	160	176	206	258
2.	Специальная физическая подготовка	74	96	148	176	252	252	328
3.	Техническая подготовка	100	128	140	148	162	162	168
4.	Тактическая и психологическая подготовка	6	8	16	20	34	34	48
5.	Интегральная подготовка		4	6	12	18	18	24
6.	Теоретическая подготовка	4	6	10	16	34	34	40
7.	Участие в спортивных соревнованиях		6	10	16	24	24	34
8.	Инструкторская и судейская практика		4	6	12	18	18	24
9.	Медико-восстановительные мероприятия , тестирование и контроль	4	4	8	18	32	32	36
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	832	936

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		5	6	8	9	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		1-10	1-10	1-8	1-8	1-4	1-4	1-2
		1.	Общая физическая подготовка	130	70	92	102	106
2.	Специальная физическая подготовка	62	124	152	164	230	280	332
3.	Техническая подготовка	52	96	124	140	180	200	208
4.	Тактическая и психологическая подготовка	4	6	10	12	14	16	24
5.	Интегральная подготовка			4	6	18	21	33
6.	Теоретическая подготовка	4	6	12	14	25	29	42
7.	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	12	14	20	24	25
8.	Инструкторская и судейская практика			4	8	12	12	12
9.	Медико-восстановительные мероприятия , тестирование и контроль	4	4	6	8	19	22	32
Общее количество часов в год		260	312	416	468	624	728	832

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины «плавание» 3 функциональная группа, мужчины**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	10	12	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		2-12	2-12	2-12	2-12	1-6	1-6	1-2
		1.	Общая физическая подготовка	91	132	114	136	150
2.	Специальная физическая подготовка	62	84	124	150	250	280	364
3.	Техническая подготовка	114	148	171	210	250	280	260
4.	Тактическая и психологическая подготовка	6	8	10	12	20	24	40
5.	Интегральная подготовка	15	20	16	18	24	28	30
6.	Теоретическая подготовка	14	10	30	36	25	30	30
7.	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	15	18	24	28	40
8.	Инструкторская и судейская практика			20	20	39	42	50
9.	Медико-восстановительные мероприятия , тестирование и контроль	6	8	20	24	50	56	60
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	936	1040

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины «плавание» 3 функциональная группа, женщины**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	10	12	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		2-12	2-12	2-12	2-12	1-6	1-6	1-2
		1.	Общая физическая подготовка	124	166	161	196	217
2.	Специальная физическая подготовка	62	84	124	150	250	280	364
3.	Техническая подготовка	81	108	124	150	183	206	208
4.	Тактическая и психологическая подготовка	6	8	10	12	20	24	40
5.	Интегральная подготовка	15	20	16	18	24	28	30
6.	Теоретическая подготовка	14	10	30	36	25	30	30
7.	Участие в спортивных соревнованиях	4	12	15	18	24	28	40
8.	Инструкторская и судейская практика			20	20	39	42	50
9.	Медико-восстановительные мероприятия , тестирование и контроль	6	8	20	24	50	56	60
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	936	1040

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины «плавание» 2 функциональная группа, мужчины**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	10	12	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		2-12	2-12	2-12	2-12	1-6	1-6	1-2
		1.	Общая физическая подготовка	96	115	133	166	150
2.	Специальная физическая подготовка	52	62	96	124	250	280	364
3.	Техническая подготовка	78	87	124	156	250	280	260
4.	Тактическая и психологическая подготовка	5	6	7	10	20	24	40
5.	Интегральная подготовка	12	14	14	14	24	28	30
6.	Теоретическая подготовка	12	18	20	20	25	30	30
7.	Участие в спортивных соревнованиях		4	8	10	24	28	40
8.	Инструкторская и судейская практика			4	10	39	42	50
9.	Медико-восстановительные мероприятия , тестирование и контроль	5	6	10	10	50	56	60
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	936	1040

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины «танцы на колясках»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4	6	9	9	10	11	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		3-12	3-12	2-10	2-10	2-6	2-6	2-4
		1.	Общая физическая подготовка	66	94	102	94	78
2.	Специальная физическая подготовка	44	68	124	118	146	162	220
3.	Техническая подготовка	70	98	125	126	120	130	144
4.	Тактическая и психологическая подготовка	4	10	38	42	52	60	78
5.	Интегральная подготовка	2	4	9	10	16	17	22
6.	Теоретическая подготовка	18	28	52	52	68	74	102
7.	Участие в спортивных соревнованиях		4	8	12	14	17	22
8.	Инструкторская и судейская практика				4	6	10	12
9.	Медико-восстановительные мероприятия , тестирование и контроль	4	6	10	10	20	24	44
Общее количество часов в год		208	312	468	468	520	572	728

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины «фехтование»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	9	10	12	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		1-6	1-6	1-6	1-6	1-4	1-4	1-2
		1.	Общая физическая подготовка	81	120	90	112	126
2.	Специальная физическая подготовка	53	78	110	140	212	230	370
3.	Техническая подготовка	143	214	220	254	326	370	464
4.	Тактическая и психологическая подготовка	9	14	20	24	32	36	50
5.	Интегральная подготовка	6	12	20	24	32	36	38
6.	Теоретическая подготовка	14	18	24	24	24	24	24
7.	Участие в спортивных соревнованиях		4	14	18	36	48	52
8.	Инструкторская и судейская практика			6	10	12	16	18
9.	Медико-восстановительные мероприятия , тестирование и контроль	6	8	16	18	32	38	62
Общее количество часов в год		312	468	520	624	832	936	1248

8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации.

Задачи воспитательной работы:

- формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;
- формирование поведения: умений, навыков;
- создание условий для развития детей в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей.
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

- указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- проведение бесед дискуссионного характера;
- положительный личный пример тренера-преподавателя;
- организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;
- организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;
- выполнение режима дня;
- методы поощрения и наказания (осуждения).

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

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

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

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Формы воспитательной работы:

Индивидуальные и групповые:

- воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;
- воспитание при совместном проведении досуга,

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 течении года
	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:	В течении года

		<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное 	В течение года

		питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3.	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде	Тематические занятия на темы: «Ущерб здоровью. наносимый табаком», «Алкоголь и спорт», «Жизнь прекрасна без наркотиков», «Мир и терроризм» Лекции, конкурсы, фестивали Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	В течение года
2.4.	Развитие физических качеств, овладение прикладными двигательными умениями и навыками. Повышение уровня физической подготовленности.	Проведение учебно-тренировочных занятий Организация учебно-тренировочных мероприятий Проведение физкультурно-спортивных мероприятий Сдача норм ГТО Организация бесед на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	В течение года
2.5.	Профилактика заболеваний, травматизма на учебно-тренировочных занятиях, физкультурно-спортивных мероприятиях	Прохождение УМО Проведение бесед по правилам поведения во время проведения учебно-тренировочных занятий, в спортивном зале, на физкультурных и спортивных мероприятиях	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития вида спорта в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Проведение занятий. бесед на тему «Значение государственной символики РФ» Организация экскурсий в музеи города. Посещение музея авиации имени А.Покрышкина. Посещение музея боевой славы	В течение года

	современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	воинов-сибиряков Посещение Новосибирского государственного краеведческого музея	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе ГАУ ДО НСО «ЦАФКиС НСО»; - в городских, областных мероприятиях патриотической направленности	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течении года
5.	Социализация и абилитация	Участие в юнифайд-мероприятиях	В течении года

	обучающихся	Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: конкурсах, тематических праздников	
--	-------------	---	--

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц

	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивно-го мастерства, Этап высшего спортивно-го мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год

10. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач ГАУ ДО НСО «ЦАФКиС НСО» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки

при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи. Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Успешное решение задач предспортивной подготовки невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого обучающегося.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам совместно с медицинским работником-специалистом, при строгом соблюдении антидопинговых правил.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером нагрузок. Восстановительные процессы подразделяют на *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений: *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы, *оставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-

гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день;
- после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Средства восстановления являются наиболее естественными из всех групп средств восстановления. Предполагает методически грамотное построение тренировки в каждом занятии, микро, мезо, макроциклах:

- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное использование отдельных упражнений (плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.);
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха; оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- правильный выбор мест учебно-тренировочных занятий.

Об эффективном использовании этих средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у обучающихся способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце занятия.

В микроцикле тренировки утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа.

Для повышения работоспособности при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Нерациональное планирование учебно-тренировочных занятий невозможно восполнить воздействием других средств (психологических, медико-биологических), какими бы эффективными они ни были.

Особое значение оптимальное построение учебно-тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки и тренировочных 1 и 2 года подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа 3 года обучения, с целью восстановления используются такие упражнения, как плавание, упражнения на расслабление, активная растяжка.

Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучающимся освоить произвольное управление нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

Психологические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции:

- сон; разнообразный отдых; специально отвлекающие факторы;
- разнообразный индивидуальный или коллективный отдых;
- исключение отрицательных эмоций; положительные эмоции;
- оптимальный моральный климат в группе, комфортные условия быта;
- активизирующая терапия;
- психорегулирующая тренировка и аутогенная тренировка;
- психопрофилактика; внушение;
- психомышечная тренировка; специальные приемы мышечной релаксации;
- регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому обучающийся приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления в многолетней подготовке применяются, начиная со второй половины учебно-тренировочного этапа. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1,2 годов психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности обучающегося и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Восстановительный пищевой рацион обучающихся должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам обучающегося и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено.

- целевой направленностью учебно-тренировочной работы,
- объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро и мезоцикле,
- частотой участия в соревнованиях.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. Поэтому выбор восстановительных средств должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

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

Питание - главное средство восстановления и повышения работоспособности обучающегося. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в спортивной школе совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей и девушек.

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

Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Расход энергии обучающегося и калорийность питания зависят от величины выполненной нагрузки, возраста, нервно-психического состояния, условий погоды и других факторов.

Для того чтобы правильно соотносить в рационе питания белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, надо знать их содержание в продуктах.

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

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

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

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-

30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное годовым планом для каждого года обучения.

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

План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики спорта лис с поражением ОДА, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап, этап ССМ и ВСМ			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10 - 20 мин. 5 – 15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43С. 3 мин. само- и гетерорегуляции
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный	В процессе тренировки. 3 - 8 мин.

		массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8 – 10 мин.
Через 2 - 4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). Душ - теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8 – 10 мин. 5 – 10 мин. 5 мин. Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений	Свойства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических,	Сбалансированное питание, витаминизация,	4500 – 5500 ккал/день, режим сна,

	восстановительных процессов	щелочные минеральные воды	аутогенная саморегуляция
--	-----------------------------	---------------------------	--------------------------

III. Система контроля

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

12.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

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

получить общие знания об антидопинговых правилах;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;

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 муниципального уровня на первом и втором и третьем году;

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

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

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), имеющих поражения опорно-двигательного аппарата (далее - ОДА), с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, при условии выполнения лицами, проходящими спортивную подготовку, не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывают их 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".

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины академическая гребля (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. - лежа на животе. Тяга снаряда весом 5 кг (за 3 мин)	количество раз	максимальное	
2.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (в координации, на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - лежа на животе на скамье. Тяга штанги (не менее 80% от собственного веса)	количество раз	максимальное	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			2	
5.	И.П. - сидя. Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное	
6.	И.П. - лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)				
1.	И.П. - сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество мячей, попавших в цель	не менее	
			5	
2.	И.П. - сидя. Броски 5 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	

3.	И.П. - сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее
			4
			4
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)			
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
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)			
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	
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			4	
2.	И.П. - лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	количество раз	не менее	
			5	-
3.	И.П. - лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	количество раз	не менее	
			-	5
4.	И.П. - лежа на спине. Поднимание туловища	количество раз	максимальное	
5.	И.П. - лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	с	не менее	
			10,0	-
6.	И.П. - лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	с	не менее	
			-	10,0
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине.	с	не менее	

	Маховые движения рук		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	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				
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	
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I функциональная группа)				
1.	И.П. - сидя. Движение на коляске вперед выполняется двумя руками одновременно, толчком (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. - сидя. Движение на коляске назад выполняется двумя руками одновременно, толчком (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - сидя. Поворот на коляске	количество	не менее	

	направо (90°)	раз	4
4.	И.П. - сидя. Поворот на коляске налево - направо (90°)	количество раз	не менее
			4
5.	Упражнение: 1 - правая рука на пояс, 2 - левая рука на пояс, 3 - правая рука вниз, 4 - левая рука вниз, 5 - правая рука к плечу, 6 - левая рука к плечу, 7 - правая рука вниз, 8 - левая рука вниз. В медленном и быстром темпе	количество раз	не менее
			2
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (II функциональная группа)			
1.	И.П. - сидя. Движение на коляске вперед выполняется двумя руками одновременно, толчком. Движение на коляске вперед выполняется левой-правой рукой попеременно (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
2.	И.П. - сидя. Движение на коляске назад выполняется двумя руками одновременно, толчком. Движение на коляске назад выполняется левой-правой рукой попеременно (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. - сидя. Правая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону, во вторую хореографическую позицию	без учета времени	
4.	И.П. - сидя. Левая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону, во вторую хореографическую позицию	без учета времени	
5.	Упражнение: 1 - правая рука на пояс, 2 - левая рука на пояс, 3 - правая рука к плечу, 4 - левая рука к плечу, 5 - правая рука вверх, 6 - левая рука вверх, 7 - 8 - две хлопка, 1 - правая рука на плечо, 2 - левая рука на плечо, 3 - правая рука на пояс, 4 - левая рука на пояс, 5 - правая рука вниз, 6 - левая рука вниз, 7 - 8 пауза. Начать в медленном темпе, постепенно темп становится быстрее	количество раз	не менее
			2
6.	И.П. - сидя. Амплитудные наклоны корпуса направо - назад - налево -	без учета времени	

	вперед и обратно. Движение "Волна" прямая и обратная (вперед и назад), в сторону прямая и обратная (направо и налево). Движение "Скрутка" (шея, грудь, поясница и обратно)		
7.	После предварительного прослушивания прохлопать мелодию: 2 медленных, 3 быстрых, 3 медленных хлопка		без учета времени
Для спортивной дисциплины фехтование (I, II, III функциональные группы)			
1.	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее 30,0
2.	Бег 400 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	Кистевая динамометрия рабочей руки	кг	не менее 2
4.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее 6
5.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество раз	не менее 3
6.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола (1 кг) рабочей рукой от груди (I функциональная группа)	м	не менее 1
7.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола двумя руками из-за головы (II, III функциональные группы)	м	не менее 1,5
спортивная дисциплина армрестлинг класс РIУН			
1	Бег на 30 м	с	не более 7,8 8,0
2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее 0,8 0,6
3	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее 15 12
4	Поднимание туловища из положения	количество	не менее

	лежа на спине (за 1 мин)	раз	12	10
5	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее	
			-	+2
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	80
7	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий за 5 бросков)	количество раз	не менее	
			2	1
спортивных дисциплин армрестлинг класс PIU, класс PID, класс PIDH				
1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее	
			5	4
2	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее	
			8	6
3	Удержание медицинбола массой 1 кг на вытянутых руках	с	не менее	
			12	7
4	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	
			80	60
5	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			110	80
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	-
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
8	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее	
			-	+2
9	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее	
			97	92
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 15 с)	количество раз	не менее	
			3	2

11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий за 5 бросков)	количество раз	не менее	
			2	
для спортивных дисциплин "ПОДА - керлинг на колясках - смешанный" и "ПОДА - керлинг на колясках - смешанные пары"				
1	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	кг	не менее	не менее
			12	12
2	Бег на колясках на 15 м	с	без учета времени	
3	Бег на колясках на 30 м	с	без учета времени	
4	Бросок медицинбола (1 кг)	количество раз	не менее	
			3	4

Сокращение, используемое в таблице:

"И.П." - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины академическая гребля (I, II, III функциональные группы)				
1.	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке или на эргометре	мин	не менее	
			2	
2.	И.П. - лежа на скамье на животе. Тяга к груди снаряда весом 7 кг (за 3 мин)	количество раз	максимальное	
3.	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре	мин	за минимальное время	
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. - лежа на скамье на животе. Тяга к груди штанги не менее 80% от собственного веса	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины бочка (I функциональная группа)				
1.	И.П. - сидя. Броски мяча в	количество	не менее	

	установленную цель, 10 попыток	успешных попыток	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
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)			
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
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)			
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	количество	не менее

	гимнастической скамьи	раз	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	
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			10	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	не менее	
			-	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное -	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное -	
5.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
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	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
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
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
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
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I функциональная группа)			
1.	И.П. - сидя на коляске. Движение на коляске вперед выполняется двумя руками одновременно, толчком (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
2.	И.П. - сидя на коляске. Движение на коляске назад выполняется двумя руками одновременно, толчком (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. - сидя на коляске, правая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону во вторую	без учета времени	

	хореографическую позицию. Поворот на коляске направо (4 раза по 90°) и налево (4 раза по 90°) в музыкальном ритме, "держать точку" (сначала поворачивается голова, потом коляска, и наоборот)	
4.	И.П. - сидя на коляске, левая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону, во вторую хореографическую позицию. Поворот на коляске в музыкальном ритме: налево (4 раза по 90°) и направо (4 раза по 90°) в музыкальном ритме, "держать точку" (сначала поворачивается голова, потом коляска, или наоборот)	без учета времени
5.	И.П. - сидя на коляске. Движение на коляске вперед. Руки выполняют толчок вперед попеременно (правая, левая) до счета "восемь". Четыре движения выполняются за 2 такта. Толчок вперед двумя руками, поворот на 360° направо, толчок вперед двумя руками, поворот налево на 360°	без учета времени
6.	И.П. - сидя на коляске. Полный поворот направо (4 раза по 90°) со сменой положения рук, под музыку четырехдольного размера. Темп средний - 28 тактов в минуту	без учета времени
7.	И.П. - сидя на коляске. Полный поворот налево (4 раза по 90°) со сменой положения рук, под музыку четырехдольного размера. Темп средний - 28 тактов в минуту	без учета времени
8.	И.П. - сидя на коляске. Простучать ритм: медленно-медленно-быстро-быстро-медленно по 5 танцам соревновательной программы	без учета времени
9.	И.П. - сидя на коляске. Сделать в музыкальном ритме: амплитудные наклоны корпуса направо, назад, налево, вперед и обратно; движение "Волна" прямая и обратная (вперед и назад); движение "Скрутка" (шея, грудь, поясница и обратно)	без учета времени
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (II функциональная группа)		

1.	И.П. - сидя на коляске. Движение на коляске вперед выполняется двумя руками одновременно, толчком, на максимальное расстояние. Движение на коляске вперед выполняется левой-правой рукой попеременно до счета "восемь". Сильный толчок двумя руками вперед и резкая остановка на месте	без учета времени
2.	И.П. - сидя на коляске. Движение на коляске назад выполняется двумя руками одновременно, толчком, на максимальное расстояние. Движение на коляске назад выполняется левой-правой рукой попеременно до счета "восемь". Сильный толчок двумя руками назад и резкая остановка на месте	без учета времени
3.	И.П. - сидя на коляске. В музыкальном ритме выполнить: правая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону, во вторую хореографическую позицию; левая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону, во вторую хореографическую позицию; обе руки одновременно открываются вперед, в первую хореографическую позицию, и отводятся в сторону, во вторую хореографическую позицию; обе руки открываются в перед в первую хореографическую позицию, голова прямо; правая рука поднимается в третью хореографическую позицию, левая рука открывается во вторую хореографическую позицию, голова поворачивается налево; правая рука опускается во вторую хореографическую позицию, левая рука поднимается в третью хореографическую позицию, голова поворачивается направо; левая рука опускается во вторую хореографическую позицию, правая рука сохраняет свое положение, голова прямо; обе руки, через вдох, опускаются в подготовительную позицию	без учета времени

4.	И.П. - сидя на коляске. Выполнить в музыкальном ритме: повороты направо со сменой положения рук на 360°; повороты налево со сменой положения рук на 360° (повороты делать на 360° с четкой остановкой, "держать точку" при выполнении поворотов)	без учета времени	
5.	И.П. - сидя на коляске. Простучать ритм: медленно-медленно-быстро-быстро-медленно по танцам соревновательной программы	без учета времени	
Для спортивной дисциплины фехтование (I функциональная группа)			
1.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола (1 кг) рабочей рукой от груди	м	не менее
			4
2.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее
			7
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество раз	не менее
			4
4.	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее
			40,0
5.	Бег на коляске 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины фехтование (II, III функциональные группы)			
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее
			4
2.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола (1 кг) "рабочей" рукой от груди	м	не менее
			1,5
3.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы	м	не менее
			2,5
4.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее
			8
5.	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее
			60,0

6.	Бег 400 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
для спортивной дисциплины армрестлинг класс PIUH				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			7,2	7,4
2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее	
			1,5	1,2
3	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			23	20
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	18
5	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее	
			+3	+4
спортивных дисциплин армрестлинг класс PIU, класс PID, класс PIDH				
1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее	
			10	10
2	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее	
			14	9
3	Удержание медицинбола массой 1 кг на вытянутых руках	с	не менее	
			25	15
4	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	
			130	90
5	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			170	130
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
8	Наклон вперед из положения сидя на	см	не менее	

	полу с прямыми ногами с протезом (протезами)		+4	+5
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 15 с)	количество раз	не менее	
			6	5
Для спортивных дисциплин "ПОДА - керлинг на колясках - смешанный" и "ПОДА - керлинг на колясках - смешанные пары"				
1	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 2 кг	количество раз	не менее	
			12	
2	Бег на колясках на 30 м	с	без учета времени	
3	Бег на колясках на 45 м	с	без учета времени	
4	Бросок мяча вперед (в координации)	с	не менее	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"		

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

"И.П." - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины академическая гребля (I, II, III функциональные группы)				
1.	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке или на эргометре	мин	не менее	
			3	
2.	Гребля в лодке с учетом техники	количество	не менее	

	выполнения	раз	1
3.	Гребля в лодке 2000 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (в координации) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
5.	И.П. - лежа на скамье на животе. Тяга снаряда весом 10 кг к груди (за 3 мин)	количество раз	максимальное
6.	И.П. - лежа на скамье на животе. Тяга штанги к груди не менее 80% от собственного веса обучающегося	количество раз	максимальное
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)			
1.	И.П. - сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее
			6
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
			6
4.	И.П. - сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее
			6
5.	И.П. - сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее
			6
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)			
1.	Бег на колясках 800 м	мин	не более
			4
2.	Бег на колясках 100 м	с	не более
			28,0
3.	Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками (30 м)	с	не более
			60,0
4.	И.П. - сидя. Подъем в упор на руках	количество	не менее

	(самостоятельно)	раз	12	
5.	И.П. - сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	с	не менее	
			45,0	
6.	И.П. - сидя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее	
			4	
7.	И.П. - сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			8	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 800 м	мин	не более	
			3	4
2.	Бег на 100 м	с	не более	
			20,0	
3.	Бег "змейкой" между 10 вешками (30 м)	с	не более	
			30,0	
4.	И.П. - сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее	
			14	
5.	И.П. - сидя или стоя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	с	не менее	
			45,0	
6.	И.П. - сидя или стоя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее	
			5	
7.	И.П. - сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			9	
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	не менее	
			10	-
3.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			-	10

4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Жим штанги с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
4.	Плавание избранным стилем 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
7.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	максимальное	
8.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места на	количество	не менее	

	максимальное расстояние	раз	1
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
2.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 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. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное
7.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I функциональная группа)			
1.	И.П. - сидя на коляске. Движение на коляске вперед правой-левой рукой попеременно на максимальное расстояние по счету "восемь" в музыкальном ритме с учетом техники выполнения	количество раз	не менее
			1
2.	И.П. - сидя на коляске. Движение на коляске назад правой-левой рукой попеременно на максимальное расстояние по счету "восемь" в музыкальном ритме с учетом техники выполнения	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. - сидя на коляске. Множественные повороты (сделать без остановок): не менее четырех поворотов на 360° направо; не менее четырех поворотов на 360° налево. Ход вперед зигзагом и назад зигзагом (змейкой) с учетом техники выполнения и музыкального ритма	количество раз	не менее
			1

4.	И.П. - сидя на коляске. Исполнение 6 - 8 элементов одной цепочкой, без остановки, в музыкальном ритме с учетом техники выполнения	количество раз	не менее
			1
5.	Исполнение танца соревновательной программы в музыкальном ритме с учетом техники выполнения	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (II функциональная группа)			
1.	И.П. - сидя на коляске. Движение на коляске вперед. Выполняется двумя руками одновременно, толчком, на максимальное расстояние по счету "восемь" в музыкальном ритме с учетом техники выполнения	количество раз	не менее
			1
2.	И.П. - сидя на коляске. Движение на коляске назад. Выполняется двумя руками одновременно, толчком, на максимальное расстояние по счету "восемь" в музыкальном ритме с учетом техники выполнения	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. - сидя на коляске. Выполнить в музыкальном ритме: движение с множественными поворотами на 180° и 360° вперед и назад (спиной) с такими же поворотами; движение вперед-назад зигзагом, дугой в поворот, повороты направо и налево на 180° и 360°, 8 - 10 разных элементов, связанных между собой, (цепочка элементов) с учетом техники выполнения	количество раз	не менее
			1
4.	И.П. - сидя на коляске. Исполнение 8 - 10 элементов одной цепочкой, без остановки, в музыкальном ритме с учетом техники выполнения	количество раз	не менее
			1
5.	Исполнение танца соревновательной программы в музыкальном ритме и с учетом техники выполнения	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины фехтование (I функциональная группа)			
1.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола (1 кг) рабочей рукой от груди	м	не менее
			1,5
2.	И.П. - лежа на спине.	количество	не менее

	Жим гантелей весом 1 кг	раз	8	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество раз	не менее	
			5	
4.	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			50	
5.	Бег на коляске 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины фехтование (II, III функциональные группы)				
1.	Кистевая динамометрия рабочей руки	кг	не менее	
			6	
2.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола (1 кг) рабочей рукой от груди	м	не менее	
			2	
3.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы	м	не менее	
			3	
4.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее	
			10	
5.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество раз	не менее	
			6	
6.	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			70,0	
7.	Бег 400 м или бег на коляске 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
для спортивной дисциплины армрестлинг класс РIУН				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			12,2	12,8
2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее	
			2	1,8
3	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			28	25
4	Поднимание туловища из положения	количество	не менее	

	лежа на спине	раз	25	23
5	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее	
			+4	+5
для спортивных дисциплин армрестлинг класс PIU, класс PID, класс PIDH				
1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее	
			12	8
2	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее	
			16	12
3	Удержание медицинбола массой 1 кг на вытянутых руках	с	не менее	
			30	20
4	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	
			140	100
5	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			180	120
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
8	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее	
			+4	5
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 15 с) "	количество раз	не менее	
			5	4
для спортивных дисциплин "ПОДА - керлинг на колясках - смешанный" и "ПОДА - керлинг на колясках - смешанные пары"				
1	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг	количество раз	не менее	
			12	
2	Бег на колясках на 45 м	с	без учета времени	
3	Бег на колясках на 100 м	с	без учета времени	
4	Бросок мяча вперед (в координации)	количество раз	не менее	

Уровень спортивной квалификации		
1.	Для спортивных дисциплин академическая гребля, бочча, конный спорт, танцы на колясках, "ПОДА - керлинг на колясках - смешанный" и "ПОДА - керлинг на колясках - смешанные пары"	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"
2.	Для спортивных дисциплин настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, фехтование, армрестлинг ПОДА	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины академическая гребля (I, II, III функциональные группы)				
1.	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке или на эргометре	мин	не менее	
			5	
2.	Гребля в лодке	количество раз	не менее	
			1	
3.	Прохождение в лодке дистанции 5000 м (одиночка до 30 мин; двойка до 28 мин; четверка до 22 мин) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. - лежа на скамье на животе. Тяга снаряда к груди весом 12 кг за 3 мин	количество раз	максимальное	
6.	И.П. - лежа на скамье на животе. Тяга штанги к груди не менее 85% от собственного веса обучающегося	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)				
1.	И.П. - сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
			8	
2.	И.П. - сидя. Броски 6 мячей на	количество	не менее	

	установленное расстояние (за минимальное время)	раз	1
3.	И.П. - сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток	количество успешных попыток	не менее
			8
4.	И.П. - сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м. По 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее
			8
5.	И.П. - сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее
			8
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)			
1.	Бег на колясках 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
2.	Кистевая динамометрия	кг	не менее
			23
3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее
			7
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее
			9
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)			
1.	Бег 800 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
2.	Кистевая динамометрия	кг	не менее
			25
3.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
4.	И.П. - стоя. Прыжки через скамейку в течение 1 мин	количество раз	не менее
			60
5.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее
			9

6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
7.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее	
			10	
Для спортивной дисциплины парусный спорт (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. - сидя на гимнастическом мяче. Удержание баланса сидя, не касаясь ногами пола (максимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег или бег на колясках 500 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
4.	И.П. - ноги закреплены на тренажере откренивания. Сгибание-разгибание туловища	количество раз	не менее	
			20	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
7.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			25	
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	не менее	
			10	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			-	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках	количество раз	максимальное	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	-	максимальное
6.	И.П. - лежа на скамье. Жим штанги	количество	не менее	

		раз	1	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание избранным стилем 100 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 6 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	максимальное
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
7.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное	-
8.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	-	максимальное
9.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				

1.	Плавание избранным стилем 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание всеми стилями с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	максимальн ое	-
4.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальн ое
5.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
7.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 8 кг	количество раз	максимальн ое	-
8.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг	количество раз	-	максимальн ое
9.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I функциональная группа)				
1.	И.П. - сидя на коляске. Движение зигзагом, дугой, с поворотами на 180° и 360° непрерывно в музыкально- ритмическом темпе с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. - Сидя на коляске. Движение с множественными поворотами на 180° и 360° вперед и назад (спиной) с такими же поворотами с учетом музыкального ритма и техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - сидя на коляске. Исполнение танца соревновательной программы с учетом музыкального ритма и техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (II функциональная группа)				
1.	И.П. - сидя на коляске. Поступательное движение вперед за одно движение рук. Тест выполняется	количество раз	не менее	
			1	

	толчком одновременно двух рук вперед на максимальное расстояние с учетом техники выполнения		
2.	И.П. - сидя на коляске. Поступательное движение назад за одно движение рук. Тест выполняется толчком одновременно двух рук назад на максимальное расстояние с учетом техники выполнения	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. - сидя на коляске: движение с множественными поворотами на 180° и 360° вперед и назад (спиной) с такими же поворотами; движение вперед-назад зигзагом, дугой в поворот, повороты направо и налево на 180° и 360°; 8 - 10 разных элементов, связанных между собой, (цепочка элементов) с учетом музыкального ритма и техники выполнения	количество раз	не менее
			1
4.	И.П. - сидя на коляске. Исполнение танца соревновательной программы с учетом музыкального ритма и техники выполнения	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины фехтование (I функциональная группа)			
1.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола (1 кг) рабочей рукой от груди	м	не менее
			2
2.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее
			10
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество раз	не менее
			6
4.	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее
			60,0
5.	Бег на коляске 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины фехтование (II, III функциональная группа)			
1.	Кистевая динамометрия рабочей руки	кг	не менее
			8

2.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола (1 кг) рабочей рукой от груди	м	не менее	
			2,5	
3.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы	м	не менее	
			3,5	
4.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее	
			12	
5.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество раз	не менее	
			8	
6.	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			90	
7.	Бег 400 м или бег на коляске 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
для спортивной дисциплины армрестлинг класс PIUN				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	12,6
2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее	
			2	1,8
3	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			30	28
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			28	25
5	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее	
			+3	+5
для спортивных дисциплин армрестлинг класс PIU, класс PID, класс PIDH				
1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее	
			14	9
2	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее	
			19	13

3	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках	с	не менее	
			35	25
4	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	
			160	120
5	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			200	140
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
8	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее	
			+4	5
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 15 с)	количество раз	не менее	
			7	6
для спортивных дисциплин "ПОДА - керлинг на колясках - смешанный" и "ПОДА - керлинг на колясках - смешанные пары"				
1	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг	количество раз	не менее	
			12	
2	Бег на колясках на 45 м	с	без учета времени	
3	Бег на колясках на 400 м	с	без учета времени	
4	Бросок мяча вперед (в координации)	количество раз	не менее	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин академическая гребля, бочча, конный спорт, танцы на колясках, "ПОДА - керлинг на колясках - смешанный" и "ПОДА - керлинг на колясках - смешанные пары"	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		
2.	Для спортивных дисциплин, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, фехтование, армрестлинг ПОДА	Спортивное звание "мастер спорта России"		

IV. Рабочая программа

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

Многолетняя спортивная подготовка в ГАУ ДО НСО «ЦАФКиС НСО» по спорту лиц с поражением ОДА строится на основе следующих положений:

1. Единая система спортивной подготовки, обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося.

Структура системы многолетней подготовки спортсменов, включает 4 этапа. Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обуславливающие его содержание.

- этап начальной подготовки;
- этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Основные задачи в работе на каждом этапе:

- этап начальной подготовки: отбор детей, имеющих способности к занятиям по развиваемым в учреждении дисциплинам спорта лиц с поражением ОДА; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; укрепление здоровья, закаливание организма; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основным приемам и техники спортивной

дисциплины; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами вида спорта и дисциплины.

- учебно-тренировочный этап: социальная адаптация и интеграция; участие в соревнованиях; положительная тенденция социализации обучающегося; повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; формирование спортивной мотивации; углубленная физическая реабилитация.

- этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: выполнение контрольных нормативов в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки; повышение функциональных возможностей организма обучающегося; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; социализация обучающегося; углубленная физическая реабилитация.

Продолжительность всех этапов спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА не ограничена.

Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным дисциплинам вида спорта, то прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, имеющие физический недостаток (нарушение опорно-двигательного аппарата), который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий, желающие заниматься выбранной дисциплиной вида спорта. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы по данной дисциплине, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд в соответствии с требованиями к спортивной квалификации, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап

совершенствования спортивного мастерства. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивное звание или спортивный разряд в соответствии с требованиями к спортивной квалификации, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице №1.

Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется посредством систематического выполнения физических упражнений, то есть основного средства тренировки. Кроме того, используются идеомоторные упражнения. Важную роль играют также средства восстановления функциональных возможностей спортсмена между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями. Физические упражнения делятся на три основные группы:

1) упражнения в том виде, в котором специализируется спортсмен. Сюда включаются все элементы и варианты этого вида.

2) общеразвивающие упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:
- упражнения других видов спорта, применяемые для общего физического развития;
- общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами и без, которые предназначены для всестороннего физического развития и широко используются в подготовке новичков, а также для исправления дефектов телосложения и физического развития;

3) специальные упражнения для развития физических качеств и волевых качеств, а также для обучения технике и тактике и совершенствованию в них.

Развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех функциональных возможностей организма спортсменов, в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида спорта.

Развитие силы мышц, особенно у начинающих, происходит в первую очередь за счет приобретения умения владеть своими мышцами, быстро сокращать и напрягать их с большей силой, увеличения мышечной массы, а также умения проявлять волевые усилия.

Организационные формы проведения занятий:

- групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между обучающимися, а также взаимопомощи.

- индивидуальная - обучающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

- самостоятельная - обучающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера-преподавателя, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности обучающихся рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

При проведении учебно-тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью 5-6 минут. Необходимо научить обучающегося проводить индивидуальные разминки, с которых начинается учебно-тренировочное занятие.

Перед соревнованиями тренеру-преподавателю важно проводить установочную беседу с воспитанниками (значение соревнований, сведения о команде соперников и т.д.). После окончания следует провести анализ выступления обучающихся (при этом дать возможность высказаться спортсменам, максимально привлекая их к самоанализу).

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения учебно-тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня.

Структура годичного цикла.

В подготовке спортсменов разной квалификации предлагается три варианта годичного цикла.

Первый вариант — год составляет один большой макроцикл тренировки и делится на три периода: подготовительный, продолжительностью около шести месяцев; соревновательный—4,5—5 месяцев; переходный — 1 месяц. Этот вариант целесообразно использовать для спортсменов на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном 1-2 года подготовки, для которых особенно важно иметь продолжительный подготовительный период, с тем чтобы обеспечить хорошую базовую физическую и техническую подготовку.

Второй вариант — год делится на два больших периода, каждый из которых, имеет: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Этот вариант целесообразно использовать в подготовке спортсменов на учебно-тренировочном этапе 3-5 года подготовки, для физически подготовленных, способных выдержать большое количество соревнований спортсменов.

Для спортсменов высокого класса, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, достигших результатов, близких к предельным для себя, может быть принят третий вариант годичного построения тренировки. Особенностью его является участие во многих

соревнованиях в течение всего года. Учебно-тренировочная нагрузка носит поддерживающий (иногда развивающий) характер и чередуется с активным отдыхом. Интенсивность учебно-тренировочной работы является основной величиной, определяющей нагрузку у таких спортсменов. В этом варианте построения годичного цикла нет четко выраженных периодов и этапов подготовки, а есть лишь волнообразное изменение тренировочной нагрузки на протяжении всего года, которое связано с участием спортсмена в тех или иных состязаниях. Выступая в большом количестве соревнований в течение года, спортсмен не должен стремиться показывать наивысший результат во всех, а должен выделить 3—5 основных.

Каждый этап подготовки разделяется на мезоциклы, имеющие свою направленность, продолжительностью 7 дней (одна неделя).

Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

В качестве средств широко используются различные упражнения из других видов спорта, в том числе подвижные, спортивные игры, плавание. Необходимо применять различные корректирующие упражнения, направленные на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, осанки.

Наибольший процент тренировочного времени по ОФП приходится на начальные этапы тренировочного процесса.

Физическая подготовленность детей с нарушением ОДА резко не отличается от основных параметров здоровья. Учащиеся, заканчивающие этап спортивной подготовки, должны показать результаты не ниже среднего уровня физической культуры для данного этапа с учётом индивидуальных возможностей и степени заболевания.

Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на развитие основных физических качеств обучающихся: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Задачи специальной физической подготовки:

- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений - осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно - сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности - зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.;
- коррекция нарушений статики и локомоций путем последовательного разрешения вышеперечисленных задач, а также систематической тренировки равновесия тела, опороспособности конечностей, развития координации элементарных движений в сложных двигательных комплексах.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для спортивных дисциплин. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике. Основным средством специальной подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Спортивная дисциплина АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ»

Примерный план круговых тренировок развития силовой выносливости и максимальной силы:

- Тяга штанги лежа животом на доске без закрепления и удержания ног, кг;
- Круговые движения туловища стоя или сидя на коляске с гирей в руках, кг.
- Растягивание эспандера;
- Подрыв штанги до груди;
- Подтягивание (девочки-к низкой перекладине);
- Подъем туловища и ног одновременно лежа на спине;
- Отжимание от пола;
- Приседание со штангой на плечах;
- Подъем ног лежа на спине.

Специальная подготовка

Специальная подготовка осуществляется в основной и вспомогательной лодке, гребном бассейне и на гребных тренажерах.

Один из методов специальной подготовки – соревновательный - занимает особое место, так как соревнования являются и целью и средством подготовки.

Оптимальной считается продолжительность соревновательного периода порядка 3-4 месяца при участии в соревнованиях один раз в 2 недели.

При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются

к специализируемому упражнению — гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп.

Увеличения уровня максимальной силы достигают методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений. При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым спортсмен может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха (обычно до полной готовности к повторению).

При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90—95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2—4 (в отдельных подходах до 1). Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата спортсмена и не ранее 16 лет.

Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные напряжения мышечную массу почти не увеличивают при приблизительно равном тренировочном эффекте.

Для воспитания взрывной силы (быстроты) применяются упражнения с отягощениями, позволяющими выполнить движение до 20 раз, а также гребля с гидротормозом или «по номерам» при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения. Периодически те же упражнения выполняются без отягощения максимально быстро. Для воспитания силовой выносливости применяются отягощения до 40—50% от максимально доступного спортсмену в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности выполнения упражнения и интервала отдыха следует учитывать энергетическую направленность учебно-тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней.

Тактическая подготовка

Тактика гребца – применение заранее подготовленных, наиболее рациональных и целесообразных действий, направленных на решение поставленных задач.

Тактическая подготовка спортсмена включает в себя два раздела: теоретическую и практическую подготовки.

К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей энергообеспечения при прохождении дистанции.

Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки распределения сил во время тренировки, контрольного прохождения дистанции и официальных соревнований, скоростное прохождение отрезков дистанции во время руления по ней, применения теоретических знаний в ходе соревнований.

Из всех вариантов тактики прохождения дистанции могут быть выделены:

1. Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества.
2. Тактика ускорений по дистанции.
3. Тактика сильного финиша.
4. Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат.

Первые три варианта тактики могут успешно применяться против заведомо слабого противника и позволят при этом сэкономить силы для участия в последующих заездах. Кроме того, тактика ускорений по дистанции может быть использована как дополнительная скоростная тренировка перед финалом и подготовка рефлекторного ускорения на определенном участке дистанции в финале.

В гонке с сильными противниками наиболее рациональна тактика прохождения дистанции на свой лучший результат, т.к. в основе ее лежат физиологические закономерности энергообеспечения.

Первые 20-30 сек. со старта спортсмен проходит наиболее быстро, т.к. в это время используется креатинфосфатный источник, затем включается гликолиз, вызывающий накопление в мышцах молочной кислоты и только на второй минуте начинается аэробное энергообеспечение, в процессе которого происходит умеренное накопление молочной кислоты и соответственно снижение скорости на третьей четверти дистанции. Примерно за 90 сек., что соответствует 500-550 м, гребец может максимально мобилизовать свои анаэробно-гликолитические возможности и несколько повысить скорость – обычно до уровня скорости на второй четверти дистанции.

Анализ тактики сильнейших гребцов в финалах чемпионатов мира показывает, что этот вариант наиболее часто применяется. Часто он может выглядеть как первый вариант, т.к. победитель, как правило, сильнее по всей дистанции и начинает лидировать сразу со старта.

Спортивные дисциплины «армрестлинг класс PIU, класс PID, класс PIDH, класс PIUH»

Техника армрестлинга развивается на основе анализа содержания соревновательной деятельности рукоборцев. Такое положение предусматривает учет базовых требований к рациональным вариантам техники. Они обуславливают положение звеньев тела рукоборца пространстве, их траектории и основные моменты согласований в тесной связи с положением и распределением усилий соперника. Несмотря на доступность армспорта, техника его достаточно консервативна, так как ограничена правилами соревнований и малой площадью взаимодействий рукоборцев.

Повышение уровня общей и специальной физической подготовки, развитие индивидуальных особенностей рукоборца - все это может влиять на технику, ее элементы; но основной механизм движений сохраняется, так как он в наибольшей степени соответствует анатомофизиологическим особенностям человека.

Становление и развитие техники каждого рукоборца, как правило, происходит с учетом его роста-весовых показателей и развития силы основных мышечных групп. Правильное представление о технике армспорта позволяет

рукоборцу точнее оценить и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения.

Совершенствование технических действий рукоборца должно иметь постоянный и непрерывный характер по мере повышения уровня его подготовленности.

Безусловно, новичок не сядет сразу «за стол», ведь техника армрестлинга подразумевает под собой не только борьбу, но и целый комплекс упражнений: наращивание мышечной массы, использование специальной системы питания, индивидуальный режим для каждого спортсмена.

Все тренировки, которые направлены на силу, разработку кисти, предплечья, плеча и бицепса, идеально подойдут в этом случае. К таким упражнениям можно отнести работу с перекладиной, штангой, гантелями и т. д. Также не стоит забывать о том, что в этом спорте важна реакция, ведь даже доля секунды, на которую спортсмен опередит своего соперника, в итоге может стать решающей. Но не стоит забывать и о специальных приемах, что позволяют одержать уверенную победу.

Тактическая подготовка обучающихся, неразрывно связана с технической. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в поединке усвоенными средствами борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника. От правильно построенного тактического замысла зависит результат поединка. При этом учитываются теоретические основы физиологии и биохимии спортсмена с различной композицией мышц и соотношением числа медленных и быстрых волокон, различия в силе сокращения и выносливости. С учетом этих различий тактика ведения поединков во временном интервале различна. Спортсмены, преимущественно скоростные, включаются в борьбу максимально быстро и мощно и в основном рассчитывают на победу в начале поединка, не затягивая фазу захвата. Спортсмены с замедленной реакцией на команду и включением мышц приступают к поединку до начала команды старта, напрягая руку, но ведут не атакующую, а оборонительную тактику, тем самым затягивая поединок и выматывая соперника. При изучении новых приемов следует объяснять воспитанникам, в каких случаях данный технический прием применять целесообразно, то есть раскрыть тактические возможности применения приема.

Основным средством тактической подготовки служат тренировочные схватки, в которых обучающиеся по заданию тренера-преподавателя совершенствуют конкретные тактические действия. Для развития у обучающихся тактического мышления необходимо разнообразить условия тренировки, давая возможность работать борцу в парах с более сильными и слабыми, скоростными и медлительными, высокими и низкими и другими соперниками.

Во избежание привыкания к соперникам, мешающим разнообразить свои действия, следует менять рукоборцев в парах не реже чем через две тренировки. Зная заранее соперников перед соревнованиями, борец выбирает и совершенствует на тренировках тактику и технику ведения поединка непосредственно под них для достижения победы в каждой схватке.

Если же рукоборец не знает противников, с которыми ему предстоит встретиться, то он совершенствует приобретенные им тактико-технические действия исходя из своей тактико-физической подготовленности. Во многом

решающее влияние на результат поединка оказывает предугадывание направления технического действия соперника.

Подготавливая спортсмена к конкретному соревнованию, следует с каждым пересмотреть все применяемые им тактические действия, наметить пути устранения имеющихся недостатков, а также подобрать и отработать новые тактические действия, которые окажутся для противников неожиданными.

Одной из главных задач в тактико-техническом мастерстве является выявление двигательной предпочтительности (выбора борцовской руки), достижение согласованности, последовательности включения мышц в борьбе.

Подготовительная фаза (фаза захвата):

Выход спортсмена к столу, выбор правильной индивидуальной стойки. Расположение ног под столом с учетом ростового показателя. Установка и выбор техники борьбы с учетом антропометрии кисти, плеча, предплечья, туловища, выдерживание между этими звеньями углов, обеспечивающих жесткую постановку руки и быстрое, мощное развитие усилия. Сохранение прямой линии спины и одной ноги. Выбор вида захвата с учетом техники и особенностей соперника (высокий, низкий, открытый, закрытый).

Обеспечение: контакты туловища и стола, правильное дыхание. Достижение преимущества в захвате.

Фаза борьбы:

Реализация достигнутого преимущества: максимальное усилие на старте с последующим ускорением. Правильный выбор направления ускорения движения в конечную точку. Выдерживание правильного положения в период борьбы. Способность к быстрой смене технического действия и перемещению по подлокотнику для выбора более удобного положения в зависимости от обстановки в процессе борьбы.

Спарринги (поединки).

В процессе каждого занятия обязательны схватки с использованием различных видов борьбы. Они проводятся между рукоборцами различных физических, психических, эмоциональных особенностей, мышечных композиций.

В процессе борьбы отрабатывается выявление вероятного тактико-технического действия соперника, поиск контрприемов и их реализация. Виды поединков: свободные и в соревновательном варианте.

Спортивная дисциплина БОЧЧА

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. Он доступен людям самых разных возрастов.

Игроки бочча делятся на четыре класса. ВС1, ВС2 и ВС3 - для игроков с ДЦП, ВС4 - для игроков с другими неврологическими отклонениями, имеющими сходный с ДЦП эффект (мышечная дистрофия, мозговая травма и т.п.).

BC1 - игроки с ДЦП гиперкинезной формой, двигательными дисфункциями всех конечностей. Игроки этого класса вбрасывают мяч в игру рукой или ногой. Они могут пользоваться помощью ассистента, который стоит за спиной играющего, за пределами площадки. Помощь заключается в корректировке положения коляски игрока и в подаче ему мячей, когда это необходимо.

BC2 - игроки с ДЦП локомоторными нарушениями с бедными динамическими функциями особенно верхние конечности. Игроки этого класса вбрасывают мяч рукой. Помощь ассистента не предусмотрена.

BC3 - игроки с ДЦП этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей. Спортсмен с последствием поражения центральной нервной системы или другими заболеваниями, который в связи с сильным поражением рук и ног не способен брать и/или бросать мяч за V линию на корт и использует специальный желоб для выпуска мяча. Во время игры разрешается помощь ассистента.

BC4 - Игроки этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей, контроль туловища также затруднен. Спортсмен, не имеющий последствий поражения центральной нервной системы, может бросать мяч рукой или толкать ногой. К этим спортсменам относятся колясочники с глубокой локомоторной дисфункцией во всех четырех конечностях. Эти спортсмены имеют функциональные характеристики, сравнимые с характеристиками для игроков классов BC1 или BC2 в бочча. Активный диапазон их движений беден из-за недостатка мышечной силы или ограничения подвижности суставов. Игроки чаще бросают мяч способом раскачивания или при захвате двумя руками и броске от груди, сила гравитации помогает выполнению броска. Спортсмен способен продемонстрировать достаточную ловкость, чтобы независимо манипулировать и бросать мяч бочча за V линию на корт. Однако эти спортсмены демонстрируют хорошую способность вбрасывания мяча на корт. Помощь ассистента не предусмотрена.

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

Общая физическая подготовка направлена на развитие сохраненных двигательных качеств – остаточной мышечной силы /рабочей руки или ноги/, выносливости, ловкости, а также на обогащение, при возможности, разнообразными двигательными навыками.

Примерное содержание занятий ОФП для всех этапов подготовки

N п/п	Описание упражнений	Число повторений	Методические указания
Для подготовительной части			

1	Построение на колясках в шеренгу. Руки на верх растянуться	2 раза	На вдохе
Основная часть			
2	Резкие вдохи через нос	8 раз	Темп резкий
3	Растирание ушей ладонями	15-20 раз	Быстро
4	Пережевывание-движение ртом	36 раз	Быстро
5	Ладонями сделать домик над переносицей (надавливать на глаза)	4 раза	Мягко, медленно
6	Наклоны головы вправо-влево	4 раза	Мягко, медленно
7	Повороты головы в стороны	4 раза	Мягко, медленно
8	Ладонью надавить на висок справа, слева	4 раза	Создать напряжение
9	Ладонями надавить на лоб	4-6 раз	То же
10	На вдохе руки в стороны, вниз растянуться «Гагарин»	4 раза	В статике
11	Охватывающие движения левой рукой правого плеча стараясь достать область лопаток и наоборот	По 3 раза	Удержать
12	Движение плечами вверх, вниз «Черепеха»	6-8 раз	С удержанием
13	Круговые вращения плечами ладони на плечах	То же	Медленно
14	Руки вперед на высоте плеч ладони внутрь, наружу	То же	Удержание на статику
15	Шагающие движение руками вдоль обода коляски	10-20 раз	Удержание на статику
16	Руки на ширине плеч ладонями вниз, кулаки сжимать и разжимать	10-20 раз	В темпе
17	Круговые вращения вперед, назад кистями (внутрь большой палец)	То же	То же
18	Натяжение кистей верх, вниз противоположной рукой	По 5 раз	Медленно
19	Руки вперед (имитация движения открываю и закрываю)	По 5 раз	Медленно
20	Колено поднять к животу при возможности	То же	Попеременно
21	Ладони к плечам раскачивание в стороны туловищем	4-6 раз	Медленно с задержкой
22	Наклоны туловища вперед, руки замком	2 раза	На выдохе с удержанием
23	Наклонить туловище вперед, смотреть вправо и влево	2-4 раза	Медленно

24	На вдохе втянуть живот, на выдохе надуть	2-4 раза	Медленно
25	Руки вдоль тела (коляски) не двигаться - замри	20 секунд	С задержкой дыхания
26	Соединить ладони перед собой напрячь пальцы «Алмазик»	2-4 раза	Глубокий вдох, выдох порционно
27	Руки поднять вверх на вдохе растянуться, большой палец в натяжении, резко сбросить руки резкий выдох «ХА»	2-4 раза	Задержка дыхания 5 сек

Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в 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 обучающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например блокировка Джек бола. Занятие заканчивают игровой практикой в спаринге.

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 сокращение мышц, развитие мышц руки или ноги), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки). 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 в технике броска мяча.

Нагрузка с медицинской резинкой верхних или нижних способов бросков /две руки или две ноги 100 раз x 3 подхода.

Упражнения с отягощениями (мешок с песком 200-500грамм, манжеты на запястьях). Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой и при возможности ловля. Сидя на коляске на расстоянии 2-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, бросить мяч о стенку и поймать мяч, при возможности, (стараться выполнять ритмично, без лишних движений).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над

собой). Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многократные броски баскетбольного мяча о стену и ловля его. Упражнения с гантелями 1-3 кг для кистей рук. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные выбросы мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные выбросы мяча на дальность. Броски мяча нижним или верхним способом рабочей рукой или ногой. Броски мяча нижним или верхним способом не рабочей рукой или ногой.

Индивидуальные действия: выбор зоны для определения коронной точки для Джек бола, многократные броски до 300 раз 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.

Примерное содержание занятий на всех этапах подготовки

Темы	Содержание
раздел	Основы знаний занятий по бочча
1	Техника безопасности на занятиях по бочча
2	Основы правил бочча, жестов судьи
раздел	Способы бросков на занятиях по бочча
1	Способы удержания мяча, направление коляски, исходные положения перед броском и перемещения, многократное выбрасывание мяча правой и левой рукой, на ближние дистанции
2	Передвижения на коляске. Изучение видов бросков (нижний, верхний), чередование бросков по длине, ширине корта, силе и направлению. Использование вспомогательных упражнений
3	Бросок накатою нижним способом рабочей рукой, использование вспомогательных упражнений
4	Обучение броска нижним способом на блокировку
5	Обучение вариантов бросков. Многократная подкатка мечей к Джек болу с использованием наката, «маятник», «воздушная траектория». Использование вспомогательных упражнений
6	ОФП. Разминочная тренировка на растяжение, на задержку дыхания
7	ОФП. Игровые элементы с использованием упрощенных вспомогательных средств
8	Совершенствование изученных приёмов бочча
9	Соревнования между учащимися на максимальное количество правильно и точно выполненных подач в мишень
10	Контрольные игры, оценка достигнутого уровня игры в бочча
11	Тактика одиночных игр. Тактика атакующего против атакующего, атакующего против защитника, защита против атакующего
12	Упражнения на координацию движений
13	Совершенствование техники бросков
14	Совершенствование изученной техники и тактики бочча

15	Совершенствование техники игры по пути повышения точности, силы броска
16	Тактика командных игр ВС1+ВС2
17	Тактика парных игр ВС3
18	Тактика парных игр ВС4
19	Тактика смешанных пар
20	Игры с гандикапом, проведение соревновательных игр
21	Совершенствование тактики в одиночном, в парном, в тройках играх
22	Игры соревновательного характера
23	Контрольные игры, оценка достигнутого уровня игры в бочча

Спортивная дисциплина «КЕРЛИНГ НА КОЛЯСКАХ»

Кёрлинг на колясках — адаптация кёрлинга для людей на колясках. В соревнованиях принимают участие люди с физическими нарушениями функций нижней части тела.

В игре участвуют две команды, каждая состоит из 4 игроков (а также одного запасного). В команде должны быть представители обоих полов, минимум по одному. Спортсмены могут пускать камни из неподвижного кресла-коляски как руками, так и с помощью специальной раздвижной палки с пластмассовым наконечником - "экстендера". В целом правила керлинга на колясках совпадают с правилами, принятыми в традиционной разновидности керлинга.

Основная отличительная особенность кёрлинга состоит в комплексе физических и умственных факторов, таких как координация, баланс, точность, тактика, стратегия.

Паралимпийский керлинг отличается от традиционного способом передвижения спортсменов, а также отказом от свипинга - натирания льда перед движущимся камнем при помощи специальной щетки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей); самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол в исходном положении лежа, сидя, в висе; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног. Вращения в голеностопных суставах, вращения в коленных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; отведения и приведения; махи ногами в различных направлениях.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях.

Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с исключением зрения). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Проплавание коротких отрезков на время, с максимальной быстрой работой рук и ног. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Отжимания в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнения со штангой: толчки, жимы. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. ОРУ с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития общей выносливости.

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП должна развивать физические качества специфичные для керлинга, содействовать быстрому освоению применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство кёрлингистов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы. Оценивая конкретные результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст, устранять недостатки с помощью индивидуальных занятий.

Этап начальной подготовки

Упражнения для развития силы (взрывной). Броски, толкание камней, набивных мячей весом до 1 кг. от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения на расслабление. Использование методов: метод имитации, метод удобного положения тела, метод смены напряжения и расслабления, метод дыхания по кругу, словесный метод или метод использования различных формул по принципу аутогенной тренировки. А также выполнение комплексов динамических упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления.

Комплекс упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях

1. И. п. — сидя, руки согнуть в локтях или опустить: встряхивание кистей рук.

2. И. п. — сидя, руки вниз, спину прогнуть: ритмичные подъемы плеч вверх на вдохе и резкие расслабления мышц на выдохе, как бы опуская и встряхивая плечевой пояс и руки.

3. И. п. — сидя, повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах туловища руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч.

4. И. п. — лежа на спине, ноги согнуть в коленях и слегка развести в стороны, оперевшись на всю ступню: встряхивание мышц задней поверхности бедер и голеней.

5. И. п. — лежа вниз лицом, руки под подбородок, ноги согнуть в коленях: встряхивание мышц ног.

6. И. п. — лежа на спине, одну ногу согнуть: встряхивание мышц голени и стопы.

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз).

Упражнения для развития ловкости.

Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловищем. «Мост» из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки мышц.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП до двух лет

Упражнения для развития силы (взрывной).

Упражнения со штангой весом до 60 % от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Упражнения с отягощением. Имитация бросков камней с применением резиновых амортизаторов, эспандеров, и т.п.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения для развития ловкости. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолевающим фактором (сопротивление партнера). Упражнения для развития гибкости. Количество повторений рекомендуется увеличить.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП свыше двух лет, ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Упражнения для развития силы (взрывной). Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4 кг.), метание легкоатлетического ядра. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз, имитация броска камня. Упражнения для развития быстроты. С широким использованием метода сопряженного воздействия. Упражнения на развитие выносливости. игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии). Упражнения для развития ловкости. С широким моделированием сложных игровых ситуаций. Упражнения для развития гибкости. С широким использованием отягощений малого веса.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей); самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол в исходном положении лежа, сидя, в висе; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног. Вращения в голеностопных суставах, вращения в коленных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; отведения и приведения; махи ногами в различных направлениях.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях.

Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с исключением зрения). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Проплавание коротких отрезков на время, с максимальной быстрой работой рук и ног. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Отжимания в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнения со штангой: толчки, жимы. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. ОРУ с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития общей выносливости.

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП должна развивать физические качества специфичные для керлинга, содействовать быстрому освоению применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство кёрлингистов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы. Оценивая конкретные результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст, устранять недостатки с помощью индивидуальных занятий.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Упражнения для развития силы (взрывной). Броски, толкание камней, набивных мячей весом до 1 кг. от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения на расслабление. Использование методов: метод имитации, метод удобного положения тела, метод смены напряжения и расслабления, метод дыхания по кругу, словесный метод или метод использования различных формул по принципу аутогенной тренировки. А также выполнение комплексов динамических упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления.

Комплекс упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях

1. И. п. — сидя, руки согнуть в локтях или опустить: встряхивание кистей рук.

2. И. п. — сидя, руки вниз, спину прогнуть: ритмичные подъемы плеч вверх на вдохе и резкие расслабления мышц на выдохе, как бы опуская и встряхивая плечевой пояс и руки.

3. И. п. — сидя, повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах туловища руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч.

5. И. п. — лежа на спине, ноги согнуть в коленях и слегка развести в стороны, оперевшись на всю ступню: встряхивание мышц задней поверхности бедер и голени.

6. И. п. — лежа вниз лицом, руки под подбородок, ноги согнуть в коленях: встряхивание мышц ног.

7. И. п. — лежа на спине, одну ногу согнуть: встряхивание мышц голени и стопы.

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг., интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз).

Упражнения для развития ловкости.

Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловищем. «Мост» из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки мышц.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП до двух лет

Упражнения для развития силы (взрывной).

Упражнения со штангой весом до 60 % от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Упражнения с отягощением. Имитация бросков камней с применением резиновых амортизаторов, эспандеров, и т.п.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения для развития ловкости. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолевающим фактором (сопротивление партнера). Упражнения для развития гибкости. Количество повторений рекомендуется увеличить.

Учебно-тренировочный этап свыше двух лет, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства

Упражнения для развития силы (взрывной). Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4 кг.), метание легкоатлетического ядра. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз, имитация броска камня. Упражнения для развития быстроты. С широким использованием метода сопряженного воздействия. Упражнения на развитие выносливости. игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии). Упражнения для развития ловкости. С широким моделированием сложных игровых ситуаций. Упражнения для развития гибкости. С широким использованием отягощений малого веса.

Техническая и тактическая подготовка

Этап начальной подготовки. Умение ориентироваться в работе на льду. Понимание момента игры. Умение принимать самостоятельные решения, давать задания членам своей команды, определять скорость и путь движения камня.

Учебно-тренировочный этап до двух лет. Умение самостоятельно определить скорость и свалы льда. - Умение правильно оценить положение камней в игровой зоне и выбрать правильное решение. - Умение правильно выбрать задание - Уметь определить силу и скорость выпуска и перемещения камня. - Умение самостоятельно подготовить игровую площадку. - Знание всех правил и выполнение их.

Учебно-тренировочный этап свыше двух лет, этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства. Уметь использовать игровую ситуацию в свою пользу, выбрав верное тактическое направление. - Дальнейшее изучение тактических задач. - Знание основных позиций судейства, умение вести игровой протокол, выбирать систему розыгрыша. - Уметь самостоятельно подготовить разметку на площадке.

Основные факторы, определяющие технику движений в керлинге

Под техникой в керлинге следует понимать совокупность различных по структурным отношениям движений, выполняемых человеком под действием на него сил тяжести. При этом он может производить разнообразные движения, структура которых определяет тот или иной способ пуска керлингового камня.

Техника броска камня должна соответствовать целевой направленности, которая определяется основной задачей игры. Основной целью спортсменов является набор очков и выигрыш как игры в целом, так и в отдельных эндах. Чтобы показать этот результат, спортсмен и его тренер должны решить несколько задач: повысить точность дифференцировки мышечных усилий, развивать координационные способности форме способности к поддержанию равновесия в условиях уменьшенной опоры на необычной поверхности, выработать необходимую аэробную и анаэробную выносливость. При разработке техники упражнений необходимо исследовать различные двигательные действия и выбрать такую структуру движений, которая не только обеспечивает спортсмену

достижение высокой точности бросков, но и предусматривает также необходимые условия для сохранения высокой эффективности пуска керлингового камня на протяжении всего соревновательного времени.

Техника броска должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений. Основным условием, определяющим технику пуска камня (структуру движений), являются правила соревнований. Они определяют форму и вес спортивных снарядов, время выполнения упражнения, поведение спортсмена на площадке, форму одежды и т.д. При выполнении бросков определенным способом равновесие системы «спортсмен – камень» в статических позах определяется по расположению общего центра тяжести системы относительно опоры. В динамике при выполнении бросков соблюдается главное условие – проекция общего центра тяжести системы постоянно находится в площади опоры. Движения, выполняемые при броске кёрлингового камня ОЦТ системы «спортсмен – камень» перемещается в пространстве с большими ускорениями. Движения при броске происходят в нескольких суставах, т.е. в условиях кинематической цепи звеньев с учетом ограниченной площади опоры, что может вести к нарушению динамического равновесия.

При выполнении соревновательных действий в керлинге огромное значение имеют навыки в координации дыхания и прицельных (бросок), а также циклических движений (свипинг) в течение продолжительного времени. Выбор оптимального темпа и ритма выполнения циклических двигательных действий в сочетании с рациональным дыханием, уровнем готовности сердечно-сосудистой системы и систем, компенсирующих сдвиги во внутренней среде, позволяет выдерживать большие нагрузки. Важная роль принадлежит также функциональному состоянию нервной системы, в частности способность к тонкой дифференцировке усилий в течение длительного времени на фоне развивающегося утомления.

Влияние анатомического строения тела человека на технику броска кёрлингового камня.

Для овладения рациональной техникой пуска камня огромное значение имеет подвижность в суставах. Она содействует приобретению устойчивого положения тела керлингиста, уменьшает затраты энергии при выполнении отдельных движений, определяет форму подготовительных движений и способствует совершенствованию координации движений. Качество техники спортивных упражнений находится в прямой зависимости от подвижности в локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а также от гибкости позвоночника керлингиста. При выполнении рабочих движений создание движущей силы происходит за счет сокращения многих мышц. Эффективность действия этой результирующей силы зависит от скорости движения рук, ног и туловища, кинематики их движения и статических положений. К числу основных мышц следует отнести четырехглавую мышцу бедра, мышцы-разгибатели спины, мышцы-разгибатели голени и мышцы-разгибатели рук.

Мышцы-сгибатели рук выполняют функцию амортизации и позволяют вносить коррекцию в некоторые характеристики движения. Эффективность рабочих движений (а также их мощность) повышается, если топография мышцы

(ее расположение) соответствует движению рук или ног в суставе, т.е. если направление продольной оси мышцы совпадает с плоскостью, в которой сгибается или разгибается сустав. При выработке техники броска следует определить такую форму движения конечностей, которая обеспечила бы эффективную работу мышц во время рабочих движений этих конечностей. Каждая конечность человека представляет собой многочисленную систему рычагов, соединенных между собой суставами. Точка опоры верхних конечностей находится в плечевых суставах, ног – в тазобедренных суставах. Траектория движения камня в конечном итоге определяется строением и подвижностью суставов, а также расположением отдельных мышц и мышечных групп спортсмена.

Влияние физиологических функций организма человека на технику броска кёрлингового камня

На технику броска кёрлингового камня оказывают влияние различные физиологические процессы, происходящие в организме. Техника броска камня, как и техника свипинга, любым способом должна предусматривать такую структуру движений, которая полностью обеспечивает чередование необходимого напряжения с достаточным расслаблением всех основных групп мышц, принимающих участие в цикле упражнения.

При выполнении соревновательных действий керлингист непрерывно получает поток информации от различных анализаторов (проприорецепторов мышц, рецепторов глаз, вестибулярного аппарата, кожи, сосудов и др.). Они позволяют спортсмену лучше ощущать положение своего тела на площадке, действие силы тяжести камня, ускорения конечностей во время двигательных действий, ритм движений при свипинге и т.п. На основе этих ощущений формируется такое комплексное ощущение, как «чувство камня», «чувство льда» и др. Оно позволяет керлингисту лучше осваивать элементы упражнений, совершенствовать координацию движений, точнее акцентировать усилия в зависимости от конкретного задания, ощущать ритм и темп движений. 3.1.5

Тактическая подготовка

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения. Знание правил соревнований, особенности судейства и проведения соревнований, уровня подготовленности самого спортсмена и ближайших его соперников является основой для выработки тактики участия в соревнованиях. Под стратегией игры команды в керлинге понимается применение командой в матче определенного сочетания тактических действий атакующей и защитной направленности.

Стратегия игры команды включает: - выбор действий на различных стадиях матча – в начальные энды (1-3 энд), средние энды (4-6 энд), поздние энды (7-9 энд), заключительные энды (10-й энд и экстра-энд), - выбор действий, позволяющих нивелировать преимущества в подготовленности соперника, - изменение действий в ситуациях, связанных с получением преимущества в счете или с проигрышем в очках по ходу матча. Выбор стратегии действий команды в матче определяют следующие факторы: - соотношение игрового потенциала встречающихся команд, - «игровая философия» встречающихся команд, - наличие «сильных» и «слабых»

сторон в технико-тактической, физической и психологической подготовке, - состояние льда, - турнирное положение.

Стратегия игры команды реализуется в тактике игры команды в отдельном энде. Тактика игры команды в энде определяется: - наличием у команды права на розыгрыш последнего камня в энде, - порядковый номер энда, - счетом в матче перед началом энда, - особенностями технико-тактической подготовки игроков команды, - текущей готовностью игроков команды к реализации намеченного варианта действий, - особенностями технико-тактической подготовленности игроков команды соперника, - состоянием льда на площадке.

Наряду с рассмотренными выше факторами, выбор тактических действий команды в энде определяется соотношением уровней технико-тактического мастерства соперников. Так, команде, имеющей преимущество в этом компоненте, целесообразно использовать рассредоточенную расстановку камней на площадке, а для команды, игроки которой уступают в мастерстве, более перспективным является применение взаимодействий с концентрацией камней непосредственно перед домом и в доме.

При общей стандартности выполнения игроками действий, функции каждого из них имеют свою специфику. Первостепенным для первого номера является умение выполнять постановочные броски. Игрок под вторым номером должен эффективно выполнять как атакующие, так и защитные действия. Действия 3-го номера в команде, прежде всего, направлены на подготовку ситуации для розыгрыша камней скипа. Капитан – 4-й номер – должен обладать универсальными техническими возможностями, при этом его действия должны быть техничными.

Спортивная дисциплина НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки основными педагогическими принципами тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.
2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:
 - различные броски и подбрасывания;
 - различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту;
 - набивание мяча на ракетке: стоя на месте, в движении, с поворотами, с изменением направления движения, бегом;
 - удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки;
 - удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым тренером или тренажером.
3. Овладение базовой техники с работой ног:
 - разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций;
 - многократное повторение ударного движения на разных скоростях;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе:

- упражнения с придачей мячу вращения; удары по мячу ракеткой после отскока от пола; удары по мячу ракеткой без отскока от пола; удары по мячу ракеткой у тренировочной стенки; удары по мячу ракеткой при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация основных технических элементов: перед зеркалом без ракетки, с ракеткой; на простейших тренажерах;

- имитация передвижений в игровой стойке: влево-вправо, вперед-назад. По треугольнику;

- Имитация ударов с замером времени.

Базовая тактика

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;

- выполнение подач разными ударами;

- игра с изменением полета мяча по длине, ширине, высоте и направлению вращения;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая».

Учебно-тренировочный этап.

Основными направлениями 1-2 года обучения является совершенствование правильной хватки исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева; проведение технической и тактической подготовки; обучение технике одиночных ударов.

Базовая техника

1. Атакующие удары. Обучение технике выполнения ударов по диагонали и по прямой, из ближней зоны. Скорость и сила полета мяча должна быть различна.

2. Подставка. Обучение подставке по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Обучение подставке в передвижении.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владение техникой выполнения срезки в передвижении.

4. Накат. По мячам с нижним вращением, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. Овладение подачей с верхним и нижним вращением, а также изучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи удара и подставки. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Комбинационная техника.

Цель - научить нескольким вариантам комбинационной техники передвижений:

- подставка слева + атакующий удар справа;
- срезка (серия) + накат;
- атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны;
- подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика:

Развивать тактическое мышление, постепенно увеличивать вариативность направления и различное вращение мяча.

Соревновательная подготовка:

- стремительная подача с верхним вращением и контрудары справа по диагонали;
- стремительная подача с верхним вращением, активная подставка слева из левого угла;
- стремительная подача с верхним вращением, атакующий удар справа (серией);
- накат справа против подрезки справа или слева по центральной части стола;
- ограничить проведение соревнований по обычным правилам.

Основным направлением *3 –го и выше года обучения* является проведение технической и тактической подготовки на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Базовая техника:

1. Атакующий удар справа:

- научиться выполнять удар внезапно и сильно;
- научиться управлять ударом, изменяя его направление;
- научиться выполнять удары со стола, из средней и дальней зон;
- научиться варьировать силу ударов.

2. Подставка:

- овладеть техникой выполнения блока по трем направлениям;
- овладеть сочетанием техники ударов блок + топ-спин;
- прием блоком из ближней и средней зоны.

3. Срезка. Овладеть срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю и ближнюю зону.

4. Накат. Стабильное выполнение накатов с обучением быстрому завершающему накату.

5. Подрезка:

- стабильное выполнение срезки с изменением силы вращения и без вращения;
- изменение направления при подрезке;
- принимать мячи подрезкой из центральной зоны стола.

6. Топ-спин. Сформировать правильную технику выполнения топ-спина по диагонали.

7. Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

8. Прием подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, блоком, срезкой, подрезкой и т.д.

9. Передвижение. Научиться практически применять передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

Комбинационная техника:

- удар накатом по топ-спину после приема подставкой;
- после приема подачи провести двустороннюю атаку;
- удар накатом и завершающим ударом после серии срезок в передвижении;
- двусторонняя подрезка + атакующий удар справа;
- двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика:

1. Отражение мячей с различным направлением и вращением. Умение регулировать силу атакующих ударов.

2. Научиться подавать подачи короткие, в ближнюю зону, в сочетании с быстрыми атакующими ударами.

3. При приеме мяча подставкой выйти на острый завершающий удар.

4. Выполняя срезку, заставить соперника ошибиться и захватить инициативу, выполнив завершающий удар справа.

5. Переход от срезок к накатам и к завершающим ударам.

6. После серии накатов выполнить завершающий удар.

7. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка:

1. Произвольная подача + контрудары справа.

2. Произвольная подача + завершающий удар.

3. Подача по направлению + игра «треугольник».

4. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар.

5. Игра подрезкой против атакующих ударов.

6. Накат + завершающий удар.

7. Официальные соревнования.

Основным направлением *этапа совершенствования спортивного мастерства* является совершенствование техники и тактики, а также определение стиля игроков. Быстроатакующий стиль.

Совершенствовать умение серийно атаковать справа: в передвижении вперед-назад, вправо-влево; умения отражать топ-спины быстрыми атакующими ударами. Научиться применять технику завершающего топ-спина. Овладеть техникой удара против подрезки, завершающим ударом после серии выполненных накатов. Обучить быстрым внезапным ударам после серии срезок; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

Быстроатакующий удар + топ-спин.

Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ-спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Уметь выполнять удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направления ударов. Овладеть

первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ-спинов.

Топ-спин + атакующий удар.

Уметь серийно выполнять накаты - топ-спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ-спинов с новыми ударами, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу.

Подрезка + атакующий удар.

При выполнении срезки против ударов с вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладеть техникой выполнения срезов против топ-спинов, овладевать техникой по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладевать первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.

Основным направлением *этапа высшего спортивного мастерства* является закрепление и повышение технической и тактической подготовки в процессе тренировок по нижеследующим разделам.

Быстроатакующий стиль.

Овладеть техникой атакующих ударов справа, совершенствуя такие характеристики, как скорость, внезапность, вариативность, вращение как в условиях тотальной атакующей игры, так и после взаимного выжидания; в основном овладеть техникой отражения разнонаправленных мячей с различными вращениями быстрыми атакующими ударами, быстрыми накатами со слабым верхним вращением, завершающими и скользящими ударами, уметь непрерывно атаковать в движении, акцентируя внимание на силе ударов.

Научиться атаковать по топ-спинам, а при удобной позиции выполнять завершающий атакующий удар по топ-спинам. Изучать технику контратакующих ударов справа. Повышать надежность и качество выполнения ударов против мячей с нижним вращением, овладевать техникой внезапной атаки по мячам с низким отскоком и техникой выполнения серийных завершающих ударов после наката.

Быстроатакующий удар + топ-спин.

Овладеть сочетанием атакующего удара и топ-спина, характеризующегося скоростью, вращением, мощностью и вариативностью, позволяющим вести широкое наступление и играть на выжидании, овладеть техникой отражения мячей с разными вращениями, разными точками отскока и разной силы удара быстрыми атакующими ударами, быстрыми подставками, скользящими, внезапными ударами, накатами с вращениями, топ-спинами с ускорением вперед, обращая внимание на сочетание ударного и вращательного момента при ударе.

Топ-спин + атакующий удар.

Овладеть техникой выполнения топ-спинов и атакующих ударов, характеризующихся вращением, скоростью, напором и вариативностью и позволяющих проводить тотальное наступление или противостоять сопернику. На базе увеличения силы удара и усиления вращения овладевать техникой

выполнения быстрого наката, топ-спина и наката с поступательным движением вперед, а также быстрого атакующего удара, удара из средней и дальней зоны кривой, скользящего удара и завершающего удара для отражения мячей. Посланных с разной силой, с разными вращениями и точками отскока. Обращать внимание на сочетание серийных накатов и ударов, топ-спинов и топ-спинов с ускорением вперед, выполняемых в ближней и средней зонах.

Подрезка + атакующий удар.

Продолжать совершенствовать качество выполнения ударов с нижним вращением, обращая внимание на их стабильность и вариативность вращений. Принимая срезками серийные накаты, уметь контролировать траекторию полета мяча и точку отскока. При приеме коротких мячей над столом обеспечивать высокое качество подрезки. При игре обеими сторонами ракетки овладеть техникой выполнения «срезки перевернутой ракеткой», т.е. в ходе розыгрыша очка переворачивать ракетку. Непрерывно совершенствовать технику выполнения атакующих ударов и накатов, контрнакатов. Совершенствовать технику выполнения серийных атакующих ударов в момент, когда мяч находится в верхней точке отскока.

Спортивная дисциплина ПАУЭРЛИФТИНГ

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Важным моментом в реализации программы является комплекс методов, наиболее эффективных для развития силовых способностей.

Упражнения выполняются с использованием метода подходов.

Подход, серия или сет – это ряд повторений одного упражнения, выполненных без паузы между ними.

В зависимости от целей и задач тренинга, подход может включать от одного и более повторений.

- 2-4 повторения – наращивание силы без роста мышечной массы.
- 6-9 повторений – заметный рост силы и максимальный прирост мышечной массы.
- 10-15 повторений – небольшой рост силы и мышечной массы, акцент на силовую выносливость.
- 20-25 повторений – мышечная выносливость (число повторений может возрасти до 50).
- 75-100 повторений – выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также большой мышечной выносливости.

Эффективным методом в занятиях пауэрлифтингом является метод 4-х этапов. Он основывается на оптимальном количестве повторений и умении подобрать рабочий вес. Рабочий вес – это такой вес, который позволит выполнить упражнение в одном подходе так, чтобы последние 1-2 повторения давались с ощутимым трудом, но без явных технических погрешностей. Оптимальное количество повторений на одну мышечную группу не должно превышать 36-45. После выполнения указанного количества повторений, в мышцах накапливается утомление, и, как следствие, вызываются значительные физиологические сдвиги,

которые являются основой пластических процессов, то есть роста объемов мышечной массы и соответственно силовых показателей. Повышаются восстановительные возможности организма. Выдерживая этот принцип, вы будете прогрессировать и не перетренируетесь.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение)
для всех учебных групп по физическим возможностям:

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЁЖА. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в
пауэрлифтинге (совершенствование)

Для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного
мастерства.

ЖИМ ЛЁЖА. Подъём штанги от груди Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед

выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Техника выполнения упражнений.

Основными соревновательными упражнениями в пауэрлифтинге являются:

- приседания со штангой на плечах;
- жим лежа штанги на горизонтальной скамье;
- становая тяга штанги.

Приседание.

1. Атлет принимает вертикальное положение так, чтобы гриф штанги располагался не ниже чем на 3 см от верха передних пучков дельтовидных мышц. Гриф штанги должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, ступни ног полностью упираются в помост, ноги в коленях выпрямлены.

2. После снятия штанги со стоек атлет передвигается назад, становится в исходное положение. Ноги на ширине плеч или несколько шире.

3. После сигнала судьи, атлет сгибает ноги в коленях, опустив туловище так, чтобы верхняя часть поверхности тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Опускание должно быть медленным. Не рекомендуется наклоняться вперёд. Это положение спины предрасполагает спортсмена к травматизму. Во время подъёма примерно на изгибе 30° находится «мёртвая точка». Преодоление «мёртвой точки» является прохождением через неё усилием бёдер и отклонением головы назад, которое усиливает воздействие рычага в помощь бёдрам.

4. После приседа и подъёма штанги атлет должен вернуться в исходное положение и полностью выпрямить ноги в коленях без двойного вставания или любого движения вниз и положить штангу на стойки.

- Непосредственные движители – большая ягодичная мышца, квадрицепсы, эректоры позвоночника.
- Вспомогательные движители – малая и средняя ягодичные мышцы, бицепсы бедер.
- Стабилизаторы – дельтоиды, трапециевидные мышцы.

Жим лёжа.

1. Скамья должна быть строго в горизонтальном положении.

2. Атлет лежит на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держать гриф штанги, при этом большие пальцы расположены «в замке» вокруг грифа. Такое сплетение пальцев обеспечивает безопасное удержание грифа штанги в ладонях рук. Ноги спортсмена всей поверхностью подошвы соприкасаются с поверхностью помоста. Для более эффективного выполнения упражнения необходимо плотно подсовывать ступни ног под себя. Такая практика помогает стабилизировать всё тело, а мышцы, участвующие в движении, работают более эффективно. Широко расставленные ноги встречаются так же часто, как и стоящие близко друг от друга, но обе позиции включают элемент «замыкания» тела на скамье. Также при выполнении жима лёжа на горизонтальной скамье, глубокий прогиб в пояснице даёт атлету множество

преимуществ. Во-первых, это позволяет включать в работу широкие мышцы спины и другие мышцы в помощь основным рабочим мышцам (чем больше помощь, тем лучше). Во-вторых, уменьшает расстояние, которое преодолевает гриф штанги. Высоко расположенная грудь позволяет сократить расстояние, преодолеваемое грифом штанги на несколько сантиметров по сравнению с вариантом «плоская спина». В-третьих, можно предположить, что опускание грифа штанги на грудь и последующее опускание груди даже на один сантиметр или около этого вниз (благодаря прогибу) позволяет создать значительный эффект «доски отталкивания» для взрывного исполнителя жима. Благодаря этому эффекту создаётся большее баллистическое воздействие в фазе подъёма, помогающее атлету выполнить движение. Это положение сохраняется до полного завершения выполнения упражнения.

3. После снятия штанги со стоек атлет опускает её на грудь, выдерживает в неподвижном положении на груди паузу, и после команды судьи равномерно выжимает вверх штангу до полного выпрямления рук.

- Непосредственные движители-передние доли дельтоидов, ключичная часть большой грудной мышцы, грудинная часть этой мышцы, трицепсы.

- Вспомогательные движители – клювоплечевая мышца, подлопаточная мышца, короткая головка бицепса, широчайшие мышцы спины, большая круглая мышца.

- Стабилизаторы – группа мышц плечевого пояса, группа сгибателей кисти и пальцев.

Становая или «мёртвая» тяга.

1. Гриф штанги должен быть расположен впереди на середине стоп. Стопы ставятся на ширине локтей вытянутых в стороны рук. Хват средний. Захват разносторонний («разнохват», т. е. одной рукой хват сверху, второй – снизу).

2. Спина прямая на протяжении выполнения всего упражнения.

3. Траектория грифа штанги должна быть относительно прямой. Тело при этом располагается вплотную к грифу штанги. Преодоление «мёртвой точки» проходит по принципу преодоления «мёртвой точки» в приседании.

4. Первыми в работу включаются ноги, а не спина. Выполнение силовой (лифтерской) тяги предусматривает полное выпрямление ног и спины.

- Непосредственные движители – большая ягодичная мышца, средняя ягодичная мышца, бицепс бедра, квадрицепс, группа эректоров позвоночника.

- Вспомогательные движители – широчайшие мышцы спины, ромбовидная и трапециевидная мышцы.

- Стабилизаторы – группа мышц плечевого пояса, группа сгибателей кисти и пальцев.

Спортивная дисциплина ПЛАВАНИЕ

Техника спортивных способов плавания имеет некоторые особенности, характерные для пловцов с тем или иным нарушением ОДА. Эти особенности связаны с изменением положения равновесия в воде. Вследствие ампутации конечностей изменяется положение центра тяжести тела, происходят более быстрые движения ампутированной конечностью, менее эффективными

становятся движения из-за уменьшения поверхности опоры при гребке. Тренер-преподаватель, зная данные особенности и учитывая нарушения ОДА пловца, может научить его более рациональной технике плавания.

Это выражается в изменении траекторий движений конечностей, более быстром или замедленном выполнении отдельных фаз гребковых движений.

Для практического раздела программы устанавливаются следующие мероприятия:

- на этапе начальной подготовки: обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений, теоретическая подготовка, контрольные испытания.
- на учебно-тренировочном этапе: совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов, увеличение общего объёма плавательной подготовки, широкое использование средств ОФП, выполнение нормативов по ОФП и СФП, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: выбор узкой специализации, техническое совершенствование, прогнозирование целевого спортивного результата, индивидуализация параметров соревновательной деятельности, психологическая подготовка, врачебный контроль.

Определение нагрузок по видам спортивной подготовки в плавании по годам обеспечивают их оптимальное соотношение в рамках учебно-тренировочного процесса.

Наиболее универсальным тренировочным средством для спортсменов этапа НП являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно-тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 5 раз в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Занятия на 2-3-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в

воду. Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После второго года обучения обучающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

На учебно-тренировочном этапе. Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Более того, планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов учебно-тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и достигает до 75-85% от того, что характерно для следующего этапа многолетней подготовки. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст обучающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

Планирование годичного цикла в группах высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка на суше

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

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года - до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3-го и 4-го года - до 1 часа;

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

- лыжная подготовка.

Развитие силовых способностей

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.

Изометрический режим. Для развития максимальной статической силы применяют подходы по 5-12 с, для развития статической выносливости -15-40 с. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания;

в заключительной фазе упражнения можно делать медленный выдох. Возможно выполнение медленных движений с остановками в промежуточных позах с напряжением в течение 3-5 с или в виде поднятия подвижных отягощений с остановками по 5-6 с в заданных позах.

Чем быстрее достигается прирост статической силы при интенсивных и частых занятиях, тем быстрее падение уровня данного качества при прекращении тренировки. Редкое (1-2 раза в неделю) применение данного метода развивает силу медленнее, но эффект более устойчив. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитии гибкости.

Изотонический режим. Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Имеются две разновидности: концентрический, основанный на выполнении упражнений преодолевающего характера (при сокращении мышц), и эксцентрический, предусматривающий выполнение движений уступающего характера (при растяжении мышц).

В данном режиме выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блоковые устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью изотонических упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании. Увеличить скорость невозможно из-за большого усилия по преодолению инерции в начале движения; если же снизить нагрузку, то в средней части движения мышцы почти не испытывают нагрузку.

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощение 75- 90% от максимума и 6-10 повторений в подходе в сравнительно медленном темпе (1-2 с — преодолевающая, 2-4 с — уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 с — преодолевающая, 1-2 с — уступающая части), отдых 2-3 мин между сериями.

Для развития взрывной силы применяют отягощения 70-85% от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп - произвольный, отдых - полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания, в том числе с помощью выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения (прыжковой тумбы).

Работа в уступающем режиме с отягощениями, величина которых превышает максимально доступное на 10-40%, используется пловцами высокой квалификации для увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4-6 с, а время поднятия (с помощью партнеров или тренера) — 2-3 с. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4. Величина отягощения стимулирует увеличение «пускового» числа двигательных единиц, а длительность напряжений способствует рекрутированию новых двигательных единиц по ходу упражнения. Такой режим активизирует регуляторную и структурную адаптацию и в быстрых, и в медленных мышечных волокнах.

Необходимо помнить, что упражнения, направленные на прирост силы за счет гипертрофии мышц, могут снижать как выносливость, так и скоростно-силовые качества.

Изокинетический режим - режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Этого можно добиться, несмотря на движение по сложной траектории с произвольным изменением суставных углов. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров типа «Мини-Джи» или «Биокинетик».

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

- использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения;
- возможность задавать скорость движения в очень широком диапазоне;
- большое количество возможных вариантов упражнения;
- малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами. Недостатком является высокая стоимость тренажеров.

Режим переменных сопротивлений.

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

Общая силовая подготовка

Задачи общей силовой подготовки:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;
- 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. Далее приведены лишь основные упражнения;

Средства и методы развития специальной силы

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи» и «Био-кинетик»), наклонные скамейки с тележками.

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным и повторным методами. Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

Для развития силовой выносливости (СВ) применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин.

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.

Особенности силовой подготовки в женском плавании.

Первое заметное утолщение мышечных волокон происходит в 6-7 лет. С наступлением полового созревания (11-15 лет) у мальчиков идет интенсивный

прирост мышечной массы, у девушек он, наоборот, заканчивается. До начала полового созревания максимальная сила у мальчиков и девочек практически не различается.

Общие показатели мышечной силы у девушек, не занимающихся спортом, на 30-40% меньше, чем у юношей. Различна и топография силы: у девушек, по сравнению с юношами, относительно слабее развиты мышцы рук, плечевого пояса и туловища. Поскольку в плавании основным двигателем являются руки, женщинам силовая подготовка еще более важна, чем мужчинам. При этом необходимо помнить, что силовые упражнения у женщин относительно в большей степени снижают процент жировой ткани, но в меньшей степени, чем у мужчин, влияют на прирост мышечной массы.

Контроль за уровнем развития силы:

Имеется пять групп показателей силовой подготовленности пловцов:

- максимальная сила при имитации гребковых движений;
- скоростно-силовая выносливость;
- силовая выносливость;
- взрывная сила;
- сила тяги в воде.

Максимальная сила (МС) при имитации гребковых движений на суше измеряется в положении лежа на специальной скамье с наклоном 10-15°. Пловец двумя руками в течение 3-5 с давит руками на лопаточки, прикрепленные шнуром к динамометру. Необходимо следить за высоким положением локтя (предплечье - под углом 90° к продольной оси тела). Руки находятся под плечевыми суставами и согнуты в локте под углом в 100-120°, что соответствует середине гребка в плавании дельфином.

Наибольшие значения рассматриваемого показателя по литературным данным составили 72 кг у мужчин и 55 кг у женщин.

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;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

Развитие гибкости

• 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 свойственны 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-спринтеров 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.

Совершенствование техники плавания.

Кроль на спине

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

6. То же с лопаточками.

7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Брасс

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя- тремя циклами движений брассом без наплыва.

5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

13. Предыдущее упражнение, но без полавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

Дельфин (разновидность батерфляя)

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по

воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п. 9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).

14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.

15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

26. То же, но с касанием кистями бедер.

27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Спортивная дисциплина ТАНЦЫ НА КОЛЯСКАХ

Занятия спортивными танцами на колясках включают в себя: разминку, упражнения для укрепления мышечного корсета, упражнения для развития координации движения, обучение технике владения спортивной коляски, пластики, ритмики движения, основы хореографии, гибкости, развитие музыкального слуха, элементы танцев, основные движения танцев, схемы и вариации танцев, релаксацию.

Все упражнения, фигуры и движения, представленные в Программе подбираются и модифицируются индивидуально для каждого обучающегося с учетом функциональных возможностей и сопутствующих заболеваний. В подготовке обучающихся могут быть использованы многие модифицированные фигуры спортивного бального танца.

Хореографическая подготовка

Под хореографической подготовкой принято понимать систему упражнений и методов их воздействия, направленных на воспитание культуры и выразительности движений. Понятие хореография охватывает все, что связано с искусством танца. Раздел включает обучение элементам и базовым фигурам танцев европейской и латиноамериканской программы, переработанных под танец в коляске с сохранением характера исполняемого танца. И так как возможности движения коляски ограничено (простые элементы: вперед/назад, повороты; сложные элементы: дуги, усложненные повороты, сложные переходы от одного действия к последующему) то характер танца на коляске при исполнении одинаковых фигур определяет ритм, работа корпуса, рук и индивидуальность танцора.

Хореография определена, как структурная составляющая различных движений, как гимнастических, так и артистических относительно пространства и времени. Особое внимание уделяется работе рук, тела, и соединению их с движением коляски. Это эстетическое соединение элементов трудности с помощью элементов и фигур, применяемых в работе с коляской. Это требует творческого использования пространства и разнообразия перемещений, направлений, форм тела, ритма и скорости.

Элементы трудности и рисунок танца должны распределяться по всему паркету. Должно быть разнообразие перемещений танцора и взаимодействий партнеров в дуэтном исполнении. Исполнение танца должно создавать творческую неповторимость, индивидуальность и уникальность танцора, пары. Все движения должны выполняться с полной амплитудой, максимально используя все возможное пространство, или с тонкостью и модуляцией, как определено музыкой.

Все упражнения должны быть гармоничны, логически и эстетически согласовываться с ритмом и настроением музыкального сопровождения. Плавность упражнения не должна нарушаться прерываниями или остановками между хореографией и элементами трудности. Паузы должны быть логичными и не разрушать непрерывного течения танца

Главные задачи на этапе начальной подготовки:

обучение правильной постановке рук и выработке правильной осанки; изучение основ танца общей программы; достижение чистоты и законченности поз и положений тела; развитие музыкальности, чувства ритма; развитие физических качеств посредством специальных упражнений.

Главные задачи подготовки на тренировочном этапе:

дальнейшее изучение основ танца; изучение применения основ и базовых фигур исполняемых на коляске в танцах с различной ритмической характеристикой (латиноамериканской, европейской); совершенствование техники выполнения элементов и фигур; совершенствование физических качеств посредством ОФП и СФП; воспитание и совершенствование музыкальности; воспитание выразительности и артистичности.

Главные задачи подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства:

повышение качества и стабильности исполнения базовых элементов и композиций; совершенствование выразительности, музыкальности, артистичности. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с характером, темпом, ритмом, динамикой.

Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация. Программный материал музыкально-двигательной подготовки целесообразно изучать по темам:

Содержание и характер музыки Ритм Мелодия Темп Музыкальная динамика Музыкальная форма

Формы организации **музыкально-двигательной** подготовки:

1. Специальные теоретические занятия в сочетании с проигрыванием музыкального материала.

2. Практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности, которым целесообразно давать в первой или последней части тренировочного занятия.

3. Музыкальным игры - особенно целесообразны для детей младшего возраста - теоретическим сведения сообщаются детям в форме объяснения игры.

4. Прослушивание и разбор музыкального произведения, обращая внимание на творчество композитора, средства музыкальной выразительности и элементы музыкальной грамоты.

Композиционно - исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты (скоростных качеств). Упражнения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся и медицинскими показаниями.

Быстрота реакции: ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости: поступательное движение на коляске вперед за одно движение рук. прокат вперед одновременным движением рук. ускорение на коляске змейкой. ускорение на коляске при движении спиной. ускорение на коляске при исполнении фигуры «Восьмерка» движением вперед и движением назад.

Быстрота движения рук: упражнение «Зигзаг» на коляске: движение на коляске «Змейка».

Примерный комплекс упражнений для развития вестибулярной устойчивости:

Упражнения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями занимающихся и медицинскими показаниями.

- быстрые движения головой в различных направлениях: повороты и наклоны головой вперед и назад, налево, направо, влево и вправо к плечу в темпе одно-два движения в секунду;

- круговые движения головой в левую и правую стороны в максимальном темпе;

- упражнения для фиксации взора;

- фиксация взором неподвижного и передвигающегося объекта во время выполнения упражнений;

- круговые движения руками вперед и назад;

- поднятие и опускание плеч одновременное и попеременное;

- упражнения в положении сидя на стуле (в коляске) с гимнастической палкой

– перемещение гимнастической палки влево-вправо, к груди и за спину с фиксацией взгляда на опорной точке, передача гимнастической палки с фиксацией взгляда на опорной точке, медленные круговые движения гимнастической палки с фиксацией взгляда на конце гимнастической палки; имитация гребли на байдарке

вперед и назад; повороты на коляске на 90—360 °С с различными осями вращения – левой, правой, центральной, а также повороты с задержкой головы; вращения на коляске на месте на 360 ° и более с импульсом обеими руками с последующим отведением одной руки; повороты и вращения туловища направо и налево вперед; передвижение с ускорениями и внезапными остановками с последующей переменной положения тела или изменениями направления передвижения; сгибание и разгибание рук в упоре;

- толкание медицинбола, мяча; передвижение с поворотами; передвижение спиной вперед;

- передвижение со сменой направления — «змейкой», по кругу, «восьмеркой», с поворотами на 180* и 360*;

Примерный комплекс упражнений для развития координационных способностей. Упражнения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями обучающихся и медицинскими показаниями:

- разнонаправленное вращение руками и др. сложно-координационные упражнения;

- исполнение фигуры «Восьмерка» движением вперед и движением назад;

- чередование движения рук и коляски; соединение работы рук на колесе с действием ведущей стороны корпуса;

- фигура «Квадрат» в разных направлениях по отношению линии танца;

- посегментное вращение на месте.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.

Упражнения и амплитуда движений подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями занимающихся и медицинскими показаниями:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений махи–вперед-вверх, в стороны-вверх; наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений; повороты, наклоны и вращения головой; наклоны, повороты и круговые движения туловищем (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

- упражнения с палкой (скалкой, резиновым жгутом): наклоны, повороты туловища – руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); скрутки; подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть. Этап начальной подготовки (до года)

Общая физическая подготовка (ОФП):

Игроритмика – специальные упражнения для согласования движений с музыкой; Игрогимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево), линии танца; Перестроения для танцев (линии танца, хоровод, змейка, круг, восьмерка);

Общеразвивающие упражнения: выполнение движений головой, руками, туловищем с большей амплитудой для растягивания мышц, сухожилий и связок;

Упражнения на растягивание - для увеличения подвижность в суставах и выполнения движений большой амплитуды;

Упражнения с гантелями;

Отжимания в упоре лежа с упором на коленях или лежа;

Упражнения на укрепление мышечного корсета, формирования провальной осанки – пресс, спина;

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений (махи - вперед-вверх, в стороны-вверх); наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений; повороты, наклоны и вращения головой; наклоны, повороты и круговые движения корпусом (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно); упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной), выкруты; подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть

Специальная физическая подготовка (СФП)

Для повышения физической подготовленности будущего танцора необходимо развивать специально-двигательные качества: координацию, вестибулярную устойчивость, мышечносуставную чувствительность.

Задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Постановка рук - это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях, принятых в классическом и балльном танце.

Приемы правильного дыхания.

Упражнения для развития ловкости, поворот вправо и влево за одно движение на 90 градусов.

Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: поступательное движение на коляске за одно движение рук.

Упражнения для развития гибкости.

Для увеличения амплитуды движения руки в суставах применяют следующие упражнения: вращение кистей, круговые движения в локтевом и плечевом суставах, сжимание, разжимание и вращение пальцев.

Изучение поклона. Разнообразные виды передвижений на колясках; простейшие комбинации.

Упражнения на прямолинейные и ровные движения на коляске вперед/назад, по дугам. Упражнения на координацию движений корпуса и рук.

Удержание правильной посадки и осанки. Изучаются основные движения танцев общей программы и вариации из них.

Подготовительные элементы и фигуры — Поступательные движения, Повороты, Правый квадрат, Левый квадрат, Зигзаг, Маятник, Качели. Разнообразные движения телом, используя мышцы спины и плечевого пояса, пресса (скручивания, повороты, смещение, прогиб)

Упражнения на сформированность координации движения – упражнения на координацию движений рук, головы, тела, коляски);

Развитие устойчивости (баланс, чувство равновесия);

Упражнения на пластику.

Технико-тактическая подготовка

Обращается внимание на музыкальность, ритмичность, хореографичность, прививая навыки тактического мышления, формирования правильной осанки, укрепления мышц спины, пресса, совершенствования координации движений

Усвоения ритмических рисунков изучаемых танцев; Упражнения на гибкость, работу рук, растяжки. Изучение танцев основной программы: Особенности применения базовых элементов и фигур в разных танцах (ритмика, характер).

Этап начальной подготовки (свыше года) .

Общая физическая подготовка (ОФП): Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности. Перестроения для танцев (линии, змейка, дуги, круг, восьмерка); Общеразвивающие упражнения: выполнение движений головой, руками, туловищем с большей амплитудой для растягивания мышц, сухожилий и связок;

Упражнения на растягивание - для увеличения подвижность в суставах и выполнения движений большой амплитуды;

Упражнения с гантелями весом 0,5 - 1 кг;

Отжимания в упоре лежа с упором на коленях или лежа;

Упражнения на укрепление мышечного корсета, формирования провальной осанки – пресс, спина; Упражнения на гибкость и силу.

Упражнения для развития гибкости:

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений (махи рук - вперед-вверх, в стороны-вверх); наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений;

повороты, наклоны и вращения головой; наклоны, повороты и круговые движения корпусом (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

движения в плечевом поясе вправо-влево; наклоны назад, сидя;

упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной), выкруты; подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть.

Упражнения на развитие координации. Повороты туловища направо и налево, в сочетании с движениями рук. Сгибание и разгибание пальцев, вращение рук в запястьях, в локтевом и плечевом суставах в одном направлении и в разных. Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения в одном направлении и в разных. Повороты корпуса вправо-влево, наклоны в стороны, вперед-назад; движения в тазобедренном поясе вправо-влево, круговые движения.

Упражнения на расслабление. Упражнения с увеличивающейся амплитудой движения.

Специальная физическая подготовка (СФП): Элементы пластики Упражнения для рук и плечевого пояса - из различных положений (руки вниз, в стороны вверх)

Статические упражнения: удержание рук в различных положениях без отягощений и с отягощениями. Круговые движения, полукруги и восьмерки предплечьем. Поднимание рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно. игрогимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево);

Упражнения на развитие концентрации внимания и фокуса в танце, разнообразные упражнения с предметами, мячами; Упражнения для развития ловкости, поворот вправо и влево за одно движение на 90 градусов.

Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: поступательное движение на коляске за одно движение рук.

Упражнения для развития гибкости. Для увеличения амплитуды движения руки в суставах применяют следующие упражнения: вращение кистей, круговые движения в локтевом и плечевом суставах, сжимание, разжимание и вращение пальцев. Разнообразные виды передвижений на колясках; простейшие комбинации. Упражнения на прямолинейные и ровные движения на коляске вперед/назад, по дугам. Упражнения на координацию движений корпуса и рук. Удержание правильной посадки и осанки. Изучаются основные движения танцев общей программы и вариации. Разнообразные движения телом, используя мышцы спины и плечевого пояса, пресса (скручивания, повороты, смещение, прогиб)

Упражнения на сформированность координации движения – упражнения на координацию движений рук, головы, корпуса, коляски); Развитие устойчивости (баланс, чувство равновесия); Упражнения на пластику.

Технико-тактическая подготовка

Выработка навыков правильности и чистоты исполнения. Закрепление устойчивости. Развитие координации, выразительности поз; Элементы классического танца: основные позиции рук: подготовительная; первая; вторая; третья; Упражнения на гибкость, работу кистей, растяжки. Изучаются основные базовые движения коляски и вариации. Комбинации из изученных танцевальных элементов, фигур.

Изучение и совершенствование соревновательной программы: Подготовительные элементы и фигуры — Поступательные движения, Повороты (1/4,1/2) Правый квадрат, Левый квадрат, Зигзаг, Маятник, Качели, Дуговое движение, Ботафога (зиг-заг).

Дальнейшее изучение движений и композиций в конкурсных программах, применение в разных ритмических характерах. А также знакомство и изучение новых танцевальных ритмов.

Тренировочный этап (Этап спортивной специализации) до года

Совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями; Умение работать в паре, взаимосвязь партнеров;

Общая физическая подготовка (ОФП): Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности. ОРУ упражнения для мышц рук, плечевого пояса. Для увеличения амплитуды движения руки в суставах применяют следующие упражнения: вращение кистей, круговые движения в локтевом и плечевом суставах, сжимание, разжимание и вращение пальцев. Силовые упражнения. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиновыми жгутами на развитие плечевого пояса. Упражнения на развитие координации. Упражнения для туловища наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений. Различных видов растяжки.

Специальная физическая подготовка (СФП):

Элементы танца: правильная постановка корпуса, головы, рук; ориентация в танцевальном зале по линиям танца; изучение основных базовых движений;

изучение основ вращений, дыхательная гимнастика. Танцевальные элементы. Комбинации, в которых максимально задействованы все группы мышц. Упражнения для позвоночника: наклоны торса; изгибы торса. Передвижения в пространстве: повороты, вращения. Комбинация или импровизация.

Технико-тактическая подготовка .

Цель – развивать творческие способности танцоров, которые помогут воплощать на паркете с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер каждого отдельного танца соревновательной программы. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей. Направления корпуса по отношению к линиям танца (основные: по/против линии танца (лицом, спиной), к центру зала, к стене. Диагональ к центру/стене (по/против линии танца). Осанка - Баланс. - Подъем, снижение корпуса - Наклоны. - Степень поворота - Основные элементы и фигуры танцев. - Осанка и положение корпуса и рук в изучаемых танцах. Ведение и взаимодействие в парном исполнении. Изучение более сложных упражнений и комбинаций для координации движения танцора. Основные позиции в дуэтом танце (положение партнеров по отношению друг к другу): закрытая позиция, открытая позиция, позиция бок о бок, теневая позиция, веерная позиция. Изучение и совершенствование танцев европейской и латиноамериканской программ. (Возможно исполнение многих базовых фигур спортивного бального танца, если правильно использовать инерцию коляски). Совершенствование базовой танцевальной подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений. Составление этюдов (части танцев и композиций). Изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы: Развитие уже изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональности и выразительность исполнения, создания стиля и образа.

Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации) свыше года

Правильность и последовательность всех танцевальных элементов и движений на данном этапе; Красивая и правильная постановка корпуса, устойчивость, работа спины и рук. Сложные комбинации, нацеленные на развитие пластики и передачи с помощью тела характера музыки. Добавление различных видов растяжки для дальнейшего развития эластичности тела занимающегося. Растяжка. Интенсивные тренировки, для наработки выносливости. Более сложные упражнения и комбинации на координацию.

Общая физическая подготовка (ОФП): Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности. ОРУ упражнения для мышц рук, плечевого пояса; Силовые упражнения Упражнения с гантелями Упражнения с резиновыми жгутами на развитие плечевого пояса; Упражнения на развитие координации; Упражнения для туловища наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений. Различных видов растяжки

Специальная физическая подготовка (СФП):

Элементы танца: правильная постановка корпуса, головы, рук; ориентация в танцевальном зале по линиям танца; оттачивание вращений, дыхательная гимнастика. Упражнения для позвоночника: наклоны; корпуса. Комбинации, в которых максимально задействованы все группы мышц. Проучивание силовых упражнений на различные группы мышц. Добавление различных видов растяжки для дальнейшего развития эластичности тела занимающегося. Более интенсивные тренировки, для наработки выносливости. Изучение и освоение более сложных упражнений и комбинаций для координации движения танцора. Техничко-тактическая подготовка Передвижения в пространстве: перемещения, повороты, вращения Комбинация или импровизация.

Изучение и совершенствование соревновательной программы: элементы и фигуры - Скоростные повороты, Зигзаг, Двойной маятник, Двойные качели, Чайка с поворотами (варианты), Змейка (варианты), Петелька, Восьмерка, Роллы, Ботафога. Совершенствование техники поворотов и вращений. Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений. Составление этюдов (части танцев и композиций). Изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы (для коляски фигуры модифицированы). При работе в дуэте возможно исполнение многих базовых фигур танца, если правильно использовать инерцию коляски и синхронизировать действия партнеров.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка (ОФП): Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности. Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок; Силовые упражнения; Упражнения с гантелями Упражнения с резиновыми жгутами на развитие плечевого пояса; Упражнения на развитие координации Упражнения для туловища наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений. Различных видов корпусной растяжки; Упражнения на развитие координации; Элементы пластики.

Специальная физическая подготовка (СФП):

Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, как у каждого танцора, так и у пары в целом. При совершенствовании выносливости широко применяется метод зачетных тренировок, приближенных к соревновательным условиям. Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет танцорам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в

необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

Элементы танца: правильная постановка корпуса, головы, рук; Ориентация в танцевальном зале по линиям танца; Усложненные вращения, повороты, перемещения. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование ранее изученных элементов и усложнения вариаций. Совершенствование вариаций в конкурсных программах в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду КМС. Совершенствование конкурсных программ. Развитие уже изученных фигур, усложнение ритмического рисунка в соответствии характера танца, использование усложненных элементов и фигур, синкопирование и акцентирование ритма, использование ведения (дуэт), эмоциональности и выразительности исполнения, создания стиля и образа. Совершенствование спортивной подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений. Составление композиций на базе полученных знаний.

Спортивная дисциплина ФЕХТОВАНИЕ

Современное фехтование - увлекательный и полезный вид спорта, предъявляющий к человеку разнообразные высокие требования.

Поэтому овладеть этим видом спорта без большой тренировочной работы невозможно. И действительно, фехтовальщик должен обладать быстротой движений и реакции, чтобы опережать движения противника как в нападении, так и в обороне.

Ему необходимо быть ловким, чтобы в неповторимых ситуациях боя при быстрой смене положений и движений сохранять точность движения и меткость ударов.

Он должен быть выносливым, чтобы в затянувшемся бою или к концу соревнований сохранить активность, быстроту, ловкость, а также свежесть внимания и остроту мысли.

Фехтовальщик должен обладать и силой, которая необходима ему для резких бросков своего тела вперед, назад, в стороны и для мгновенного преодоления инерции оружия. Без этих хорошо развитых качеств и умений спортсмен никогда не достигнет высокого мастерства.

Однако, в бою одной техники, даже отличной, недостаточно. Нужен еще волевой, мужественный характер, чтобы любить борьбу. Но и этого мало. Успешно фехтовать - это значит в совершенстве уметь сочетать технику с физическими и психическими качествами, т. е. владеть еще искусством ведения боя - тактикой.

Спортсмены распределяются на три группы: А, В, С.

1. Группа А: ампутанты, ДЦП и травмы нижних конечностей;
2. Группа В: спортсмены с поражением позвоночника;
3. Группа С: спортсмены с поражением шейных отделов позвоночника.

Классификация спортсменов по фехтованию на колясках, следующее:

Класс 1А. Спортсмены без баланса в положении сидя и с поврежденной фехтовальной рукой. Нет эффективного движения в локтевом суставе против силы тяжести, отсутствие функций руки. Необходимо фиксировать оружие к руке при помощи бандажа. Для этого класса характерна тетраплегия с повреждением позвоночника на уровне С5-С6.

Класс 1В. Спортсмены без баланса в положении сидя и с несколько поврежденной фехтующей рукой. Локтевой сустав функционально подвижен, но нет достаточной гибкости пальцев. Оружие необходимо фиксировать к руке при помощи бандажа. Для этого класса характерна тетраплегия с повреждением позвоночника на уровне С7-С8.

Класс 2. Спортсмены с некоторым балансом в положении сидя и хорошо функционирующей фехтовальной рукой, тип параплегии D1-D9 или неполная тетраплегия с минимально поврежденной фехтовальной рукой и хорошим балансом в положении сидя.

Класс 3. Спортсмены с хорошим балансом в положении сидя, без поддержки ног, с нормально функционирующей фехтовальной рукой, т.е. тип параплегии от D10 до L2. Спортсмены с ампутацией обеих ног выше колена, с небольшими культями, повреждениями ниже уровня D10 могут быть включены в этот класс при условии, что ноги смогут помочь для балансировки в положении сидя.

Класс 4. Спортсмены с хорошим балансом в положении сидя, с поддержкой при помощи нижних конечностей и нормально функционирующей фехтовальной рукой, т.е. с повреждением ниже уровня L4 или сопоставимые недостатки.

Критерии определения категории в фехтовании на колясках

Категории	Классы
Категория А	Класс 4 Класс 3
Категория В	Класс 2
Категория С	Класс 1А Класс 1В

Техническая подготовленность фехтовальщиков на колясках характеризуется точностью пространственно-временных параметров движений и их вариативностью, целевой точностью, составом приемов нападения, маневрирования, движений оружием, поэтому ей уделяется самое большое внимание.

Для того чтобы выиграть турнир, фехтовальщику-колясочнику необходим высокий уровень развития физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма. В связи с нарушением опорно-двигательного аппарата немаловажно в процессе физической подготовки уделять внимание умению спортсменов расслаблять не участвующие в работе мышцы-антагонисты, уменьшая тем самым нагрузку на функционирующие мышцы и увеличивая объем выполняемой работы. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти. Следовательно, физическую подготовку фехтовальщиков с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) необходимо рассматривать как основу для усвоения технико-тактического

мастерства, а ее направленность должна способствовать развитию компенсаторных физических качеств, укреплению мышечного корсета, развитию мышечных групп, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

К особенностям работы со спортсменами-инвалидами можно отнести психологическую подготовку, ее направленность на социально-психологическую адаптацию. Регулярные занятия фехтованием на колясках хотя и способствуют социально-психологической адаптации спортсменов, но психологическая дезадаптация и чувство ущербности «сидит» глубоко в сознании и может проявляться в экстремальных условиях соревновательной деятельности под воздействием различных помех.

Наименее значимой является тактическая подготовка. Это связано с тем, что в фехтовании на колясках в сравнении со спортивным фехтованием не так часто применяются многотемповые разновидности комбинаций, и, в большинстве случаев, применяется позиционная подготовка действий, сопровождаемая скоротечностью и недостаточным разнообразием средств подготовки. Большую часть средств ведения боев составляют обусловленные действия, основанные на простых двигательных реакциях. Особенности средств ведения поединка требуют высокого уровня технической и физической подготовленности.

Этап начальной подготовки.

Специфическое направление этапа начальной подготовки фехтовальщиков на колясках:

1. Обучение технике основных движений;
2. Коррекция техники основных движений;
3. Развитие и коррекция координационных способностей;
4. Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранения функций в случае невозможности коррекции;
5. Формирование здорового образа жизни;
6. Ознакомление с основами фехтования на колясках.

Этап начальной подготовки предусматривает в дополнение к разносторонней двигательной подготовке, обучение основам техники и тактики фехтования, адаптация к соревновательной деятельности, а также начало спортивной специализации занимающихся, привитие навыков гигиены и самоконтроля, воспитание дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям.

Максимальный возраст для зачисления в группы не ограничен. Разрешается объединение в одну группу занимающихся в категориях А, В, С. При объединении в одну группу занимающихся, разных по спортивной подготовленности, отличие в уровне их спортивного мастерства не должно превышать двух этапов подготовки, а количество должно соответствовать требованиям правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены-инвалиды, которые за период не менее одного года прошли необходимую подготовку при условии положительной динамики результатов по тестовым заданиям общей физической подготовленности за год обучения и наличии соответствующих заключений.

Содержание программы этапа начальной подготовки.

Общая физическая подготовка.

Целью физической подготовки является равностороннее и гармоничное физическое развитие, укрепление мышечного корсета, коррекция физических нарушений, повышение исходного уровня физической подготовки с использованием простых двигательных действий, необходимых в повседневной деятельности.

Для развития скоростных способностей рекомендуется использовать повторный, соревновательный, игровой, вариативный методы.

Объем упражнений, направленных на воспитание скоростных способностей в группах начальной подготовки рекомендуется постепенное увеличение.

Для развития силовых качеств рекомендуется использовать метод повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного.

В процессе силовой подготовки на этапе начальной подготовки используются следующие доступные для инвалидов группы средств: с преодолением массы собственного веса, с внешним сопротивлением, с использованием изометрического режима. Так же используются игры с простыми элементами единоборств: армрестлинг сидя, лежа на животе. Широко используются упражнения, выполняемые в изометрическом режиме: локальное мышечное напряжение при ограниченной подвижности;

Развитие гибкости осуществляется с использованием доступных для инвалидов и митадических приемов: статические упражнения, динамические активные и пассивные упражнения, комбинированные упражнения с использованием локального и интегрального метода выполнения специальных упражнений, которые рекомендуется использовать после предварительного разогревания мышц и суставов (ОРУ, массаж).

Техническая подготовка.

Основная задача этапа начальной подготовки сводится к созданию представления у спортсменов об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой, путем многократного выполнения отдельных фраз и упражнений в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно применение мультимедийных средств в анализе выполнения упражнений и соответствующих интервалов отдыха.

Специализированные положения: держание оружия, боевая стойка, выпад туловища вперед, уклон назад, позиция 4-ая, позиция 6-ая, соединение 4-ое, соединение 6-ое.

На начальном этапе подготовки рекомендуется обучение простейшим атаками защитам, тренируемым без значительных по объемам повторений, а так же ознакомление с составом специализированных положений и движений оружием (рапира).

Так же рекомендуются обучение следующим приемам: перемене позиций и соединений; батман и укол прямо, атака батман и укол прямо из различных соединений; перевод во внутренний и наружный сектора, атака переводом во внутренний и наружный сектора; простая с переводом и двойным переводом; защита; контрзащита.

Тактическая подготовка.

На этапе начальной подготовки рекомендуется освоение следующих тактических компонентов выполнение боевых действий. Выбор момента и принятие решения для начала атаки, закрытие назад после неудавшейся атаки; выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки.

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом. Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера).

Применение атаки переводом, атаки с финтом прямо и переводом, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

Выполнение батмана или защиты, представляя до их начала направление движения клинком и достигая столкновения с оружием противника (тренера).

Выполнение перевода после финта, представляя быстроту и ритм движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

Физическая подготовка.

Физическая подготовка должна обеспечить физическое развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных умений и навыков, развития компенсаторных физических качеств, то есть создание прочной базы для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства. Элементы физической подготовки должны иметь место на протяжении всего цикла подготовки.

Специальная физическая подготовка.

Основными средствами специальной ФП являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники в рапире.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Данный этап предусматривает повышения уровня физической подготовленности, развитие специальных физических качеств, формирование устойчивого двигательного навыка в соревновательных упражнениях по фехтованию, воспитание волевых качеств – смелости, решительности, умения заниматься самоподготовкой.

Учебно-тренировочный процесс строится с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, спортивных результатов и требований программ по фехтованию на колясках. В индивидуальных случаях предусматривается привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать на международных соревнованиях.

В учебно-тренировочных группах фехтовальщики на колясках проходят этап начальной специализации, где и закладываются основы спортивно-технического мастерства. Вместе с тем важное место продолжает занимать общая физическая подготовка, обеспечивающая всестороннее развитие организма, повышение его функциональных возможностей.

Техническая подготовка.

Необходимо в процессе технической подготовки определить оптимальный способ выполнения приемов и действий с учетом влияния имеющегося дефекта. Особое внимание необходимо уделять на каждом учебно-тренировочном занятии упражнениям без противника и на подсобных снарядах с целью совершенствования техники основных приемов и координации движений.

Тактическая подготовка.

Для совершенствования тактической подготовленности используются индивидуальные тренировки, парные упражнения, бои по заданию, тренировочные бои и боевые практики. Тактические задачи необходимо постепенно усложнять в учебно-тренировочных группах, создавая постоянно изменяющуюся обстановку, используя сначала простые, а затем более сложные и длинные боевые схватки, с изменением темпа движений.

Общая физическая подготовка.

Важнейшее направление физической подготовки должно быть связано с необходимостью развития компенсаторных физических качеств или способностей.

Общая физическая подготовка должна обеспечить физическое развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, гибкости, улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных умений и навыков, развития компенсаторных физических качеств, то есть создание прочной базы для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства. Элементы общей физической подготовки должны иметь место на протяжении всего годичного макроцикла.

Специальная физическая подготовка.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники в избранном виде оружия. Рекомендуются направленность СФП на повышение уровня быстроты, координационных способностей, гибкости и скоростно-силовых способностей, выносливости.

Содержание программы этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных спортсменов-инвалидов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать на международных соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства фехтовальщики на колясках проходят этап закрепления и дальнейшего совершенствования полученных ранее знаний, приобретенных умений и навыков. Основная задача на данном этапе сводится к формированию прочного двигательного навыка, обеспечивающего надежное выполнение приемов и действий фехтования в условиях соревновательной деятельности.

Техническая подготовка.

Необходимо в процессе технической подготовки определить оптимальный способ выполнения приемов и действий с учетом влияния имеющегося дефекта.

Особое внимание необходимо уделять на каждом учебно-тренировочном занятии упражнениям без противника и на подсобных снарядах с целью совершенствования техники основных приемов и координации движений.

Тактическая подготовка.

Для совершенствования тактической подготовленности используются индивидуальные тренировки, парные упражнения, бои по заданию, тренировочные бои и боевые практики. Тактические задачи необходимо постепенно усложнять на этапах совершенствования спортивного мастерства, создавая постоянно изменяющуюся обстановку, используя сначала простые, а затем более сложные и длинные боевые схватки, с изменением темпа движений.

Общая физическая подготовка.

Важнейшее направление физической подготовки должно быть связано с необходимостью развития компенсаторных физических качеств или способностей.

Общая физическая подготовка должна обеспечить физическое развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, гибкости, улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных умений и навыков, развития компенсаторных физических качеств, то есть создание прочной базы для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства. Элементы общей физической подготовки должны иметь место на протяжении всего годичного макроцикла.

Специальная физическая подготовка.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники в избранном виде оружия. Рекомендуется направленность специальной физической подготовки на повышение уровня быстроты, координационных способностей, гибкости и скоростно-силовых способностей, выносливости.

Программный материал для практических занятий.

Общие развивающие упражнения.

1. Упражнения разминки для мышц рук, ног, шеи, спины.
2. Упражнения со снарядами (гимнастическая палка, гимнастическая скамейка).
3. Работа на тренажерах (силовая подготовка).

Специальные упражнения фехтовальщика.

1. Передвижение в боевой стойке, поочередно выполняя комбинации приемов в определенной ситуации в упражнениях с тренером-преподавателем (партнером).
2. Уколы в мишень на точность и быстроту средней, ближней и дальней дистанции.
3. Работа в парах по заданию тренера-преподавателя.
4. Тренировочные бои по заданию тренера-преподавателя

Техническая и тактическая подготовка.

1. Прямые защиты 4-я(6-я).
2. Полукруговые защиты – 7-я и 8-я, 2-я и 1-я.
3. Комбинации защит:
 - круговая 4-я и прямая 6-я,

- прямая 4-я и круговая 6-я,
- полукруговая 6-я и круговая 6-я.

4. Ответы:

- прямо из 2-й(1-й) защиты,
- переводом в верхний сектор из 2-й(8-й) защиты,
- уколом в бок из 7-1(8-й) защиты с оппозицией.

5. Контрзащиты прямые верхние (круговые) и контрответы уколом прямо (переводом в туловище).

6. Уколы в бок из 7-й(8-й) защиты в ближнем бою.

7. Ремизы:

- уколом прямо в туловище из 4-го(6-го) соединения с оппозицией,
- переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение,
- уколом прямо в бок с оппозицией во 2-н соединение.

8. Позиция 2-я, позиция 1-я.

9. Соединение 2-е, соединение 1-е.

10. Атаки простые:

- уколом прямо в туловище с оппозицией из 7-го(8-го) соединения,
- переводом в нижний сектор из 6-го(4-го) соединения,
- уколом прямо в стопу из нижней позиции.

11. Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений:

- тройной перевод уколом в туловище,
- удвоенный перевод с уколом в туловище.

12. Атаки с действием на оружие из верхних позиций:

- батман (захват) в 8-е(2-е) соединение и укол прямо в туловище с оппозицией,
- батман (захват) в 7-е(2-е) соединение и перевод в руку сверху,
- захват (батман) в 7-е(8-е) соединение и укол прямо в руку снизу,
- сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо(перевод) в туловище,
- батман (захват) в 4-е(6-е) соединение и перевод в бок.

13. Повторные атаки:

- батман (захват) в 6-е соединение и укол прямо в туловище,
- двойной перевод из 4-го(6-го) соединения уколом в руку(туловище),
- уколом в руку с углом вниз.

14. Атаки после подготавливающего отступления:

- батман (захват) в 4-е(6-е) соединение и укол в руку сверху,
- двойной перевод в руку сверху во внутренний или наружный сектор.

15. Атаки на подготовку:

- батман (захват) в 4-е(6-е) соединение и укол в руку снизу,
- перевод с оппозицией в 4-е(6-е) соединение.

16. Атаки второго намерения, завершаемые:

- прямой контрзащитой 4-й(6-й) и контрответом прямо,
- повторной атакой двойным переводом в туловище,

- повторной атакой уколom с углом в руку снизу,
 - ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.
17. Контратаки второго намерения, завершаемые:
- прямой защитой 4-й(6-й) с ответом прямо,
 - ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е(6-е) соединение,
 - ремизом в руку сверху,
 - уколom в бок из 7-й, 8-й защит в ближнем бою.
18. Контратаки:
- переводом в руку снизу из 6-го(4-го) соединения,
 - с уклонением вниз и уколom в туловище,
 - уколom в маску,
 - уколom прямо в руку снизу из 8-й(7-й,2-й) позиции,
 - переводом в руку снизу из 6-го(4-го) соединения,
 - уколom в руку сверху в наружный сектор из 2-го соединения,
 - уколom в руку сверху с углом из 6-й позиции,
 - уколom прямо со сближением и оппозицией в 4-ю(6-ю),
 - уколom в туловище с уклонением вниз.

Тактические умения.

1. Преднамеренно атаковать, изменяя длину и быстроту сближения, сектор нанесения укола или удара.
2. Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя длину отступления и сближения, использование защиты или уклонения.
3. Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.
4. Преднамеренно контратаковать, изменяя секторы нападения, длину сближения или отступления, стороны для уклонения и оппозиции.
5. Противодействовать контратакам простыми атаками с оппозицией, атаками с действием на оружие, повторными атаками.
6. Разведывать настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор.
7. Разведывать намерения противника к применению круговых защит.
8. Маневрировать, изменяя длину, быстроту и ритм передвижений.
9. Маневрировать, изменяя положения оружия.
10. Вызывать:
 - атаки противника на подготовку для нанесения уколов или ударов в контртемп,
 - атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвиганием клинка вперед в боевой стойке,
 - атаки противника с финтами применением подготавливающей защиты,
 - контратаки противника применением подготавливающих атак с финтами,
 - контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой в движениях оружием.
11. Маскировать:

- намерения к применению защит, контратак в определенный сектор,
- простые атаки применением длинных и продолжительных подготавливающих атак,
- применение контратак подготавливающими круговыми защитами с длинным отступлением,
- атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак,
- разновидности защит и ответов применением подготавливающей защиты, контратаки в определенный сектор.

12. Различать простые атаки и атаки с финтами противника, чтобы парировать простые атаки и опережать атаки с финтами.

13. Уметь переключаться от контратаки и ответа и к контрзащите и контрответу; от контратаки к атаке; от атаки к контратаке; от атаки к повторной атаке; от контратаки к защите и ответу; от атаки к ремизу.

14. Уметь вести выжидательный бой, препятствуя попыткам противника применять атаки, используя ложные нападения и помехи движениями оружием.

15. Уметь вести выжидательный бой, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий, используя его ошибки при подготовке атак.

16. Уметь вести скоротечный бой, используя ложные действия на оружие, для подавления инициативы противника и завоевания поля боя.

17. Уметь вести скоротечный бой, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создавая ситуации для наступательных и оборонительных действий.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка (ИП) спортсмена направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель ИП - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех 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.

Задачи интегральной подготовки:

- Приобретение и совершенствование спортивного мастерства;
- Комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);

- Комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Методы ИП:

- игровой
- соревновательный
- контрольный

15. Учебно-тематический план

№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки				
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		≈ 180/270		
1	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"	≈ 20/30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
2	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 20/30	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.
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 20/30	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

4	Закаливание организма	≈ 20/30	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 20/30	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА"	≈ 20/30	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА". Теоретические знания по технике их выполнения.
7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта "спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата"	≈ 20/30	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.
8	Режим дня и питание обучающихся	≈ 20/30	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
9	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА"	≈ 20/30	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:		≈540/630		
1	Роль и место физической	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной

	культуры в формировании личностных качеств			жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
2	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин "Паралимпийские игры". Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением - Международный паралимпийский комитет
3	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.
4	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
7	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
8	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.

9	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства				
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:		≈900		
1	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА".
2	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
5	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
6	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных

				достижений.
7	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства				
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:		≈1100		
1	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
2	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных

				соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
5	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
6	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА", содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: "академическая гребля" "бочча", "настольный теннис" "пауэрлифтинг", "плавание" "танцы на колясках" "фехтование", спортивные дисциплины вида спорта "армрестлинг", содержащие в своем наименовании аббревиатуры "PIU" (далее - класс PIU), "PID" (далее - класс PID), "PIDH" (далее - класс PIDH), "PIUH", по виду спорта "керлинг" по отдельным спортивным дисциплинам ""ПОДА - керлинг на колясках - смешанный" и "ПОДА - керлинг на колясках - смешанные пары" основаны на особенностях вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее -

функциональная группа), и имеющих поражения ОДА.

Спортивная подготовка по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА", армрестлинг (ПОДА), кёрлинг на колясках 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 "спорт лиц с поражением ОДА".

Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА" определяется организацией, осуществляющей 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.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА" и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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.

В спортивной дисциплине академическая гребля "III функциональная группа" может состоять из обучающихся с физическими поражениями ОДА и обучающихся без физических поражений ОДА, но обучающихся без физических поражений не должно быть более 20% от общего количества обучающихся в группе.

В спортивной дисциплине танцы на колясках группа может состоять из обучающихся с физическими поражениями ОДА и обучающихся без физических поражений ОДА, но обучающихся без физических поражений не должно быть более 50% от общего количества обучающихся в группе.

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 обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА", проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

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.

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

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

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".

К лицам, проходящим спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой предъявляются требования:

1. Наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья вследствие поражения опорно-двигательного аппарата.

2. Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:

- оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;

- выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;

- подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;

- определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.

- дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена,
- оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у проходящих спортивную подготовку предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее одного раза в год;
 - дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
 - контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.
- Возрастные требования.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

- Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:
 - наличие тренировочного спортивного зала;
 - наличие тренажерного зала;
 - наличие раздевалок, душевых;
 - наличие игрового зала для спортивных дисциплин бочча, настольный теннис,
 - наличие спортивного зала с возможностью установки специализированного оборудования для жима штанги лежа для спортивной дисциплины пауэрлифтинг;
 - наличие искусственного или природного водоема (канала) с эллингом и помещением для ремонта лодок для спортивной дисциплины академическая гребля;
 - наличие плавательного бассейна (25 м и (или) 50 м) для спортивных дисциплин: плавание;
 - наличие тренировочного спортивного зала с паркетным покрытием для спортивной дисциплины: танцы на колясках;
 - наличие тренировочного спортивного зала с возможностью установки рам для крепления фехтовальных колясок для спортивной дисциплины: фехтование;
 - наличие ледовой площадки для вида спорта "керлинг";
 - наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020,

регистрационный N 61238)

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение спортивной экипировкой с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины академическая гребля (I, II, III функциональные группы)			
1.	Бинокль морской (7-кратный, объектив 50 мм)	штук	1
2.	Весла для парной гребли	пар	4
3.	Весло для распашной гребли	штук	6
4.	Весы до 150 кг	штук	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
6.	Гребной тренажер (эргометр)	штук	2
7.	Гребной тренажер (эргометр), оборудованный сидением для инвалидов-колясочников	штук	1
8.	Жилет спасательный	штук	6
9.	Инвалидное кресло-коляска	штук	2
10.	Катер моторный	штук	1

11.	Козлы для лодок	комплект	5
12.	Круг спасательный	штук	4
13.	Лодка академическая двойка "комби"	штук	2
14.	Лодка академическая одиночка для адаптивной академической гребли, оборудованная поплавками	штук	2
15.	Лодка академическая четверка с рулевым для распашной гребли	штук	1
16.	Мат гимнастический	штук	4
17.	Мотор лодочный подвесной	штук	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
19.	Прицеп для перевозки лодок (академических судов)	штук	1
20.	Причальный плот 10 х 4 м, оборудованный для спуска и подъема инвалидной коляски	комплект	1
21.	Секундомер	штук	6
22.	Скамейка гимнастическая	штук	4
23.	Спасательный трос	штук	2
24.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
25.	Электромегафон	штук	2
26.	Монитор для гребли	штук	5
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)			
27.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 2 кг)	комплект	2
28.	Калипер	штук	2
29.	Лента для разметки	штук	200
30.	Мат гимнастический	комплект	1
31.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 2 кг)	комплект	2
32.	Мячи для игры в бочча	комплект	2
33.	Ракетка для судейства (красная, синяя)	штук	2
34.	Рампа (желоб) для игры в бочча	штук	2
35.	Рулетка	штук	3

36.	Секундомер	штук	1
37.	Судейский набор	комплект	1
38.	Электронные весы	штук	1
39.	Счетчик перекидной двухцветный	штук	2
40.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
41.	Тест для проверки мячей	комплект	1
42.	Часы электронные шахматные	штук	2
43.	Экспандер трубчатый	комплект	1
44.	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	2
45.	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	2
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)			
46.	Бортик разделительный	штук	12
47.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
48.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
49.	Колесо имитационное	штук	2
50.	Активная инвалидная коляска для занятий настольным теннисом	штук	2
51.	Координационная лесенка для бега	штук	1
52.	Ловушка для мячей	штук	4
53.	Массажный ролик	штук	2
54.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
55.	Мяч для настольного тенниса	штук	600
56.	Перекладина гимнастическая	штук	2
57.	Подставка под мячи	штук	4
58.	Ракетка для имитации	штук	2
59.	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
60.	Робот-пушка для занятий настольным теннисом	штук	1
61.	Сачок для сбора мячей	штук	4
62.	Секундомер	штук	2

63.	Скакалка	штук	6
64.	Скамейка гимнастическая	штук	3
65.	Стенка гимнастическая	штук	3
66.	Табло перекидное для занятий настольным теннисом	штук	4
67.	Теннисный мяч	штук	10
68.	Теннисный стол с сеткой (доступный для колясочников)	комплект	4
69.	Утяжелители переменной массы (от 0,5 до 1 кг)	комплект	4
70.	Фишки (конусы)	комплект	1
71.	Эластичная лента (эспандер)	штук	4
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)			
72.	Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар) (3, 5, 7, 12 кг)	комплект	2
73.	Брусья гимнастические	штук	1
74.	Весы до 200 кг (для взвешивания колясочников)	штук	1
75.	Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг)	пар	2
76.	Гимнастический шар 75 - 85 см в диаметре	штук	2
77.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
78.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
79.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
80.	Магнетница	штук	2
81.	Мат гимнастический	штук	4
82.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
83.	Наклонная скамья	штук	1
84.	Перекладина гимнастическая	штук	1
85.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	4
86.	Плинты для штангистов	пар	3
87.	Эспандер резиновый ленточный	комплект	4
88.	Ремни привязочные	штук	3
89.	Секундомер	штук	3

90.	Скамейка гимнастическая	штук	3
91.	Скамейка паралимпийская для жима лежа	штук	3
92.	Слингшот для жима разной жесткости и размеров	комплект	3
93.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
94.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	4
95.	Стенка гимнастическая	штук	4
96.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
97.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
98.	Тренажер гравитон	штук	1
99.	Тренажер для гиперэкстензий	штук	2
100.	Тренажер для жима сидя на грудные мышцы	штук	1
101.	Тренажер кроссовер	штук	1
102.	Тренажер пресс-машина	штук	1
103.	Тренажер жим сидя на грудные мышцы	штук	1
104.	Цепи-утяжелители для штанги	пар	3
105.	Гриф для пара пауэрлифтинга с замками	комплект	4
106.	Диски весом 0,25, 0,5, 1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25, 50 кг	комплект	4
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональная группа)			
107.	Весы	штук	1
108.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг)	комплект	3
109.	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	штук	6
110.	Инвалидное кресло-коляска	штук	3
111.	Ласты	комплект	12
112.	Лопатки для плавания	комплект	12
113.	Мат гимнастический	штук	6
114.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
115.	Настенный секундомер	штук	2
116.	Перекладина гимнастическая	штук	3

117.	Плавательная доска	штук	12
118.	Плавательный поплавок-вставка для ног	штук	6
119.	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	6
120.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
121.	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	2
122.	Рация	штук	2
123.	Секундомер ручной (судейский)	штук	6
124.	Скамейка гимнастическая	штук	4
125.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
126.	Стенка гимнастическая	штук	3
127.	Термометр для воды	штук	1
128.	Тормозной пояс	штук	6
129.	Трубка для плавания	штук	6
130.	Хронометраж электронный	комплект	1
131.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
132.	Электромегафон	комплект	1
133.	Эспандер ленточный	штук	6
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I, II функциональные группы)			
134.	Велокамера для колес 24 и 26 дюймов	штук	8
135.	Велотрубка для колес 24 и 26 дюймов	штук	8
136.	Вертикализатор (стендер)	штук	1
137.	Весы медицинские до 150 кг	штук	1
138.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	штук	1
139.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 5 кг)	комплект	1
140.	Зеркало	штук	8
141.	Коврик гимнастический	штук	4
142.	Колесо запасное в сборе для танцевальной коляски	штук	1

143.	Колонки звуковые	штук	2
144.	Активная инвалидная коляска танцевальная	штук	4
145.	Компьютер	комплект	1
146.	Музыкальный центр	комплект	1
147.	Мат гимнастический	штук	4
148.	Метроном	штук	1
149.	Инструменты для ремонта колясок	комплект	1
150.	Насос универсальный для подкачки колес	штук	1
151.	Покрышки для колес 24 и 26 дюймов	комплект	4
152.	Рулетка металлическая	штук	1
153.	Секундомер	штук	1
154.	Скакалка гимнастическая	штук	2
155.	Станок хореографический двухуровневый 12 м	комплект	1
156.	Стенка гимнастическая	штук	4
Для спортивной дисциплины фехтование (I, II, III функциональные группы)			
157.	Аппарат для фиксации сигналов	комплект	2
158.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
159.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	1
160.	Груз универсальный для проверки наконечников	штук	1
161.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
162.	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	2
163.	Доска информационная	штук	1
164.	Заточный станок	штук	1
165.	Зеркало настенное с оргстеклом для предохранения от ударов оружием	комплект	6
166.	Изоляционная лента	штук	5
167.	Канат для лазанья	штук	1
168.	Катушка-сматыватель	штук	3
169.	Клинок запасной	штук	12

170.	Активная инвалидная коляска для фехтования	штук	3
171.	Мат гимнастический	штук	3
172.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	3
173.	Мяч баскетбольный	штук	1
174.	Мяч волейбольный	штук	1
175.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
176.	Мяч теннисный	штук	6
177.	Мяч футбольный	штук	1
178.	Нагрудник	штук	2
179.	Палка гимнастическая	штук	3
180.	Платформа для крепления фехтовальных колясок	штук	2
181.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
182.	Секундомер	штук	3
183.	Скакалка гимнастическая	штук	3
184.	Скамейка гимнастическая	штук	3
185.	Рапира	штук	3
186.	Шпага	штук	3
187.	Сабля	штук	3
188.	Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля)	комплект	3
189.	Средство для защиты ноги	штук	1
190.	Средство для защиты руки	штук	1
191.	Стеллаж для оружия	штук	2
192.	Стенка гимнастическая	штук	3
193.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
194.	Тестер для проверки шнура	штук	3
195.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
196.	Шнур сабельный	штук	20
197.	Шнур рапирный	штук	20

198.	Шнур шпажный	штук	20
199.	Щуп для проверки оружия	штук	1
200.	Электронаконечник для рапиры	штук	12
201.	Электронаконечник для шпаги	штук	12
202.	Электропаяльник	штук	1
203.	Эспандер плечевой резиновый	штук	3
Для спортивных дисциплин «армрестлинг» ПОДА			
204.	Армстолы	штук	3
205.	Брусья	штук	1
206.	Вертикальный гриф	штук	1
207.	Весы (до 150 кг)	штук	1
208.	Гантели переменного веса (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30 кг)	комплект	2
209.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
210.	Горизонтальная скамья	штук	1
211.	Динамометр кистевой	штук	2
212.	Диски для штанги (от 1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	4
213.	Канат	штук	1
214.	Магнетница	штук	1
215.	Маты гимнастические	штук	2
216.	Наклонная скамья для проработки бицепса	штук	1
217.	Перекладина	штук	1
218.	Подставка под ноги	штук	6
219.	Рама блочная регулируемая кроссовер	штук	1
220.	Ремни для силовых упражнений ("TRX")	штук	2
221.	Ремни для фиксации захвата рук	штук	2
222.	Рукоятки для тренажера (разного диаметра)	штук	2
223.	Секундомер	штук	1
224.	Скамейка гимнастическая	штук	1
225.	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1

226.	Скамья наклонная для тренировки мышц брюшного пресса	штук	1
227.	Скамья наклонная со стойками	штук	1
228.	Скамья регулируемая	штук	1
229.	Стеллаж для гантелей	штук	2
230.	Стенка гимнастическая	штук	2
231.	Стойка для дисков	штук	2
232.	Стойка для штанги	штук	1
233.	Тренажер блочный регулируемый	штук	1
234.	Тренажер для тренировки мышц предплечья и кистей	штук	3
235.	Тренажер для тренировки мышц спины	штук	1
236.	Штанга	штук	4
237.	Эспандер кистевой	штук	5
238.	Эспандеры резиновые (разного сопротивления)	комплект	3
Для спортивных дисциплин «кёрлинг на колясах»			
239.	Камень для игры в керлинг (включая съемную ручку)	штук	16
240.	Колодка для оттачивания	штук	4
241.	Комбайн для подготовки ледовой поверхности площадки	штук	1
242.	Конус для фиксации центра "дома"	штук	2
243.	Лейка для нанесения пейбла ("ледовых бугорков")	штук	1
244.	Моп для подготовки льда	штук	1
245.	Основание колодки для крепления на льду	штук	4
246.	Приспособление для заточки лезвия для комбайна	штук	1
247.	Разметка для игровой площадки для керлинга	комплект	1
248.	Скребок металлический для подготовки льда	штук	1
249.	Сменная насадка для мопа	штук	2
250.	Сменная насадка на лейку для нанесения пейбла	штук	5
251.	Сменное лезвие для комбайна для подготовки льда	штук	2
252.	Табло счета (со сменными табличками)	штук	2

253.	Тактическая магнитная доска для керлинга	штук	1
254.	Устройство для выравнивания пейбла (ниппер)	штук	1
255.	Циркуль судейский 6-футовый измерительный (байтер) - высокий	штук	1
256.	Циркуль судейский 6-футовый измерительный (байтер) - стандартный	штук	1
257.	Циркуль судейский измерительный для определения положения камней в "доме"	штук	1
258.	Электронная рулетка для определения положения камней в "доме"	штук	1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины фехтование (I, II, III функциональные группы)			
1.	Перчатка тренерская фехтовальная	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуата ции (лет)
Для спортивной дисциплины академическая гребля (I, II, III функциональные группы)											
1.	Монитор сердечного ритма	комплект	на обучающегося	-	-	1	4	1	3	1	2
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)											
2.	Мяч для бочча	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
3.	Рампа (желоб для игры в бочча)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2

Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)

6.	Активная инвалидная коляска для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
7.	Клей для ракетки 0,5 литра	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8.	Мяч для настольного тенниса	штук	на обучающегося	50	1	100	1	200	1	300	1
9.	Основание ракетки	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
10.	Ракетка для настольного тенниса	комплект	на обучающегося	2	1	-	-	-	-	-	-
11.	Резиновые накладки для ракетки	комплект	на обучающегося	-	-	6	1	12	1	20	1
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)											
12.	Доска плавательная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Ласты	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14.	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
16.	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

17.	Эспандер ленточный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)											
18.	Бинты кистевые для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
19.	Магнезия (0,5 кг)	упаковка	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
20.	Ремень для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I, II функциональные группы)											
21.	Активная-инвалидная коляска для танцев	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
22.	Велокамера для колес 24 и 26 дюймов	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
23.	Велотрубка для колес 24 и 26 дюймов	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины фехтование (I, II, III функциональные группы)											
24.	Активная инвалидная коляска для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шпага"											
25.	Клинок к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
26.	Шнур к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1

				тво	эксплу атации (лет)	во	эксплу атации (лет)	тво	эксплу атации (лет)	тво	эксплу атации (лет)
1.	Сумка-чехол для щеток для керлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Съемное мягкое основание для трущего чехла для щетки для керлинга ("пенка")	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
3.	Съемное шарнирное устройство для щетки с трущей головкой	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Съемный трущий чехол для щетки для керлинга	штук	на обучающегося	-	-	10	1	40	1	70	1
5.	Щетка для керлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Для спортивных дисциплин "ПОДА - керлинг на колясках - смешанный" и "ПОДА - керлинг на колясках - смешанные пары"											
6.	Головка для экстендера	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Секундомер ручной	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Специализированная активная инвалидная коляска для вида спорта "керлинг"	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
9.	Экстендер для керлинга на	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	колясках		обучающегося								
--	----------	--	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуата ции (лет)
Для спортивной дисциплины академическая гребля (I, II, III функциональные группы)											
1.	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон гребной летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
9.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Тайсы утепленные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
13.	Утепленная куртка для гребли (гребцовка)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	1	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Шорты	штук	на	-	-	1	2	1	1	1	1

			обучающегося								
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)											
17.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
18.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
19.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
20.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
22.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
23.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
24.	Футболка	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
25.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)											
26.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
27.	Соревновательная форма	комплект	на	-	-	-	-	1	1	2	1

			обучающегося									
28.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1	
29.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
30.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	
31.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1	
32.	Обувь специализированная для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	
33.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
34.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1	
35.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	
36.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3	
37.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3	
38.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1	
39.	Фиксатор коленного	штук	на	-	-	-	-	1	1	2	1	

	сустава		обучающегося								
40.	Фиксатор локтевого сустава	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
41.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
42.	Чехол для ракетки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
43.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)											
44.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
45.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
46.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
47.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
48.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
49.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
50.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

51.	Перчатки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	6	1
52.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
53.	Спортивная сумка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
54.	Трико для жима штанги	штук	на обучающегося	-	1	1	1	2	1	2	1
55.	Футболка спортивная однотонная	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
56.	Шорты	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
57.	Штангетки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)											
58.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
59.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
60.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
61.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
62.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

63.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
64.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
65.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
66.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
67.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
68.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
69.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
70.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
71.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
72.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
73.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I, II функциональные группы)											
74.	Брюки мужские для Европейской программы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

75.	Брюки мужские для латиноамериканской программы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
76.	Брюки мужские для произвольной программы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
77.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
78.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
79.	Костюм танцевальный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
80.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
81.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
82.	Обувь танцевальная для тренировок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
83.	Платье женское для Европейской программы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
84.	Платье женское для латиноамериканской программы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
85.	Платье женское для произвольной программы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
86.	Рубашка мужская для европейской программы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

87.	Рубашка мужская для латиноамериканской программы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
88.	Рубашка мужская для произвольной программы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
89.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
90.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
91.	Сумка-чехол для транспортировки колес коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
92.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
93.	Танцевальная обувь для европейской программы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
94.	Танцевальная обувь для латиноамериканской программы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
95.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
96.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины фехтование (I, II, III функциональные группы)											
97.	Гетры белые	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

98.	Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник)	комплект	на обучающегося	1	3	1	2	1	1	1	1
99.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
100.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
101.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
102.	Маска фехтовальная	штук	на обучающегося	1	3	1	1	1	1	2	1
103.	Нагрудник	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
104.	Налокотники фехтовальные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
105.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
106.	Перчатки фехтовальные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	4	1
107.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
108.	Протектор нагрудный (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
109.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
110.	Рюкзак спортивный	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

			обучающегося								
111.	Туфли для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
112.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
113.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
114.	Сумка-чехол для транспортировки колес коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
115.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
116.	Чехол для оружия	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шпага"											
117.	Фартук для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "рапира"											
118.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
119.	Шнур к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
120.	Электрокозырек на маску	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1

121.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "сабля"											
122.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
123.	Шнур к электросабле	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
124.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
125.	Электронакладка на перчатку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "рапира", "сабля"											
126.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	1	1	2	1	4	1	5	1
Для спортивных дисциплин «армрестлинг» ПОДА											
127.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
128.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
129.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
130.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

131.	Рукав для армрестлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
132.	Сандалии (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
133.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
134.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
135.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин "ПОДА - керлинг на колясках - смешанный" и "ПОДА - керлинг на колясках - смешанные пары"											
136.	Ботинки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
137.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
138.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
139.	Перчатки для керлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
140.	Рукавицы для керлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
141.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
142.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

143.	Шапка спортивная зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
144.	Головка для экстендера	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
145.	Секундомер ручной	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
146.	Специализированная активная инвалидная коляска для вида спорта "керлинг"	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
147.	Экстендер для керлинга на колясках	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися)

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, допускается привлечение соответствующих специалистов.

В спортивной дисциплине танцы на колясках к работе с обучающимися могут привлекаться другие специалисты: хореографы, преподаватели танцев, звукорежиссеры.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным 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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 24.04.2019. регистрационный №54519); профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019. регистрационный №54540); профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022. регистрационный №68615); профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 №191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022. регистрационный №68449); профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019. регистрационный №54475); или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные

характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (Зарегистрирован Минюстом России 14.0.2011 регистрационный № 22054)

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеров-преподавателей - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 28.11.2022 г. № 1084;

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. № 1003;

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 18.11.2022 г. № 1017;

4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

5. Нормативные документы министерства спорта Российской Федерации;

6. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Москва, 2022

7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.

8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.

9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.

10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.

11. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003.

12. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999.

13. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. - 176 с.

14. Шапкова Л.В.: Средства адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2001.

15. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009

16. Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов -инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, 2010.

17. «Керлинг. Организация и Судейство соревнований. Правила игры» К.Ю. Задворнов, Издательство «Физкультура и спорт» Москва, 2006 год.

18. Гребля академическая: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.

19. Барчукова Г. В., Богущас В. М., Матыцин О. В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006

20. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993

21. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.-144 с

22. Кукушкина С.Е. Программа дополнительного образования «Спортивные танцы на колясках для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата». «Молодой ученый» Ежемесячный научный журнал № 5.1 (64.1) / 2014

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области <http://sport.nso.ru/>
2. Министерство спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Паралимпийский комитет России <http://www.paralymp.ru>
4. Всероссийская Федерация спорта лиц с ПОДА - [http:// fpora.ru/](http://fpora.ru/).
1. Российская Спортивная Энциклопедия - <http://www.libsport.ru/>
2. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" - <http://www.teoriya.ru/journals/>.
3. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" - <http://www.teoriya.ru/fkvot/>.
4. Международный паралимпийский комитет - <http://www.paralympic.org/>.
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта - <http://lib.sportedu.ru/>.
6. Энциклопедия по видам спорта - <http://www.infosport.ru/sp/>
7. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке, http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
10. РУСАДА - www.rusada.ru
8. Спортивно-информационный портал фонда «Единая страна» <http://www.rezeptsport.ru>
9. Информационный портал для инвалидов <http://inva.tv>
10. Сайт «Олимпийское движение» <http://www.olympic-history.ru>
11. Федерация керлинга России (<http://www.curling.ru/>)
12. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

13. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
14. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
Российского государственного университета физической культуры и спорта,
(<http://lib.sportedu.ru/>)

