

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА»
ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ по

адаптивным видам спорта»

г. Челябинска

В. А. Алёшкин

(подпись) (инициалы, фамилия)

25 февраля 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»

Программа разработана на основе:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА» (утв. приказом Минспорта РФ от 28.11.2022 г. № 1084)
и примерной дополнительной образовательной программой
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
(утв. Приказом Минспорта РФ от 21.12.2022 г. № 1341)

Срок реализации программы: без ограничений

Составитель:

Инструктор-методист по адаптивной физической
культуре и адаптивному спорту
г. Челябинска – Иванова М.Л.

г. Челябинск
2023

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по баскетболу на колясках, бочче, легкой атлетике, настольному теннису, стендовой стрельбе, плаванию, фехтованию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 г. № 1084¹ (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, а также обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем осуществления спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

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.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
<i>Для спортивной дисциплины баскетбол на колясках</i>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	2
			II	2
			I	1

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 г., регистрационный № 71704).

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины бочча				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11		2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13		1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14		1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины плавание				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4

			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
			I	
Для спортивной дисциплины стендовая стрельба				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	11	III	4
			II	3
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины фехтование				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	3
			II	2
			I	1
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	III	3
			II	2
			I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	

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.

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона 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</p>	<p>Баскетбол на колясках: «1.0», «1.5», «2.0», «2.5».</p> <p>Бочча: «BC1», «BC2», «BC3», «BC4».</p> <p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F31», «T/F32», «T/F33», «T/F51», «T/F52», «T/F53», «F54», «T71», «T72», «RR1», «RR2», «RR3».</p> <p>Настольный теннис: «1», «2», «3», «4».</p> <p>Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4».</p> <p>Стеновая стрельба: «SG-S».</p> <p>Фехтование: «Class 1A (Category C)», «Class 1B (Category C)», «Class 2 (Category B)», «Class 3 (Category A)».</p>

		(дисмелия) верхних и нижних конечностей.	
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический паразет, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	<p>Баскетбол на колясках: «3.0», «3.5», «4.0».</p> <p>Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе:</p> <p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F34-36», «T54», «F55», «F56», «T/F45», «T/F46», «T/F42», «T/F61», «T/F62».</p> <p>Лыжные гонки и биатлон: «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9», «LW12».</p> <p>Настольный теннис: «5», «6», «7», «8».</p> <p>Плавание: «S/SB/SM5», S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8».</p> <p>Стеновая стрельба: «SG-L».</p> <p>Фехтование: «Class 2 (Category B)», «Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)».</p>
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями</p>	<p>Баскетбол на колясках: «4.0», «5.0».</p> <p>Легкая атлетика – бег на короткие</p>

		<p>инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	<p>дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F37-38», «T/F43-44», «T47», «F57», «T/F63», «T/F64».</p> <p>Настольный теннис: «9», «10».</p> <p>Плавание:» S/SB/SM9», «S/SM10»;</p> <p>Стеновая стрельба: «SG-U», «SG-L».</p> <p>Фехтование: «Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)».</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»);

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

от степени ограничения функциональных возможностей;

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

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

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

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

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

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

5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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 баскетбол на колясках							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	14-16	15-16	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	728-832	780-832	832-936
Для спортивной дисциплины бочча							
Количество часов в неделю	4-5	5-7	6-9	8-10	10-12	12-15	15-20
Общее количество часов в год	208-260	260-364	312-468	416-520	520-624	624-780	780-1040
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»							
Количество часов в неделю	4,5-7	8-9	10-14	14-16	16-18	18-20	18-20
Общее количество часов в год	234-364	416-468	520-728	728-832	832-936	936-1040	936-1040
Для спортивной дисциплины настольный теннис							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	18-20
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	832-936	936-1040
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	624-728	728-832	728-936
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-18	18-20	18-20
Общее количество часов в год	234-312	364-416	416-520	520-624	832-936	936-1040	936-1040
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)							
Количество часов в неделю	6-8	8-9	10-12	12-14	16-18	18-20	18-20
Общее количество часов в год	312-416	416-468	520-624	624-728	832-936	936-1040	936-1040
Для спортивной дисциплины стендовая стрельба							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	14-16	16-18	18-20	18-20
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	728-832	832-936	1040-1144	936-1040
Для спортивной дисциплины фехтование							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	18-20	18-20
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	936-1040	936-1040

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

учебно-тренировочные занятия:

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом обучающихся согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и обучающегося на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники

учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-	-	14	14	14

	тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины баскетбол на колясках (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	3	5	5
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	2	2	4
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)				
Контрольные	2	3	4	5
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)				

Контрольные	1	2	5	5
Отборочные	-	2	2	2
Основные	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	1	2	3	4
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	3	5	7
Отборочные	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины стендовая стрельба (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	4	5	6
Отборочные	1	1	2	4
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины фехтование (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	4	4	5
Отборочные	1	4	4	5
Основные	1	2	2	2-

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «армрестлинг»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на 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.

Форма обучения	Описание
Коллективная	Взаимодействие идет в парах сменного состава или микрогруппах
Групповая	организуется с использованием индивидуальной, парной и групповой организационных форм
Индивидуальная	Педагог взаимодействует лишь с одним обучающимся. Один обучающийся взаимодействует лишь со средствами обучения (книги, компьютер и т. п.). Двое обучающихся взаимодействуют между собой (взаимообучение) без непосредственного участия педагога.
Основная	Постоянный состав группы, занятия по твердому расписанию с применением различных методов обучения, сочетание индивидуальной и

	коллективной работы.
Вспомогательная	Делится на консультативно-ознакомительную, специфическую, контрольно-проверочную.
Теоретическая	Лекции, уроки, семинарские занятия, экскурсии, самостоятельная внеаудиторная работа
Практическая	Практические занятия, учебная, технологическая практика

7. Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
Для спортивной дисциплины баскетбол на колясках							
4,5-6	6-8	8-10	10-12	14-16	15-16	16-18	
Для спортивной дисциплины бочча							
4-5	5-7	6-9	8-10	10-12	12-15	15-20	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»							
4,5-7	8-9	10-14	14-16	16-18	18-20	20-22	
Для спортивной дисциплины настольный теннис							
4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	18-20	
Для спортивной дисциплины плавание							
4,5-8	6-9	8-12	10-14	12-18	14-20	14-22	
Для спортивной дисциплины стендовая стрельба							
4,5-6	6-9	12-14	14-16	16-18	20-22	24-26	
Для спортивной дисциплины фехтование							
4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	18-21	24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4		4	
Наполняемость групп (человек)							
Для спортивной дисциплины баскетбол на колясках							
3-6		2-4		1-2		1	
Для спортивной дисциплины бочча							
2		2		1		1	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»							
3-6		2-4		1-2		1	
Для спортивной дисциплины настольный теннис							
3-6		2-4		1-2		1	
Для спортивной дисциплины плавание							
2-6		2-4		1-2		1	

		Для спортивной дисциплины стендовая стрельба						
		2-4	1-2		1		1	
		Для спортивной дисциплины фехтование						
		1-3	1-3		1-2		1	
Для спортивной дисциплины баскетбол на колясках (I, II, III функциональные группы)								
1.	Общая физическая подготовка (%)	24-35	20-25		15-20		7-15	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	8-14	12-20		20-25		23-30	
3.	Техническая подготовка (%)	28-33	23-27		23-27		18-22	
4.	Тактическая подготовка (%)	3-7	8-12		13-17		18-22	
5.	Психологическая подготовка (%)	3-4	3-4		5-7		5-7	
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-3	3-4		5-7		5-12	
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-6	3-8		8-10		8-12	
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-3	0-6		0-8		0-10	
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-4	4-6		6-8		8-12	
Общее количество часов в год		234-312	416-468	468-624	624-728	728-832	832-1040	1040-1144
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)								
1.	Общая физическая подготовка (%)	4-10	4-8		9-10		9-10	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-19	13-17		13-17		13-17	
3.	Техническая подготовка (%)	27-32	26-30		27-31		29-33	
4.	Тактическая подготовка (%)	14-18	17-21		20-24		19-23	
5.	Психологическая подготовка (%)	7-11	6-10		5-9		6-10	
6.	Теоретическая подготовка (%)	6-10	6-10		7-11		7-11	
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	4-5		5-9		5-9	
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-1	0-4		0-6		0-8	

9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3		5-9		6-10		8-12
Общее количество часов в год		208-260	260-364	312-468	416-520	520-624	624-780	780-1040
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)								
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-55		35-48		30-44		20-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-30		24-36		28-45		30-50
3.	Техническая подготовка (%)	10-14		15-18		18-24		20-35
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2		1-2		2-3		3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	2-4		4-6		4-8		8-12
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2		1-3		2-3		2-3
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4		1-5		3-8		5-10
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-		0-4		0-6		0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2		1-4		2-5		4-8
Общее количество часов в год		234-364	416-468	520-728	728-832	832-936	936-1040	1040-1144
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)								
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-55		33-50		30-35		25-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-28		28-36		30-43		35-46
3.	Техническая подготовка (%)	30-38		21-33		18-28		18-28
4.	Тактическая подготовка (%)	1-2		3-4		4-6		4-9
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2		1-4		2-6		2-9
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-3		2-4		4-5		4-6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3		1-3		2-5		2-6

8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2		0-4		0-6		0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2		1-4		2-6		2-8
Общее количество часов в год		234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	832-936	936-1040
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы, мужчины)								
1.	Общая физическая подготовка (%)	21-34		17-30		15-24		10-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-22		16-24		22-30		27-35
3.	Техническая подготовка (%)	33-40		30-35		27-32		25-30
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2		1-3		2-4		3-5
5.	Психологическая подготовка (%)	1-6		2-6		3-7		3-8
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-6		4-8		3-7		3-8
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3		1-4		1-4		2-5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2		0-4		0-6		0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2		2-4		4-6		6-8
Общее количество часов в год		234-416	312-468	416-520	520-624	624-936	728-1040	728-1144
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы, женщины)								
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-40		21-35		16-27		13-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-20		23-27		28-32		31-36
3.	Техническая подготовка (%)	22-32		20-29		18-27		16-25
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2		1-2		2-3		3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5		2-6		3-7		3-7

6.	Теоретическая подготовка (%)	2-7		2-7		1-6		1-5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3		1-3		1-5		2-7
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2		0-4		0-6		0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2		2-4		4-6		6-8
Общее количество часов в год		234-416	312-468	416-520	520-624	624-936	728-1040	728-1144
Для спортивной дисциплины стендовая стрельба (I, II, III функциональные группы)								
1.	Общая физическая подготовка (%)	5 -54		37-41		28-32		22-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23-27		30-34		35-39		40-44
3.	Техническая подготовка (%)	13-17		17-21		20-24		20-24
4.	Тактическая подготовка (%)	1-5		2-6		3-7		3-7
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2		1-3		1-4		1-4
6.	Теоретическая подготовка (%)	0-2		1-3		1-3		2-4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2		2- 4		3-5		3-6
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2		0-4		0-6		0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2		1-4		1-6		2-8
Общее количество часов в год		234-312	312-468	624-728	728-832	832-936	1040-1144	1248-1352
Для спортивной дисциплины фехтование (I, II, III функциональные группы)								
1.	Общая физическая подготовка (%)	15-26		13-18		12-16		10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	8-17		16-23		23-27		28-32
3.	Техническая подготовка (%)	35-46		30-43		28-40		25-38

4.	Тактическая подготовка (%)	1-3		1-4		1-4		1-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5		1-5		2-6		3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	3-7		2-7		1-5		1-4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3		1-5		2-6		4-8
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2		0-4		0-6		0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2		2-4		4-6		5-9
Общее количество часов в год		234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	936-1032	1248

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

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

8. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи	В течение года

		и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия в СШ по адаптивным видам спорта г. Челябинска

№п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные лица
------	--------------------------	------------------	--------------------

1	Обсуждение актуальных вопросов по антидопингу на тренерских советах	В течение года	Заместитель директора, инструктор-методист
2	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся школы	2 раза в год	Инструктор-методист, тренеры
3	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями обучающихся	В течение года	Инструктор-методист, тренеры
4	Ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся и тренеров при переходе на этап высшего спортивного мастерства	При переходе на этап	Инструктор-методист, тренеры
5	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При поступлении	Директор, заместитель директора, инструктор-методист
6	Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала	В течение года	Заместитель директора, инструктор-методист
7	Участие в ознакомительных мероприятиях (лекции, семинары и т.д.) по антидопинговой тематике, проводимых ЦСП, Министерством спорта ЧО и др.	По приглашению организаторов	Инструктор-методист, тренеры

10. Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения. Инструкторские практика наиболее эффективна, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Тренировочные группы

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;

- овладение терминологией и применение ее на занятиях;

- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;

- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

Группы высшего спортивного мастерства

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

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

Для восстановления обучающегося до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап

Восстановление работоспособности за счет гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

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;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.2. 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 лиц с поражением ОДА»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.3. 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 лиц с поражением ОДА»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.4. 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 уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12. 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.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины баскетбол на колясках (I, II, III функциональные группы)				
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Бег на коляске 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее 12	
4.	И.П. – сидя. Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации, на максимальное расстоянии)	количество раз	не менее 1	
6.	И.П. – сидя. Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы	количество раз	не менее 1	

	(на максимальное расстояние)		
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
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)			
1.	Бег на колясках 600 м	с	на время
2.	Бег на колясках 150 м	с	на время
3.	Бег на колясках 60 м	с	на время
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (I функциональная группа)			
1.	Бег на 60 м	с	не более 15,0 18,0
2.	Бег на 150 м	с	не более 60,0 90,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
4.	Бег на 30 м	с	не более 8,0 9,0
5.	Бег 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)			
1.	Бег на 60 м	с	не более 13,0 15,0
2.	Бег на 150 м	с	не более 50,0 60,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
4.	Бег на 30 м	с	не более 6,5 8,0
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее 1
6.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)			
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее 4 2
2.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)			
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее 4 2

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

	Маховые движения рук		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. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2.	Бег на 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
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 стендовая стрельба (I, II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 400 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. – стоя на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			5,0	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
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	м	не менее	
			1,5	

(II, III функциональные группы)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины баскетбол на колясках (I, II, III функциональные группы)				
1.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Бег на колясках 400 м	мин	не более 2	
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 4	
4.	И.П. – сидя. Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее 5	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 5	
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 5	
4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее 5	
5.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее 5	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более 5,0	6,0
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более 45,0	80,0
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более 19,5	45,0
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	-
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее -	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более 12,0	13,0
2.	Бег на 150 м	с	не более 35,0	37,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	количество раз	не менее 1	-

	(на максимальное расстояние)			
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
7.	Бег на 400 м	с	не более	
			115,0	-
8.	Бег на 300 м	с	не более	
			-	95,0
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,5
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			30,0	35,0
3.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,5
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	6.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			75,0	85,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			7	6
2.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
4.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	макси-мальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	макси-мальное
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 10 кг	количество раз	макси-мальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	макси-мальное
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,5
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	количество раз	не менее	
			1	-

	(на максимальное расстояние)			
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 20 кг	количество раз	макси-мальное	-
2.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 10 кг	количество раз	-	макси-мальное
3.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 15 кг	количество раз	макси-мальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	макси-мальное
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
7.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
8.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
9.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			9	8
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 гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	
5.	И.П. – стоя или сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	м	не менее	
			3	
6.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			25	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	
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 стендовая стрельба (I, II, III функциональные группы)			
1.	Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее 18
2.	Бег или бег на коляске 300 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	И.П. – стоя на одной ноге. Глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах. Удержание баланса	с	не менее 10,0
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) руками или рукой из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество раз	не менее 10
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
7.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 25
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 7
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.	количество раз	не менее

	Жим гантелей весом 1 кг		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
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»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины баскетбол на колясках (I, II, III функциональные группы)				
1.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Бег на колясках 100 м	с	не более	
			28,0	
3.	Бег на колясках 800 м	мин, с	не более	
			4,0	
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг правой и левой рукой вперед (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	
5.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее	
			12	
Для спортивной дисциплины бочка (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 легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			55,0	90,0
2.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			16,5	22,0
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на максимальное расстояние	-
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на максимальное расстояние

Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			3.25	3.40
2.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			55,0	80,0
3.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			32,0	38,0
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на максимальное расстояние	-
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на максимальное расстояние
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			26,0	30,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	6,0
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.30	4.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			58,0	72,0
3.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	12,0
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	10,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			23,0	27,0
3.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	6,0
6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				

1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3,15	3,45
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	65,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,5
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 10 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			8	-
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			-	7
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	максимальное	
2.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			9	8
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди	количество раз	не менее	
			9	8
4.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 45 кг	количество раз	макси-мальное	-
5.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 35 кг	количество раз	-	макси-мальное
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 55 кг	количество раз	макси-мальное	-
2.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 40 кг	количество раз	-	макси-мальное
3.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 30 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
6.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9
7.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9
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 (самостоятельно)	количество раз	не менее	

			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 плавание (I функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	количество раз	макси-мальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	макси-мальное
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	макси-мальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	макси-мальное
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 максимальное расстояние	количество раз	не менее 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 стендовая стрельба – I, II, III функциональные группы				
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее 23	
2.	Бег или бег на коляске 400 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – стоя на одной ноге. Глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах. Удержание баланса	с	не менее 15,0	
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) руками или рукой из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 3 кг	количество раз	не менее 10	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 8	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 8	
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	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин баскетбол на колясках, бочча, стендовая стрельба	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
2.	Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки, настольный теннис, плавание, фехтование	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины баскетбол на колясках (I, II, III функциональные группы)				
1.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Бег на колясках 100 м	с	не более	

			26,0
3.	Бег на колясках 800 м	мин, с	не более 3,45
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг правой и левой рукой вперед (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 10
5.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее 15
6.	Ведение мяча 50 м, бросок мяча в корзину из разных положений на площадке с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)			
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 8
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток	количество успешных попыток	не менее 8
4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м. По 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее 8
5.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее 8
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа)			
1.	Бег на колясках 300 м	с	не более 51,0 84,0
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более 28,0 37,0
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более 15,5 20,5
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1 -
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее - 1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)			
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более 3.05 3.25
2.	Бег на колясках 600 м	мин, с	не более 1.30 2.10
3.	Бег на колясках 300 м	с	не более 51,5 72,0
4.	Бег на колясках 150 м	с	не более 29,0 34,0
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа)			
1.	Бег на 60 м	с	не более

			9,5	10,6
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			24,5	27,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	с более	
			3.15	4.10
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	30,0
3.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	70,0
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	11,5
5.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	9,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			20,0	25,0
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5,0
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.00	3.35
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			24,5	27,0
3.	Бег на 300 м	с	не более	
			52,0	60,0
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,0
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине.	количество раз	макси-мальное	-

	Жим штанги весом не менее 40 кг			
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 20 кг	количество раз	-	макси-мальное
3.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 9 раз для мужчин, по 8 раз для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 60 кг	количество раз	макси-мальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 30 кг	количество раз	-	макси-мальное
3.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	-
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	9
5.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом не менее 55 кг	количество раз	макси-мальное	-
6.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом не менее 45 кг	количество раз	-	макси-мальное
7.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 70 кг	количество раз	макси-мальное	-
2.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 45 кг	количество раз	-	макси-мальное
3.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 65 кг	количество раз	макси-мальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	-	макси-мальное
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	6,0
7.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 11 раз для мужчин, по 10 раз для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
8.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
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 виса 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 виса 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 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	макси-мальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	макси-мальное
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	макси-мальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	макси-мальное
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	макси-мальное	-
8.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	-	макси-мальное
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	макси-мальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	макси-мальное
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	макси-мальное	-
8.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг	количество раз	-	макси-мальное
9.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

Для спортивной дисциплины стендовая стрельба (I, II, III функциональные группы)			
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее 25
2.	Бег или бег на коляске 500 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	И.П. – стоя на одной ноге. Глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах, удержание баланса	с	не менее 20,0
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) руками (рукой) из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 4 кг	количество раз	не менее 10
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное
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
Уровень спортивной квалификации			
1.	Для спортивных дисциплин баскетбол на колясках, бочча, стендовая стрельба	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	
2.	Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки, настольный теннис, плавание, фехтование	Спортивное звание «мастер спорта России»	

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Рекомендации по использованию программного материала по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в баскетболе на колясках

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

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Тренировочный материал распределяется на весь период. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер обычно должен проверить у занимающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели: тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Соревновательные и специальные упражнения в баскетболе на колясках на различных этапах подготовки

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства
	Год обучения							
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Прыжок толчком двух ног	+	+						
Прыжок толчком одной ноги	+	+						
Остановка прыжком	+	+	+					
Остановка двумя шагами	+	+	+					
Повороты вперед	+	+						
Повороты назад	+	+						
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+						
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+					
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+					
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+					
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+				
Ловля мяча одной рукой на месте		+						
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+				
Ловля мяча одной в прыжке			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками сверху	+	+						
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками с места	+	+						
Передача мяча двумя рукам в движении		+	+	+				
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+					
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+				
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+			
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой сверху		+	+					
Передача мяча одной от головы		+	+					
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+				
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+				
Передача мяча одной рукой с места	+	+						
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+				
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+		

Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита		+	+	+				
Броски в корзину одной рукой с места		+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой в движении		+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+			
Кувырки								
Приставные шаги	+							

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Тактика нападения в баскетболе на колясках на различных этапах спортивной подготовки

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	
	Год обучения								
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Выход для получения мяча		+							

Выход для отвлечения мяча		+						
Розыгрыш мяча		+	+	+				
Атака корзины		+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+					
Заслон			+	+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+	
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+

Тактика защиты в баскетболе на колясках на различных этапах спортивной подготовки

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	
	Год обучения								
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Противодействие получению мяча		+							
Противодействие выходу на свободное место		+							
Противодействие розыгрышу мяча		+	+						
Противодействие атаке корзины		+	+	+	+	+	+	+	
Подстраховка		+	+	+	+	+	+		
Переключение			+	+	+	+	+	+	
Проскальзывание				+	+	+	+	+	
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+	
Против тройки				+	+	+	+	+	
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+	
Против скрестного выхода				+	+	+	+		
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+	
Против наведения на двух				+	+	+	+	+	
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	
Система зонной защиты					+	+	+	+	
Система смешанной защиты						+	+	+	
Система личного прессинга					+	+	+	+	
Система зонного прессинга						+	+	+	
Игра в большинстве				+	+	+	+	+	
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	

Физическая подготовка (для всех возрастных групп):

Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там

гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.

Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки

Подготовительный этап:

Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, обучение базовым приёмам игры.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный:

Общеподготовительный этап:

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

Специально-подготовительный этап:

Задачи специально-подготовительного этапа: увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап:

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Соревновательный этап:

В соревновательном микроцикле первого года обучения - проводятся 3-5 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего года обучения – 3-5 игр через день отдыха. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.

Переходный этап:

Задачи переходного периода: полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

Примерная направленность недельных микроциклов в тренировочных группах спортивной специализации

Подготовительный этап:

Задача подготовительного этапа обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап:

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап:

Задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность упражнений на технику: ведения мяча, передачи мяча, броска и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап:

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Соревновательный этап:

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

Переходный этап:

Задачей переходного этапа является отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах совершенствования спортивного мастерства

Подготовительный этап:

Основной задачей подготовительного этапа является обеспечение запаса потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап:

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество

тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет два-три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап:

Задачи специально-подготовительного этапа являются – системность тренировочных нагрузок по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность в групповых упражнениях, с помощью увеличения технико-тактических средств тренировки. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап:

Основными задачами предсоревновательного этапа являются увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе основные тренировочные нагрузки направлены на тактическую, теоретическую и психологическую подготовку. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

Соревновательный этап:

Задачи соревновательного этапа: повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

Переходный этап:

Задачи переходного этапа является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

Рекомендации по использованию программного материала по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в бочке

Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки бочечистов.

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

Примерное содержание занятий ОРУ для всех этапов подготовки

ИП - сидя на коляске, на задержку дыхания, растяжение, статику, не смотреть на части тела, оказать помощь при трудности выполнения.

Примерное содержание занятий ОРУ в бочке для всех этапов подготовки

№	Описание упражнений	Число	Методические
---	---------------------	-------	--------------

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

23	На вдохе втянуть живот, на выдохе надуть	2-4 раза	Медленно
24	Руки вдоль тела (коляски) не двигаться - замри	20 сек	С задержкой дыхания
25	Соединить ладони перед собой напрячь пальцы «Алмазик»	2-4 раза	Глубокий вдох, выдох порционно
26	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 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 занимающимся. 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 сокращения мышц, развитие мышц руки или ноги), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в боксе, реакция на жесты судьи). 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.

Тематический план теоретических занятий по бочче

№	Тема занятий	Форма занятий
1	История паралимпийского движения	Теоретическое занятие
2	Паралимпийская хартия	Теоретическое занятие
3	Паралимпийские виды спорта	Теоретическое занятие
4	История бочча	Теоретическое занятие
5	Классификация спортсменов в бочча	Теоретическое занятие
6	Экипировка, мячи, корт	Теоретическое занятие
7	Дисциплины в бочча	Теоретическое занятие
8	Формат мяча	Теоретическое занятие
9	Игра	Теоретическое занятие
10	Счет, тай-брейк, перемещение в боксе, на корте	Теоретическое занятие
11	Штрафы, нарушения	Теоретическое занятие
12	Прерванный период, общение	Теоретическое занятие
13	Время, критерии, вспомогат. устройство	Теоретическое занятие

14	Процедура, разъяснений и протестов	Теоретическое занятие
15	Коляски, капитан, разминка	Теоретическое занятие
16	Комната ожидания	Теоретическое занятие
17	Основы судейства	Теоретическое занятие
18	Парные игры	Теоретическое занятие
19	Командная игра	Теоретическое занятие
20	Виды бросков	Тренировочное занятие
21	Первый мяч	Тренировочное занятие
22	Гард (блокировка, защита)	Тренировочное занятие
23	Разбивка	Тренировочное занятие
24	Замещение	Тренировочное занятие
25	Пробивка	Тренировочное занятие
26	Ворота (гейт)	Тренировочное занятие
27	Своячек	Тренировочное занятие
28	Джек на кресте (Тай-брек)	Тренировочное занятие
29	Карамболь	Тренировочное занятие
30	Замещение	Тренировочное занятие
31	Рикошет	Тренировочное занятие
32	Поинтер, точное размещение мяча	Тренировочное занятие
33	Шутер	Тренировочное занятие
34	Тыковка	Тренировочное занятие
35	Ближняя игра	Тренировочное занятие
36	Средняя игра	Тренировочное занятие
37	Дальняя игра	Тренировочное занятие
38	Парная игра ВС3	Тренировочное занятие
39	Парная игра ВС4	Тренировочное занятие
40	Командная игра ВС1+ВС2	Тренировочное занятие

Примерные приемы и комплекс упражнений по бочке

№ уп р	Наименование упражнения	Задания		
		Кол-во мячей	Кол-во подходов	Зона
1	Броски Н/рукой, ногой на дальность	12	2	3,4отВдоЗ
2	Броски Р/рукой, ногой на дальность	12	3	3,4 от Ж, 3
3	Отработка блокировка тайбрейка (крест)	12	3	3,4
4	Пробивка ДБ бокс 3 или 4	12	3	отАдоЗ
	Ближний угловой правый «кучность»	12	2-3	А, Б-1
5	Ближний угловой левый «кучность»	12	2-3	А, Б-6
6	Средний угловой правый «кучность»	12	2-3	Г, Д-1
7	Средний угловой левый «кучность»	12	2-3	Г, Д-6
8	Дальний угловой левый «кучность»	12	2-3	Ж,З-1
9	Дальний угловой правый «кучность»	12	2-3	Ж,З-6
10	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6x6	1-2	А,Б,В
11	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6x6	1-2	Г, Д
12	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6x6	1-2	Е,Ж,З
13	Блокировка по линии «дидлайн»	6x6	1-2	А 1-6
14	Блокировка по аут линии	6x6	1-2	А 3-1
15	Блокировка по аут линии	6x6	1-2	А 3-6
16	Ближняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору

17	Средняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору
18	Дальняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору
19	Упражнение «корамболь»	6x6	4-6	по выбору
20	Упражнение «рикошет»	6x6	4-6	по выбору
21	Упражнение «своячок»	6x6	4-6	по выбору
22	Упражнение «ворота»	10	2-4	по выбору
23	Упражнение «солдатик»	12	4-6	по выбору
24	Упражнение «ближний гарден»	10	2-3	все зоны
25	Упражнение «средний гарден»	10	2-3	все зоны
26	Упражнение «дальний гарден»	10	2-3	все зоны
27	Упражнение «гарден противника»	12	2-3	все зоны
28	Упражнение «блокировка»ближняя	12	4-6	А, Б 1-6
29	Упражнение «блокировка»средняя	12	4-6	В, Г, Д 1-6
30	Упражнение «блокировка»дальняя	12	4-6	Е, Ж, З 1-6
31	Выброс мячей по линии слева направо по диагонали с блокировкой	6x6	2-3	З-1 до А-б
32	Выброс мячей по линии справа налево по диагонали с блокировкой	6x6	2-3	А-1 до З-б
33	Выброс мячей с блокировкой по прямой бокс 3	12	2-3	отЗдоА
34	Выброс мячей с блокировкой по прямой бокс 4	12	2-3	отЗдоА
35	Нижние броски Р/рукой блокировка	12	2	по выбору
36	Верхние броски Р/рукой блокировка	12	2	по выбору
37	Нижние броски Н/рукой с блокировкой	12	2	по выбору
38	Верхние броски Н/рукой с блокировкой	12	2	по выбору
39	Инд. игры на левый ближний угол	12		
40	Инд. игры на правый ближний угол	12		
41	Инд. игры на левый средний угол	12		
42	Инд. игры на левый средний угол	12		
43	Инд. игры на левый дальний угол	12		
44	Инд. игры на левый дальний угол	12		
45	Инд. игры на ближнюю линию	12		
46	Инд. игры на среднюю линию	12		
47	Инд. игры на дальнюю линию	12		

Наименование вышеприведенных значений в бочке

№	Приемы бросков	Обозначение
1	Блокировка	Закрытие Джек бола, лучше со стороны противника
2	Рикошет	Приблизиться касательно от другого мяча к Джек болу
3	Карамболь	Бросок с приближением двух своих мячей к ДБ
4	Хедор /тыковка/	Попасть в центр ДБ при блокировке противника
5	Гейт /ворота/	Приблизиться к ДБ через все мячи в коридоре
6	Гарден /забор/ ближний	Расстояние к ДБ до 10 см со стороны противника
7	Гарден средний	Расстояние к ДБ до 20 см со стороны противника
8	Поинтер /разбивка/	Выбивание мяча противника
9	Шутер /блокировка/	Подкатка к ДБ
10	Карео /замещение/	Выбивание с заменой своего мяча к ДБ
11	Ватер линия	ДБ расположен с аут линией
12	Пирамида	Мяч находится сверху всех мячей
13	Тайбрек	Броски на крест - 5 м
14	Коронный бросок	Любимая дистанция броска с блокировкой
15	СФП	Нагрузка с медицинской резинкой верхних или нижних

	<i>динамика движения</i>	способов бросков /две руки/ - 100 раз x 3 подхода Дополнительная индивидуальная нагрузка
16	Н/р	Выброс мячей не рабочей рукой или ногой
17	Р/р	Выброс мячей рабочей, сохранной рукой или ногой
18	Дидлайн	Линия ограничения игрового поля

Примерные упражнения идут по выбору для каждого этапа подготовки в зависимости от соревновательного класса, от степени подготовленности спортсмена.

При составлении практических заданий на этапе начальной подготовки следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры. Большое внимание придается развитию координационных качеств, выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приемы игры. Целесообразно развивать качество координации в упражнениях с мячом до автоматизма. Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Дополнительная индивидуальная нагрузка

Специальная физическая подготовка (СФП). Нагрузка с медицинской резинкой верхних или нижних способов бросков / две руки или 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 по бочке

Темы	Содержание
раздел	Основы знаний занятий по бочке
1	Техника безопасности на занятиях по бочке
2	Основы правил бочке, жестов судьи
раздел	Способы бросков на занятиях по бочке
1	Способы удержания мяча, направление коляски, исходные положения перед броском и перемещения в боксе, многократное выбрасывание мяча правой и левой рукой, на ближние дистанции
2	Передвижения в боксе на коляске. Изучение видов бросков (нижний, верхний),

	чередование бросков по длине, ширине корта, силе и направлению. Использование вспомогательных упражнений
3	Бросок накатом нижний 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 использованием наката, «маятник», «воздушная траектория». Использование вспомогательных упражнений
6	ОФП. Разминочная тренировка на растяжение, на задержку дыхания
7	ОФП. Игровые элементы с использованием упрощённых вспомогательных средств
8	Совершенствование изученных приёмов бочке
9	Соревнования между учащимися на максимальное количество правильно и точно выполненных подач в мишень
10	Контрольные игры, оценка достигнутого уровня игры в бочке
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 бочке
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 бочке

Примерный план-конспект тренировочного занятия по бочке

Разминка	Разминка включает в себя 10 минутный разогрев основных групп мышц: - растяжка (3м); - броски баскетбольного мяча(5м); - дыхательные упражнения (1м); - настрой на предстоящую тренировку (1м)
Основная часть: I. Силовые упражнения II. Выносливость	I. Силовые упражнения с использованием инвентаря: - выполнение упражнения 3 подхода, начиная с 15 бросков. каждую последующую серию уменьшаем на 5 бросков, время на выполнение серии не более 7 минут, с интервалом в 2 минуты; - медбол (0,5кг); - набивные мячи (1кг); - утяжелители ручные (от 0,5 кг до 1кг); - гантели наборные;

III. Координация IV. Техника	II. Выносливость. (можно объединить с силовыми нагрузками, тем самым уменьшаем временной интервал и количество бросков, Но увеличиваем частоту бросков) - увеличение серий упражнений; - скоростные упражнения; - дыхательные упражнения.
III. Координация (выполняются упражнения на фигурное вождение коляски): - Динамичное управление коляской; - Упражнения змейка, восьмерка; - Быстрая корректировка коляски в боксе; IV. Техника (Выполняются 5 серии по 13 бросков): - упражнения с использованием инвентаря (обручи, конусы, маты, гимнастические скамейки, стулья) 1. Усовершенствование техники броска. а) Броски на мат (свечка); б) Броски через скамью (разбивка мячей сверху): - упражнения на точность (процентное соотношение контролируется тренером) с улучшением предыдущего результата; а) использование обручей разного диаметра (в зависимости от диаметра обруча, считается количество мячей на бросок); - упражнения на ближнюю, среднюю и дальнюю дистанцию; а) Использование не больших конус (выставление конусов на разные дистанции, с последующим подкатом мячей к ним); - упражнения на силу броска. а) С использованием ручных утяжелителей, делать максимально дальние броски, как ориентир можно выставить конус Игровая: Закрепление выполненных упражнений в игровом процессе (не менее двух игр)	
Заключительная	Выявление тренером ошибок спортсменов - Тактика игры

Материал программы рассчитан практически на все соревновательные классы. Содержание знаний построено в форме независимых друг от друга тем, где с одной стороны они так структурированы, что очевидна их направленность к приобщению к деятельности в области физической культуры, а с другой формированию культуры здоровья и мотивации профильной подготовки.

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

Рекомендации по использованию программного материала по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в легкой атлетике

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.
Средствами решения этих задач могут быть:
а) различные подготовительные упражнения общего характера;

в) игровые и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный,
- б) повторный,
- в) игровой,
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная часть задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счёт воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах.

Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов лёгкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» тренировочных заданий:
 - а) для овладения и совершенствования техники;
 - б) развития быстроты и ловкости;
 - в) развития силы;
 - г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- г) переменный;
- д) интервальный;
- е) игровой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятий отводится 70-85% общего времени тренировки.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузки снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и формулирование задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легкодоззируемые упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам занятий определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки легкоатлетов с поражением ОДА.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

С возрастом и ростом мастерства количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объем упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена зависит от его подготовленности. Под подготовленностью подразумевается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Чтобы повысить функциональные возможности этих систем, необходимы тренировки в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволит спортсменам повысить общие функциональные возможности организма, а значит увеличить объем специальной тренировки и улучшить восстановительные способности.

Также необходимо выполнять профилактические и корригирующие упражнения.

Так, например, нужно укреплять мышцы, почти не участвующие в выполнении избранного вида легкой атлетики, но которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования; - игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы

Под силой как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему путем мышечных усилий.

Упражнения для развития и совершенствования силы:

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами.
3. Прыжковые упражнения.

4. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.
5. Упражнения с амортизаторами.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения на атлетических тренажерах.

В большей мере упражнения для развития силы нужно применять в подготовительном периоде тренировки и меньшей – в соревновательном.

Развитие выносливости

Выносливость – способность спортсмена к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности- способность противостоять утомлению. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность. Выносливость необходима всем легкоатлетам и для участия в соревновании, и для выполнения большого объема тренировочной работы.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Гонка на колясках (для спортсменов колясочников).
3. Лыжная подготовка.
4. Плавание.
5. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин).
6. Тренировочные занятия на гоночном тренажёре (для спортсменов колясочников).

Развитие быстроты.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени - является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

Высокий уровень быстроты позволяет легкоатлетам легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения на короткие отрезки как в беге, так и с использованием трековой коляски (для спортсменов колясочников).
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (тах частота движений).
5. Бег с отягощением.
6. Гонка с отягощением (выполнение упражнений с использованием бегового парашюта).
7. Выполнение ускорения с использованием гоночного тренажёра (для спортсменов колясочников).
8. Челночный бег, выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием гоночной коляски.
9. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Гибкость – это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругая растягиваемость мышечных и соединительных тканей определяет уровень развития гибкости. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Регулярные тренировки на гибкость уменьшают тугоподвижность мышц и делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

Развитие ловкости

Ловкость - способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у занимающегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м. выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием инвалидной коляски.
2. Преодоление препятствий на инвалидных колясках (ступеньки, пороги, стойки на задних колёсах, выполнение виражей).
3. Выполнение виражей, объезд фишек с использованием трековой коляски.
4. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
5. Подвижные игры и спортивные игры.
6. Эстафеты.
7. Работа с мячами в парах, жонглирование, броски мячей в цель данные упражнения на развитие ловкости доступны для выполнения спортсменами колясочниками.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида легкой атлетики.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в лёгкой атлетике мышц верхних и нижних конечностей.

Скоростно-силовая подготовка - процесс воспитания и совершенствования способности спортсмена выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Упражнения для скоростно-силовой подготовки:

1. Прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения.
2. Занятия в тренажёрном зале.
3. Упражнения со снарядами (ядро, диск, копьё, клуб).

Специальная выносливость – способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

Упражнения на развитие специальной силы:

1. Бег и гонка на короткие дистанции – от 15 до 30 метров.
2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях.
3. Прыжки в приседе вперёд-назад, влево – вправо.
4. Выпрыгивание вверх с хлопком над головой.
5. Бег скоростным шагом в различных направлениях.
6. Работа на гоночном тренажёре с максимальной скоростью.
7. Жим от груди методом отбивания.

Техническая подготовка

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от занимающихся чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях.

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

Чтобы достичь наилучшего результата в легкой атлетике необходима совершенная техника – это значит подобрать наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения.

Техника бега, гонки на колясках прыжков и метаний должна быть рационально с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорения и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетов силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

Главное условие успешного овладения техникой – сознательность спортсмена на протяжении всего тренировочного процесса, а также осмысление каждого движения.

Легкоатлет должен осознавать, что выполняемая им техника является рациональной, а не бездумно повторять движения, показанные тренером.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

Теоретическая подготовка

В подготовке спортсменов важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах нахождения спортсменом на спортивной подготовке. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр кинофильмов и видеофильмов.

Примерный лекционный материал для спортсменов-инвалидов, занимающихся легкой атлетикой:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. История развития легкой атлетики. История Паралимпийских игр

- Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Влияние адаптивной физической культуры и спорта на реабилитацию и абилитацию людей с инвалидностью.

- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика – как вид спорта.
- История Паралимпийских игр.
- История развития лёгкой атлетики в Паралимпийских играх.

Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии.
- Режим дня спортсмена.
- Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
- Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.
- Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.
- Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Тема 3. Самоконтроль

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
- Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
- Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в конце года в виде индивидуальных устных ответов, тестирования, зачетных контрольных работ, рефератов, докладов.

Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со спортсменами по легкой атлетике является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во

многим определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение на тренировочных занятиях и дома – на все это постоянно обращает внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие, способность преодолевать трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по использованию программного материала по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в настольном теннисе

Настольный теннис – индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры.

Тренировочные нагрузки для спортсменов необходимо подбирать индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо, чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда спортсмены упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса тренировки с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и

дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале освоения программы спортивной подготовки следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативнопроблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

На этапе начальной специализации спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

Каждый спортсмен обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать, и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как спортсмен овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития спортсменов, возрастных стимулов и интересов.

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Этап начальной подготовки

1. Выбор (подход) места для удара по мячу.
2. Замах: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.
3. Вынос ракетки на мяч.
4. Момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему.
5. Завершение удара: протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника.
6. Работа ног: до удара, во время удара, после удара.
7. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «всер», «бумеранг»,

8. Удары по теннисному мячу:
9. Удар без вращения - «толчок»
10. Удар с нижним вращением - «подрезка»
11. Удар с верхним вращением - «накат»
12. Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

Тренировочный этап

Базовая техника «Хватка ракетки». Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подбрось мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Овладение базовой техникой с работой ног.

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

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- 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.

Технические элементы:

1. Выбор (подход) места для удара по мячу.
2. Замах: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.
3. Вынос ракетки на мяч.
4. Момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему.
5. Завершение удара: протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника.
6. Работа ног: до удара, во время удара, после удара.
7. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».
8. Удары по теннисному мячу:
 - Удар без вращения - «толчок»;
 - Удар с нижним вращением - «подрезка»;
 - Удар с верхним вращением - «накат»; - Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.
9. Совершенствовать поддачи:
 - По диагонали; - «Восьмерка»;
 - В один угол стола;
 - По подставке справа;
 - По подрезке справа;
 - Топ спин справа по подрезке справа;
 - Топ спин слева по подрезке слева;
10. Совершенствовать технику приема «крученая свеча».

11. Совершенствовать технику приема плоский удар.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется усовершенствование техники и приемов игры в настольный теннис.

Особенности подхода к обучению технике игры в настольный теннис лиц с поражением ОДА

Прежде, чем приступить к обучению технике выполнения того или иного приема, необходимо обратить внимание на следующее:

- а) подготовку костно-мышечного аппарата, участвующего или способствующего этому движению;
- б) развитие координации движений, необходимых для выполнения данного движения;
- в) обучение основным, базовым элементам, необходимым для овладения данным приемом, научить пользоваться ими в различных условиях;
- г) развитие скоростных качеств и выносливости, необходимых для овладения данным приемом;
- д) подведение к выполнению данного приема путем обучения соответствующим имитационным и подводящим упражнениям.

Общая физическая подготовка инвалидов-теннисистов

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие организма спортсмена-теннисиста: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

С возрастом и ростом мастерства количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объем упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена зависит от его подготовленности. Под подготовленностью подразумевается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Чтобы повысить функциональные возможности этих систем, необходимы тренировки в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволит спортсменам повысить общие функциональные возможности организма, а значит увеличить объем специальной тренировки и улучшить восстановительные способности.

Также необходимо выполнять профилактические и корригирующие упражнения. Так, например, нужно укреплять мышцы, почти не участвующие в выполнении избранного вида настольного тенниса, но которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие выносливости.

Выносливость – способность спортсмена к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности - способность противостоять утомлению. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и

снимает мышечную напряженность. Выносливость необходима всем спортсменам-теннисистам и для участия в соревновании, и для выполнения большого объема тренировочной работы.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

1. Бег с умеренной скоростью.
2. Плавание.
3. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин).

Развитие быстроты.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени - является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения на короткие отрезки как в беге, так и с использованием трековой коляски (для спортсменов колясочников).
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (тах частота движений).
5. Бег с отягощением.
6. Челночный бег, выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием гоночной коляски.
7. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости.

Ловкость - способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у спортсмена развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м. выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием инвалидной коляски.
2. Преодоление препятствий на инвалидных колясках (ступеньки, пороги, стойки на задних колёсах, выполнение виражей).
3. Выполнение виражей, объезд фишек с использованием инвалидной коляски.
4. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекуты, кувьрки и др.
5. Подвижные игры и спортивные игры.
6. Эстафеты.
7. Броски мячей в цель, жонглирование мячами.

Специальная физическая подготовка инвалидов-теннисистов

Развитию специальной силы мышц способствует имитация исходных положений с обыкновенной и утяжеленной ракеткой и перемещения у стола.

На каждой тренировке надо соблюдать принцип постепенности повышения нагрузок. При выполнении каждого упражнения необходим контроль над его качеством. Качество выполнения упражнения может быть оценено как по внешней форме движения, так и по скорости проведения всего приема. Постепенно увеличивая нагрузки, надо попеременно чередовать их, направляя на разные группы мышц. Через каждые 3-4 месяца занятий желательно проводить контроль уровня развития силы мышц, учитывая, что наибольший эффект силовые упражнения оказывают на развитие этого качества в возрасте 14-18 лет.

Основная особенность работы мышц теннисиста в игре заключается в ее скоростно-силовой направленности с преимущественным проявлением качества быстроты. Большое значение для развития скоростно-силовых показателей имеет высокий исходный уровень ряда психологических качеств: скорости двигательных реакций, подвижности нервных процессов, двигательной координации, что у большинства спортсменов с последствиями ДЦП имеет недостаточное развитие. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и особенно быстроты и темпа движений, следует использовать в возрасте 7-12 лет, что принесет наибольший эффект проявления этого качества.

Для развития скоростно-силовых качеств можно применять вышеуказанные общеразвивающие упражнения, различные виды метания, а также спортивные игры по упрощенным правилам.

Важное значение для повышения мастерства игры теннисистов с последствиями ДЦП имеют упражнения, имитирующие движения в игре. Они позволяют совершенствовать технику движения у стола, повышают функциональные возможности организма спортсменов.

Скоростно-силовые качества в ударных движениях развивают упражнения с гантелями 1-1,5 кг, имитирующими технические приемы. Инвалидам данной категории необходимо использовать изометрические упражнения, при которых максимально напрягаются мышцы в позициях, имитирующих основную фазу приема - удар по мячу. Изометрические упражнения применяются для тренировки мышечных групп, участвующих как в атакующих, так и в защитных ударах, что дает возможность значительно увеличить их силу и подвижность нервных процессов.

Компенсация движения ног осуществляется не только за счет развития скоростно-силовых качеств, быстроты и темпа движений, но и за счет подвижности в суставах игровой руки. Чем она выше, тем точнее спортсмен-инвалид сможет управлять ракеткой. Для увеличения амплитуды движения руки в суставах применяют следующие упражнения: вращение кистей, круговые движения в локтевом и плечевом суставах игровой руки, сжимание, разжимание и вращение пальцев.

Для развития выносливости у теннисистов с последствиями ДЦП применяют бег на средние дистанции, продолжительные специальные подвижные и спортивные игры, длительные прогулки. Для развития специальной выносливости рекомендуется использовать игры на столе. Тренировка у стола после предварительного утомления способствует воспитанию игровой выносливости, положительно влияет на формирование волевых качеств и повышает способность в условиях нарастающего утомления точно выполнять сложно-координационные действия. Как один из методов развития специальной выносливости можно практиковать тренировку с заменой партнера через 10-15 мин. Применение этого метода заставляет партнера, играющего без замены, действовать с таким же напряжением, как и в начале тренировки.

Координация движений как один из компонентов ловкости является необходимым качеством теннисиста. У спортсменов с последствиями ДЦП при недостаточно подвижном туловище ловкость лучше развивать в начале занятия и крайне нежелательно ее развитие

на фоне утомления, что резко снижает тактическое мышление и технику игровых действий. Для развития ловкости применяют упражнения на совершенствование дифференцирования мышечных усилий, производства движений, развития равновесия.

Кроме спортивной подготовки, теннисисты с последствиями ДЦП в домашних условиях должны ежедневно выполнять комплекс гигиенической зарядки, закаливающие процедуры, совершенствовать недостаточно развитые физические качества. Ежедневное выполнение имитационных ударов в домашних условиях позволит теннисисту-инвалиду создать хорошую основу для технического совершенствования.

В основе технической подготовки начинающих спортсменов лежит принцип многократного повторения одного и того же игрового приема. Прежде чем перейти к игре на столе, новичку надо научиться свободно жонглировать мячом с помощью ракетки.

Для обучения спортсменов с последствиями ДЦП жонглированию мячом и реагированию на разновидности его полета применяют такие упражнения:

1. Подбросить и поймать мяч правой рукой, затем то же левой рукой.
2. Подбросить мяч правой, а поймать левой рукой и то же наоборот, начиная с левой руки.
3. Бросить мяч в стенку правой, а поймать левой рукой и наоборот: бросить левой рукой, а поймать правой.
4. Внезапное перебрасывание мяча друг другу.
5. Жонглирование двумя мячами.

Тренер может придумать множество подобных упражнений, которые выполняются без помощи ракетки, после чего начинается обучение жонглированию мячом на ракетке.

В течение 5-6 занятий спортсмен изучает хватку и упражнения с мячом и ракеткой, добиваясь стабильности выполнения ударов по мячу правой, левой сторонами ракетки, и попеременно обеими, доводя количество ударов до 100-200.

Затем следует перейти к следующему этапу - разучиванию вращения мяча в разных направлениях. Однако к этим упражнениям следует допустить тех спортсменов, которые освоили предыдущие задания. Это вращение мяча на правой стороне ракетки движением руки справа налево (слева направо) и на левой стороне ракетки движениями слева направо (справа налево) по 100 раз.

Для удобства контроля над вращением шарика и движением руки по диаметрам мячика рекомендуется нанести две пересекающиеся линии, вращения которых указывают на правильность движения руки с ракеткой.

После этого необходимо перейти к тренировке двигательной реакции и способности пространственного управления мячом и ракеткой. Для этого в программе

1-2 занятий применяют упражнения с попеременным подбрасыванием мяча плоскостью и ребром (горизонтальная хватка): серия ударов ребром ракетки не менее 8-10 раз, подбрасывание мяча высоко вверх правой (левой) стороной ракетки с последующей мягкой ловлей его без отскока 8-10 раз подряд в одной серии.

Желательно, чтобы все это делалось в соревновательной обстановке с подсчетом безошибочно выполненных за определенный отрезок времени ударов и выявлением победителя. Когда усвоены элементы жонглирования, спортсменам можно дать задание играть у стены, выполняя удары с прямым отскоком мяча на ракетку, а затем усложнить удар отскоком мяча от пола до 100-200 раз. Можно также перебрасывать мяч друг другу в парах без касания пола. Для закрепления изученных движений эти упражнения предлагается выполнять дома.

Прежде чем приступить к освоению техники ударов, надо сформировать у спортсменов представление о характере изучаемого движения. С этой целью нужно организовать просмотр фильмов, соревнований с участием спортсменов с последствиями

ДЦП, перед просмотром и во время него провести с ними разъяснительную беседу о том, на что следует обратить внимание: на положение рук, передвижение у стола, движение корпуса, подготовку и завершение ударов.

Обучение необходимо начинать с подач. Они навязывают противнику свой план действий в атаке и обороне, что дает возможность выигрывать очка. Начальные подачи должны быть без вращения. Для этого необходимо прямым ударом тыльной части ракетки послать мяч вдоль стола. С помощью специального тренажера, который состоит из небольшого колеса, надетого на стойку, закрепленную на краю стола, спортсмены могут в процессе дальнейшего обучения овладеть подачами с разным вращением. Затем идет разучивание удара «толчком». Удар наносится по мячу в наивысшей точке отскока, замах происходит на уровне груди, рука идет вперед параллельно столу, сохраняя угол наклона ракетки до полного выпрямления руки. Разучивание всех технических элементов необходимо начинать у зеркала.

Изучение удара «накатом» справа (слева) необходимо начинать у стены с тренером. Нужно обращать внимание на расслабление кисти в начале замаха и полное окончание движения после соприкосновения с мячом. Овладение этим ударом требует многократных имитационных движений с вращением тренажера - «колеса», а затем перехода к выполнению на столе. При выполнении «наката» справа спортсмен находится у стола, слегка развернув туловище вправо. При ударе «накатом» слева нужно занять правильное положение: повернуться к столу правой стороной, а корпус развернуть влево.

Удар «топ-спин» выполняется в 20-30 см от стола, туловище развернуто в пол-оборота к столу левым плечом вперед. При подготовке к удару спортсмен еще сильнее разворачивается левым боком к столу за счет движения туловища, опуская плечо правой руки еще ниже с перемещением центра тяжести на правую сторону. У спортсменов с последствиями ДЦП удар «топ-спин» получается медленный (зависающий) из-за небольшого темпа выполнения, что увеличивает траекторию полета мяча. Такие мячи имеют большую скорость вращения, большую траекторию полета и требуют в приеме значительных усилий.

После овладения ударами с верхним вращением переходят к изучению приемов мяча с верхним вращением. Прием таких мячей осуществляется в нижней точке после отскока от стола, выдерживая паузу, чтобы мяч потерял скорость вращения. Удар с верхним вращением выполняется по мячу, который находится спереди игрока, а при выполнении ударов с нижним вращением мяч нужно немного пропустить назад.

«Накат» справа применяется и как завершающий удар при атаке, при этом скорость движения руки в момент удара достигает предела. Завершающий удар «накатом» слева выполняется резким движением вперед - вверх - вправо. Удары «накатом» требуют больших усилий для подготовки и выполнения, Спортсмены с ДЦП из-за малого захвата игровой площадки стола чаще используют в игре удары «подрезкой», которые выполняются в основном над столом.

Удар «подрезкой» справа выполняется по возможности широким замахиванием всей руки, сопровождающей мяч как можно дальше. При ударе «подрезкой» слева ракетка отводится в левую сторону чуть выше груди. При ударе предплечье с ускорением движется вперед - вниз - вправо с дополнительным движением кисти вниз для увеличения силы вращения. Подрезка слева открывает больше возможностей, чем подрезка справа, что очень важно для спортсменов с ДЦП.

Положение спортсмена при выполнении «подрезки» справа и слева в игре практически не изменяется из-за ограничения возможности развернуть туловище в левую или правую сторону для подготовки к удару.

После закрепления двигательных навыков в ударах справа и слева спортсмены могут проводить тренировку в двусторонней игре с выполнением определенных заданий. В начальном периоде двусторонней тренировки стол не ограничивают в размерах, а дальше по мере освоения отдельных приемов игры стол делят пополам в длину или на три, четыре части.

При овладении комплексом технических приемов можно считать программу начального этапа обучения выполненной, после чего можно переходить к изучению тактических действий.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка спортсменов с последствиями ДЦП зависит от физической и психической подготовки, уровня технического мастерства. Одной из тактических задач теннисистов является умение навязывать сопернику свою манеру игры и не отступать от нее.

В начале встречи нужно иметь четкое представление об игровых и психологических особенностях соперника. При составлении тактического плана игры спортсменов с ДЦП из-за ограничения в движении нетрудно предугадать, какие удары и из каких зон являются основными; насколько соперник способен выдержать темп и напряжение игры; насколько он умеет приспособиться к чужой игре или навязать собственную. Кроме этого нужно учитывать уровень физической подготовки соперника, силу удара, приспособленность к возможным перемещениям и исходное положение при подаче.

Подача является единственным техническим приемом, который выполняется из статического положения и не зависит от действия соперника, что имеет особое преимущество в игре спортсменов с ДЦП. подача - это технический прием, с которого начинается тактическая атака. Нужно построить тактику подач так, чтобы сразу же сложной подачей выиграть очко. Для этого нужно иметь в запасе две-три подачи и использовать их неожиданно, когда соперник привык к подаваемым ранее подачам. Неудобными подачами для спортсменов с ДЦП могут быть короткие подачи с нижним вращением, посланные по диагонали. Также это могут быть длинные зависающие подачи с верхним вращением, которые нужно принимать на расстоянии от стола, что затруднительно для спортсменов с ДЦП. Если соперник хорошо принимает подачи, то нужно получить возможность начать активную игру, навязать свою манеру и завершить комбинацию в два-три хода. Для этого необходимо отработать заранее тактические комбинации в несколько ходов на выигрыш очка.

Если соперник хорошо владеет атакующими ударами с двух сторон, то в этом случае лучше подавать в центр стола короткий или длинный мяч.

Подачи с правым боковым вращением лучше выполнять вправо, а подачи с левым боковым вращением - в левый край стола, чтобы использовать эффект отскока в сторону при отклонении траектории. Сочетания коротких подач с эффектом неожиданности и быстрых длинных подач со сложным смещенным вращением и обманными движениями дают преимущество подающему в игре.

При приеме подач нужно стараться думать о последующих своих действиях и действиях соперника. Длинные подачи с нижним или верхним вращением мяча лучше принимать быстрым «накатом» или «топ-спином», чтобы подающий не успел подготовиться к следующему удару. Короткие подачи по возможности нужно принимать коротко по диагонали «срезкой».

В игровой тактике настольного тенниса спортсменов с ДЦП можно выделить несколько положений.

Теннисисты данной категории предпочитают играть короткими ударами и по возможности активно атаковать, поэтому неудобными для них являются мячи, летящие прямо на них. Такие мячи особенно опасны при быстрой игре вблизи стола, поскольку спортсменам-инвалидам для отражения таких ударов необходимо изменять положение тела, а перемещения только центра тяжести бывает недостаточно.

Спортсменам с ДЦП, занимающимся настольным теннисом, в большинстве игровых ситуаций нужно отдавать предпочтение медленным «топ-спинам» с высокой траекторией полета мяча, имеющего большую скорость вращения. Отражение таких мячей для соперника затруднительно, и, так как мяч более медленно летит на сторону противника и медленно возвращается, у атакующего есть возможность быстрее восстановить равновесие и принять исходное положение.

Быстрый «топ-спин», как правило, быстро возвращается и ставит в затруднительное положение самого атакующего.

Тактический план игры должен решаться в конкретной встрече, а это решение зависит от многих условий и, в частности, от того, на каком столе происходит игра, каким мячом, какой ракеткой, какое освещение и покрытие в зале; от типа поведения теннисистов.

Есть спортсмены с ДЦП, которые после нескольких проигранных очков забывают о тактике, впадают в панику, теряют уверенность в себе и, боясь проиграть, пытаются попробовать «что-то иное». Они не способны формировать собственное мнение, проявляют недисциплинированность.

Встречаются игроки, которые до конца выполняют тактические указания и самостоятельно не изменяют оговоренную тактику. Эти игроки дисциплинированы, однако, когда возникает необходимость отойти от тактического плана, они не способны самостоятельно принять решение.

Бывают игроки, которые мыслят реально и в самый разгар встречи способны оценить правильность выбранной тактики. Во всех случаях между тренером и спортсменом должен поддерживаться постоянный контакт. Это должны быть короткие, четкие и понятные, существенные указания как во время встречи, так и в перерывах между партиями. Успех приносят, как правило, различные тактические решения, хорошо отработанные на тренировках.

Тактические знания имеют большое преимущество в игре спортсменов с ДЦП, их следует усваивать и совершенствовать, как и техническое мастерство. Спорт инвалидов ставит высокие требования не только к физической, технико-тактической, но и к психологической подготовке.

Общая психологическая подготовка заключается в формировании и закреплении черт характера и качеств личности, особенно необходимых спортсменам-инвалидам. Этот сложный педагогический процесс условно можно разделить на общую подготовку, включающую воспитание мотивов, которые побуждают систематическим занятиям, совершенствованию двигательных навыков, преодолению трудностей и подготовку к соревнованиям, когда проводится работа по достижению наивысшей психологической готовности к единоборствам в конкретных соревнованиях.

Для эффективного влияния на психическое состояние спортсменов в процессе тренировки необходимо воспитывать у них морально-волевые качества, развивать и совершенствовать внимание, наблюдательность, умение управлять своими эмоциями. В процессе тренировки каждый спортсмен с ДЦП должен проявить максимальную адекватную спортивную трудоспособность, тщательно совершенствовать каждый прием.

Тренировки должны быть целеустремленными и сознательными. Теннисист должен систематически интересоваться современными методами тренировки, пополнять свои знания по теории и методике физического воспитания инвалидов.

В процессе тренировки особое внимание необходимо уделить целеустремленности, инициативности, смелости, решительности.

Основным условием воспитания инициативности является создание в тренировочном процессе таких ситуаций, выход из которых спортсмен может найти только с помощью собственных усилий. Решительность помогает в сложных условиях спортивной деятельности самостоятельно принимать ответственные решения. Позитивные волевые качества, которые необходимы спортсмену, развиваются в процессе тренировки и участия в соревнованиях.

Психические функции и качества очень важны для спортсменов с ДЦП при овладении технико-тактическим мастерством и развитии физических качеств. Овладение всеми сторонами подготовки теннисиста требует от спортсмена высокого уровня мышления, внимания, памяти, наблюдательности, двигательного чувства.

Часто спортсмены с ДЦП недооценивают собственные возможности, что вызывает у них негативные эмоции, неуверенность в своих силах, когда необходимо решать конкретные задачи. При участии в соревнованиях у них часто возникают чувства неуверенности, страха, угнетения. Хорошим способом настроя на игру выступает разминка, аутогенная тренировка, само убеждение.

Как правило, спортсмен, не выполняющий достаточную разминку, совершает ряд технических и тактических ошибок в начале игры, что потом может повлиять на исход встречи.

Разминку нужно проводить в течение 10-20 мин. с применением общеразвивающих упражнений, круговых движений руками, наклонов туловища. В конце разминки нужно выполнять имитацию ударов с ракеткой без мяча, сначала на месте, затем с возможными небольшими перемещениями.

Современный настольный теннис предъявляет высокие требования к спортсменам-инвалидам, которые как правило превышают их психические и физические возможности, вызывают стресс, истощение нервной энергии, чрезмерное возбуждение и перенапряжение.

Для восстановления нервной силы, улучшения настроения полезно проводить время на берегу водоема, в лесу, в парке.

Практика спортивной подготовки спортсменов-инвалидов свидетельствует прежде всего о повышении двигательной активности, формировании и совершенствовании компенсаторных механизмов и волевых качеств, укреплении функциональных систем организма. Правильная оценка своих возможностей, выполнение посильных заданий, как правило, приносят высокий спортивный результат в программе физической реабилитации инвалидов.

Теоретическая подготовка

В подготовке спортсменов важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр кинофильмов и видеофильмов.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. История Паралимпийских игр. Настольный теннис как вид спорта. Правила игры в настольный теннис у спортсменов с поражением ОДА

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Влияние адаптивной физической культуры и спорта на реабилитацию и абилитацию людей с инвалидностью.

Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии.
- Режим дня спортсмена.
- Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков.

Профилактика вредных привычек.

- Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.
- Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.
- Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Тема 3. Самоконтроль

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
- Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
- Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в конце года в виде индивидуальных устных ответов, тестирования, зачетных контрольных работ, рефератов, докладов.

Рекомендации по использованию программного материала по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в плавании

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Структура тренировочных занятий определяется различными факторами, в числе которых - закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха.

В водно-подготовительной части занятия осуществляются организационные мероприятия и непосредственная подготовка спортсмена к выполнению программы основной части занятия. четко проведенное начало занятия концентрирует внимание на предстоящей деятельности. Подбор упражнений и их соотношение зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы.

В основной части занятия, решается его главная задача.Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование техники, тактики и т.д.

В заключительной части занятия постепенно снижаются интенсивность работы, чтобы привести организм спортсмена в состояние, по возможности, близкое к дорабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Техническая подготовка

Плавание, с позиций гидродинамики - это перемещение в жидкой среде за счёт опоры о субстанцию, плотность которой в 1000 раз больше плотности воздуха, что определяет значительно большее при плавании сопротивление движению и соответственно меньшую скорость, чем в естественных для человека условиях перемещения в газообразной среде за счёт опоры о неподвижную и твёрдую субстанцию, как, например, при беге.

Повышение скорости плавания связано с возрастанием движущей силы за счёт более эффективной опоры пловца о воду и уменьшения сопротивления продвижению его тела.

Эффективность продвижения при плавании в основном определяется тремя характеристиками движений конечностей - направлением, углом атаки и скоростью.

Направление движений характеризует траектория относительно воды, которую обычно называют абсолютной. Анализ её имеет первостепенное значение, поскольку именно влияние конечностей на воду в основном определяет движущую пловца силу.

Угол атаки образуется наклоном кисти или стопы относительно направления их движения и должен варьировать от 20-60 градусов в зависимости от фазы гребка. На нерациональность угла атаки и направления движения указывает большое количество пузырьков, свидетельствующих о турбулентности и потере пловцом движущей силы. Однако, если это происходит в фазе подтягивания, то свидетельствует о нерациональности движения и, вероятно, излишнем угле атаки.

Кроль на груди — самый быстрый способ передвижения человека в воде. При хорошо освоенных движениях кролем можно переплывать большие расстояния и не ощущать усталости в мышцах. Ритмичное дыхание создает благоприятные условия для достаточного насыщения крови кислородом.

В современном кроле тело находится у поверхности воды, причем плечи располагаются несколько выше, чем таз. При таком положении туловища появляется так называемый угол атаки, способствующий возникновению подъемных сил, уменьшающий миделевое сечение пловца, его гидродинамическое сопротивление. Угол атаки определяется как угол между продольной осью тела и горизонталью. В кроле на груди он может быть равным 3—5°. На спринтерских дистанциях угол больше, чем на длинных дистанциях. Положение головы в кроле естественное, она располагается в плоскости туловища. Туловище при выполнении гребковых движений не только движется вперед. Грудная часть его совершает повороты вокруг продольной оси на 23 – 25° в одну и в другую сторону. Повороты грудной части туловища создают благоприятные биомеханические условия для выполнения гребка руками.

Работа ног при этом способе плавания, несмотря на кажущуюся простоту, является сложной кинематической цепью последовательно связанных между собой движений бедра, голени и стопы. Доказательством этого могут служить примеры, когда люди, освоившие технику движений ногами, способны передвигаться легко, свободно и практически не уставая. И наоборот, неправильные движения вызывают быстрое утомление мышц бедра, голени при малом или отсутствующем движении тела вперед.

Движения ног в кроле на груди совершаются попеременно в вертикальной плоскости. Когда одна нога делает удар, другая начинает подготовительное движение. Ударное движение (его еще называют гребковым) производится вниз, а подготовительное – вверх.

Подготовительное движение состоит из двух фаз. В первой фазе движение совершается прямой ногой по достижению ею горизонтального положения. В этот момент мышцы бедра расслаблены и работают главным образом ягодичные мышцы. Для второй фазы характерно изменение направления движения бедра. Бедро в начале останавливается, а затем колено начинает опускаться вниз. Стопа в этот момент продолжает движение вверх до положения, когда пятка сравняется с поверхностью воды или немного поднимется выше ее. В этой фазе мышцы ног отдыхают, они максимально расслаблены, идет подготовка к ударному движению.

В ударном движении также различаются две фазы. В первой фазе ударного движения бедро с нарастающей скоростью движется вниз и колено занимает крайнее нижнее положение. Голень также движется вниз, но по скорости отстает от движения бедра. Нога сгибается в коленном суставе на $10\text{—}15^\circ$, а стопа принимает вытянутое положение носком вовнутрь. В этой фазе часто встречается вариант движения бедра вниз без сгибания в коленном суставе. Такое движение характерно для людей с сильными мышцами бедра и с небольшой длиной бедра и голени. Во второй фазе ударного движения бедро меняет направление, поднимаясь вверх, а голеностоп продолжает движение вниз.

Нога разгибается в коленном суставе. Стопа также разгибается и заканчивает движение в направлении изнутри — вниз — наружу. Эта фаза ударного движения самая эффективная, так как она создает наибольшую движущую силу.

Главной задачей ног при плавании кролем на груди является обеспечение равновесия тела, и создание подъемной силы, которая позволяет уменьшить объем погруженной части тела.

Задачу же продвижения тела вперед решают руки.

До настоящего времени среди исследователей техники плавания нет единого мнения о наиболее рациональном варианте гребка рукой. При создании его модели поиски специалистов направлены на изучение техники плавания наиболее выдающихся пловцов и последующего внедрения в практику плавания этих движений. На определенных этапах развития теории спортивного плавания такой метод себя оправдывал. Однако на современном уровне развития спорта, когда физиологические резервы организма приближаются к пределам, особое значение приобретают глубокие исследования и поиск неиспользованных возможностей в технической подготовке с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Гребки руками в кроле на груди выполняются поочередно. Когда одна рука заканчивает рабочее движение, другая начинает развивать усилие. Перед началом гребка кисть входит в воду ладонью вниз впереди одноименного плечевого сустава. При этом локоть находится выше, а кисть с предплечьем составляют одну линию. В этот момент рука расслаблена, но при входе в воду не падает вниз. Войдя в воду, кисть с предплечьем движутся в направлении вперед и немного вниз. При этом движении кисть начинает медленно выполнять ладонное сгибание в запястном суставе.

Некоторые пловцы выполняют движение кисти вперед и вниз без выраженного сгибания в лучезапястном суставе. Такое движение называют наплывом или опорной частью гребка. Функция такого движения — вывести ладонь кисти в положение, благоприятное для развития усилия в направлении спереди назад и произвести опору о воду, чтобы поддержать тело в более высоком положении. Другие пловцы гораздо быстрее сгибают кисть в лучезапястном суставе. Это позволяет им раньше развивать усилия в направлении движения, но при этом уменьшается опора о воду. После того как кисть будет готова к работе, начинается гребок. Первая часть гребка заметно отличается от второй, конечной части движения. Большинство пловцов в первой части гребка выполняют так называемое опережающее движение кистью и предплечьем в направлении назад, то есть

такое движение, при котором угловая скорость кисти больше, чем у предплечья, а скорость движения предплечья больше скорости движения плеча. При этом кисть и предплечье занимают близкое к вертикали положение, создавая благоприятные условия для появления силы тяги.

Во второй половине гребка, после пересечения вертикали, скорость движения по отношению к телу пловца продолжает увеличиваться. Кисть разгибается в лучезапястном суставе, все время сохраняя вертикальное положение. После пересечения вертикали плечо обгоняет предплечье. И рука движется по направлению назад вверх. В этот момент появляется топящая гидродинамическая сила, погружающая тело вниз. Чтобы уменьшить эту силу и ее вредное влияние, предплечье и кисть постоянно стремятся сохранить вертикальное положение. При этом локоть приближается к туловищу, и согнутая в локтевом суставе рука уже располагается не во фронтальной плоскости, а в продольной.

Движение руки по воздуху пловцы совершают по-разному. Мужчины чаще выполняют это движение с высоко поднятым локтем, женщины—почти прямой рукой через сторону. Многие специалисты считают, что пронос с высоко поднятым локтем является предпочтительнее, так как при нем меньше инерционные силы от махового движения руки. Но пронос руки с высоким локтем вызывает увеличение угла поворота плеч, что влечет за собой поворот таза и ног пловца. А это отрицательно сказывается на скорости передвижения. После окончания проноса руки над водой кисть и предплечье занимают положение для входа в воду, и цикл повторяется.

Для кроля на груди свойственно равномерное продвижение тела вперед, что позволяет пловцу развивать высокую среднюю скорость движения. Главным фактором, обеспечивающим равномерное продвижение тела в воде, являются поочередные движения, рук. За счет большей скорости движения по воздуху рука, заканчивающая подготовительное движение, успевает развивать усилие в начальной части гребка в тот момент, когда противоположная еще не закончила гребок.

Дыхание в кроле на груди, как и в других способах плавания, трехфазное. Пловец выполняет вдох, задерживает дыхание на вдохе, а затем делает выдох. Считается, что задержка дыхания на вдохе обеспечивает лучшее насыщение крови кислородом, так как в этот момент повышается внутрилегочное давление, способствующее увеличению диффузии кислорода через легочную мембрану в плазму крови. Частота дыхания кролиста определена темпом движения. Для вдоха пловец поворачивает голову в тот момент, когда рука, в сторону которой пловец повернул голову, закончила гребок.

Согласование движений рук и ног в кроле на груди бывает шести-, четырех- и двухударное. В настоящее время пловцы чаще делают шесть или четыре удара ногами на два гребка руками. При начальном обучении используется только шестиударный вариант согласования, так как при этом обучающийся меньше совершает ненужных колебательных движений телом. Согласование обеспечивает устойчивое положение оси тела пловца, позволяет совершать ритмичные повороты плеч вокруг продольной оси тела, не вовлекая в это вращение тазобедренные суставы.

Брасс как способ плавания был известен еще в глубокой древности. В современном брассе подготовительное движение ног выполняется сгибанием их в коленном и тазобедренном суставах. В коленях ноги сгибаются полностью, то есть до угла 45—50°, в тазобедренных суставах — до 110°; в конце подготовительного движения колени находятся на расстоянии, равном ширине таза, а стопы на ширине плеч. Голеностопы полностью разогнуты, носки разведены в стороны.

Гребковое, или ударное движение ногами начинается с быстрого разгибания ног в коленных и тазобедренных суставах. Развернутые наружу стопы двигаются назад в стороны, а затем вовнутрь. Разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах

совпадает с окончанием движения ног вовнутрь Гребущими, поверхностями в брасе являются внутренние поверхности стопы и голени. Ощущение давления воды на этих участках при выполнении гребка является показателем правильности движения.

В технике современного браса чрезвычайно важная, роль принадлежит рукам. Перед началом гребка руки вытянуты вперед и находятся у поверхности воды, ладони направлены вниз. Гребковое движение начинается со сгибания кистей в лучезапястных суставах. При этом ладони поворачиваются наружу вниз. Затем руки, незначительно согнутые в локтях, двигаются в стороны и немного вниз. Ладонь занимает перпендикулярно» положение к направлению своего движения. Поскольку продвижение кистей за линию плеч не разрешено правилами соревнований, гребок руками в стороны заканчивается тогда, когда кисти достигнут их уровня. После этого кисти меняют направление своего движения, приближаясь к туловищу, при этом руки значительно сгибаются в локтях. Оказавшись под грудью, кисти, не останавливая своего движения, перемещаются вперед, и выпрямление в локтях заканчивается. После этого цикл, вновь, повторяется.

Вдох начинается в конце гребкового движения рук, в момент сближения кистей и заканчивается с началом их выведения вперед. Пауза на вдохе совпадает с выведением рук вперед, а выдох — с гребковым движением.

В брасе согласование движений рук и ног строго определенное. Окончание удара ногами совпадает с началом гребкового движения рук. В период гребка руками плечи поднимаются вверх и оказываются выше поверхности воды на 10—20 см. Тело прогибается в пояснице, а ноги немного сгибаются в коленях. Такое положение туловища и ног позволяет занять наиболее обтекаемое положение, что дает возможность увеличить максимальную внутрицикловую скорость пловца. Сгибание ног в коленях в период гребка руками выполняется очень медленно, но уже является началом их подготовительного движения. Активная часть подготовительного движения ног совпадает с началом выведения рук в исходное положение. В конце выпрямления рук в локтевых суставах начинается ударное движение ног. К концу первой трети удара ногами руки выпрямлены, плечи погружены в воду. В период гребка ногами, руки, голова и туловище спортсмена располагаются в одной горизонтальной плоскости.

Физическая подготовка

В тренировке пловца, впрочем, как и спортсмена любой другой специальности, физическая подготовка является главной формой процесса совершенствования двигательных качеств и навыков спортсменов и направлена на улучшение физического развития и подготовленности занимающихся. Под физическим развитием понимают сложный процесс совершенствования человека. Этот процесс зависит от ряда социальных предпосылок, возраста и влияния физических упражнений. На каждом из его этапов физическое развитие принято оценивать по величине роста, весу, окружности груди, экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, окружности бедра, плеча, голени и многим другим параметрам. Физическая подготовленность занимающегося характеризуется его работоспособностью в конкретных физических упражнениях: ходьбе или беге, плавании, поднятии тяжестей и других видах. Она зависит от уровня развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, функциональных возможностей и двигательных способностей занимающихся.

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку пловца.

Общая физическая подготовка наиболее полно решает задачи оздоровления и гармоничного физического развития пловца, расширения функциональных возможностей его организма и организации активного отдыха. Общая физическая подготовка, проводимая в воде, называется общей плавательной подготовкой (ОПП).

Специальная физическая подготовка пловца — узко-специализированный процесс спортивного совершенствования как на суше, так и в воде, направленный на достижение наивысшей специальной работоспособности к моменту проведения наиболее важных соревнований сезона. Специальная физическая подготовка, проводимая в воде, называется специальной плавательной подготовкой (СПП).

Средства общей физической подготовки

На суше: строевые и порядковые упражнения, ходьба и бег, общеразвивающие упражнения, прыжки и метания, упражнения с тяжестями, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры и др. В воде: совершенствование техники всех способов плавания, тренировочные упражнения в комплексном плавании, подвижные игры, элементы водного поло и прыжков в воду, ныряния.

Средства специальной физической подготовки

На суше: упражнения для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании; для развития специальной гибкости, необходимой для совершенного овладения основным способом плавания и повышения функциональной подготовленности в упражнениях, которые идентичны главным тренировочным упражнениям в воде (например, бег 10x400 м и плавание 10X100 м с одним и тем же интервалом отдыха). В воде эти упражнения классифицируют по длине составных частей, способу выполнения (с помощью рук, ног или в координации) и условиям проведения (на тренировках или соревнованиях).

Различают воздействие упражнений на коротких отрезках (10; 12,5; 25 и 50 м) и отрезках, а также от преодоления коротких (50 и 100 м), средних (200 и 400 м) Упражнения по элементам позволяют при умеренной общей нагрузке на организм спортсмена, особенно на его сердечно-сосудистую систему, добиваться значительного воздействия на отдельные мышечные группы, несущие основную нагрузку в том или ином способе плавания. Конечный эффект от преодоления какой-либо дистанции на тренировке и в соревнованиях далеко не один и тот же. Любой старт в соревнованиях требует значительно большей мобилизации физических и волевых качеств пловца. Именно поэтому участие в серии контрольных соревнованиях рассматривается как одно из основных средств специальной плавательной подготовки пловца.

В процессе специальной плавательной подготовки сила, быстрота и гибкость спортсмена уже не играют самостоятельной роли, поскольку они проявляются в его скоростных возможностях и скоростной выносливости. Скоростные возможности характеризуются максимальными скоростями, которые развивает пловец на отрезках 25 и 50 м, а скоростная выносливость — способностью удерживать максимально высокую среднюю скорость на протяжении всей дистанции.

Упражнения для воспитания физических качеств.

Спортивная тренировка представляет собой педагогический процесс, направленный на достижение максимально возможного для спортсмена результата. Кроме того, спортивная тренировка имеет свои специфические закономерности: направленность на высшие спортивные достижения, углубленную специализацию, единство общей и специальной подготовки, непрерывность, единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность динамики тренировочной нагрузки, цикличность.

Спортивная тренировка пловца является частью общей системы подготовки спортсменов, которая требует определенных условий ее проведения, соответствующего оборудования и инвентаря, научно обоснованного питания, медицинского контроля, применения специальных средств для восстановления организма после тренировочных нагрузок и т. д.

На суше применяются следующие основные средства: Для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног; прыжки; метания; упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);

- для воспитания выносливости: ходьба, бег, лыжи, езда на велосипеде;
- для развития быстроты: баскетбол, волейбол, футбол, бег с ускорениями;
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты туловища с максимальной амплитудой;
- для развития ловкости: элементы акробатики — кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики на снарядах, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

В воде в процессе занятий по ОФП применяются следующие упражнения: плавание различными способами с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, водное поло.

СФП направлена на развитие и совершенствование специальных физических качеств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом.
2. Развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мышц, участвующих в выполнении гребков, в значительной мере определяет скорость пловца. Для достижения большой скорости плавания спортсмену надо обладать соответствующей силой мышц, участвующих в выполнении гребков.

На суше для развития специальной силы пловца применяются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп должны быть по возможности сходными с движениями пловца.

В процессе тренировки пловца успешно применяются специальные гимнастические комплексы, они выполняются во время занятий по физической подготовке, утренней зарядки и включают общеразвивающие упражнения и упражнения, имитирующие элементы движений пловцов. Комплекс специальной гимнастики пловца обычно состоит из двух частей: первая включает упражнения для общего развития организма, вторая — упражнения, отражающие специфику избранного для совершенствования способа плавания.

Рекомендации по использованию программного материала по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в стендовой стрельбе

Этап начальной подготовки

Первый год обучения

1. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю в первой половине года (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно);
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности.
3. Разучивание элементов техники выполнения выстрела (без патрона):

- изготовка (в избранном упражнении), вкладка (ТРАП), вскидка (СКИТ), прицеливание, поводка при выполнении выстрелов по мишеням:
- прямым, левым, правым с разными углами возвышения;
- прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП;
- поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го в СКИТе), по мере освоения, постепенный переход к более сложным;
- управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка); - дыхание.

4. Освоение элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): изготовка (в избранном упражнении), вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням: прямым, левым, правым с разными углами возвышения и прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП; поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го), по мере освоения, постепенный переход к более сложным; управлении спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка), дыхание. Примечание: при разучивании и освоении элементов техники выполнения выстрела обязательное использование укороченных дистанций и уменьшенных дальностей заброса мишени.

5. Выполнение выстрелов из ружья в «зоне поражения» без патрона и с патроном.

6. Разучивание при выполнении выстрела координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без пульки и патрона («холостые»), с пулькой и патроном.

7. Выработка устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без пульки и патрона, с пулькой и патроном).

8. Освоение автономной работы указательного пальца, без включения какихлибо других групп мышц.

9. Овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).

10. Практические стрельбы:

- выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном;
- выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням (тарелочкам);
- выполнение выстрелов на укороченной дистанции с постепенным ее увеличением;
- выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличиваемой дальностью заброса мишени;
- выполнение выстрелов патронами: с минимальными навесками пороха и дроби, и стандартными;

11. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы по заданию, прикидки и другие формы;
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности);

12. Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, построение группы, сдача рапорта, показ в разминке упражнений ОФП, показ изготовки, вкладки или

вскидки, поводки для выполнения выстрела избранного упражнения, помощь в исправлении замеченных ошибок при выполнении элементов выстрела.

13. Судейская практика: выполнение поручений ответственного судьи по подготовке мишеней для контрольных стрельб и к соревнованиям, выполнение отдельных поручений членов судейской коллегии.

Второй год обучения

1. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и в конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

2. Выполнение упражнений специальной физической направленности.

3. Разучивание элементов техники выполнения выстрела (без патрона): – изготовка (в избранном упражнении), вкладка (ТРАП), вскидка (СКИТ), прицеливание, поводка при выполнении выстрелов по мишеням: – прямым, левым, правым с разными углами возвышения;

– прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП;

– поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го), по мере освоения постепенный переход к более сложным;

– управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);

– дыхание.

4. Освоение элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном):

– изготовка (в избранном упражнении), вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы);

– поводка при выполнении выстрелов по мишеням: прямым, левым, правым с разными углами возвышения и прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП;

– поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го), по мере освоения постепенный переход к более сложным;

– управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);

– дыхание. Примечание: при разучивании и освоении элементов техники выполнения выстрела обязательное использование укороченных дистанций и уменьшенных дальностей заброса мишени.

5. Выполнение выстрелов из ружья в «зоне поражения» без патрона и с патроном.

6. Разучивание при выполнении выстрела координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без патрона («холостые»), с патроном.

7. Выработка устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона, с патроном).

8. Освоение автономной работы указательного пальца без включения какихлибо других групп мышц.

9. Овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).

10. Практические стрельбы:

- выполнение выстрелов без патрона с патроном;
- выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях,
- выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса (периодически) и общепринятой, определяемой правилами соревнований,
- выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби и стандартными,

- работа над индивидуальными ошибками.

11. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы по заданию, прикидки и другие формы,
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- товарищеские встречи,
- календарные соревнования (зачет по технической подготовленности).

12. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ элементов техники выполнения выстрела избранного упражнения, рассказ новичкам о мерах, правилах поведения на стенде.

13. Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение обязанностей бокового судьи, помощника судьи информатора.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

Учебно-тренировочный этап

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта.

2. Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне.

Воспитательное и прикладное значение стрельбы.

3. Меры обеспечения безопасности, общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, проверка и закрепление знаний.

4. Движение дроби в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия.

5. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, вкладка или вскидка, прицеливание, управление спуском при задержки дыхания (проверка понимания сути этих явлений).

6. «Чистота» выполнения элементов» выстрела» без патрона - залог успешности овладения спортивным мастерством.

7. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения (проверка понимания и повторение).

8. Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела (уточнение понимания).

9. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском, без включения каких-либо других групп мышц (проверка понимания, уточнение и добавления).

10. Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:

- «сохранение рабочего состояния перед, во время и после выстрела»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки или вскидки, прицеливания и мощного, но плавного, без рывка нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»).

11. Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений (идеомоторика); воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление).

12. Утомление и восстановительные мероприятия.

13. «Самоконтроль», его цель и необходимость ведения дневника.

14. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.

15. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, обтирания, обливания, душа, купания, естественных факторов природы: воздуха, солнца, воды; режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.

16. Правила соревнований:

- обязанности и права участника соревнований,
- обязанности бокового судьи и судьи информатора (повторение)
- условия выполнения упражнений: С-6, С-6Ф, Т-3 и Т-4
- обязанности судей секретариата соревнований (общее знакомство).

17. Зачеты по теории.

18. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

2. Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц.

3. Совершенствование элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразие изготовления (в избранном упражнении), устранение неточностей, вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание на гребень приклада головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням:

- прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам -

(таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП;

- поводка при выполнении выстрела в упражнении СКИТ, СПОРТИНГ на различных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го), по мере прочного освоения переход к более сложным; к концу первой половины учебного года выполнение как тренировочных упражнений: Т-3, ДТ-3, С-3 и СПК-2, а во второй половине - упражнений: Т-4, С-4, ДТ-4 и

СПД по условиям соревнований,

- управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка); - дыхание.

4. Дальнейшее овладение при выполнении выстрела координированием работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при задержке дыхания («параллельность работ»); выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном.

5. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).

6. Дальнейшее овладение техникой выполнения выстрела в «зоне поражения» (без патрона и с патроном).

7. Совершенствование автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.

8. Дальнейшее овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).

9. Совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя»):

- за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела,

- за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).

«Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов (под контролем поочередно отдельные элементы техники выполнения выстрела).

10. Овладение двигательными представлениями (идеомоторика).

Практические стрельбы:

- выполнение выстрелов без патрона с патроном;

- выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях,

- выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса (периодически) и общепринятой, определяемой правилами соревнований, выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби и стандартными (периодически), - работа над индивидуальными ошибками.

11. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы по заданию, прикидки и другие формы,

- выполнение упражнений по условиям соревнований,

- товарищеские встречи,

- календарные соревнования (зачет по технической подготовленности).

12. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ элементов техники выполнения выстрела избранного упражнения, рассказ новичкам о мерах, правилах поведения на стенде. 13. Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение обязанностей бокового судьи, помощника судьи информатора.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

Меры безопасности, правила поведения на спортивном стрелковом объекте и стрелковых площадках (повторение и закрепление знаний).

1. Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними.

2. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка или вскидка, поводка, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений), методики совершенствования их выполнения.

3. Проверка знания и уточнение понимания терминов:

- выполнение выстрела в зоне поражения;

- «дерганье» и «поддавливание»,

- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- подготавливаемый выстрел
- «сохранение рабочего состояния перед, во время и после выстрела»;
- координирование удержания позы-изготовки, вкладки или вскидки, прицеливания, поводки и выжима спуска («параллельность работ»).

4. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения (проверка и повторение).

5. Выполнение «выстрела» без патрона: его суть, цель, значение (повторение).

6. Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства.

7. Волевые качества человека, условия их воспитания.

8. Саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика).

9. Утомление и восстановительные мероприятия (повторение и расширение объема знаний).

10. Самоконтроль, его цель, необходимость.

11. Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма.

12. Основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, отрицательное влияние длительного пребывания перед экранами телевизора, компьютера.

13. Правила соревнований:- условия выполнения упражнений: Т-4 и Т-5, С-4 и С-5, ДТ-4 и

ДТ-5, СП-1, СПК-2 и СПД-2,

- о прицеливании и стрельбе на стрелковых площадках, обязанности помощника бокового судьи, судьи-информатора (на разных участках) и судей секретариата соревнований.

14. Правила финальных соревнований (общие положения).

15. Зачеты по теории.

16. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

Практические занятия

Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

1. Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.

2. Дальнейшее совершенствование элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразие изготовки (в избранном упражнении), вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы на гребень приклада):

поводка при выполнении выстрелов по мишеням;

прямым, левым, правым с разными углами возвышения;

прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП;

поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, СПОРТИНГ на разных местах (номерах), необходимо выделять больше времени совершенствованию техники выполнения выстрелов на сложных номерах; к концу первой половины учебного года выполнять как тренировочные упражнения: Т-4, С-4, ДТ-4, СПК-2 и СПД-2, а во второй

половине - упражнения: Т-5, С-5, ДТ-5, СП-1, СПК-2 и СПД-2 по условиям соревнований; управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка); дыхание.

3. Дальнейшее совершенствование при выполнении выстрела координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном.

4. Дальнейшее совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).

5. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов в «зоне поражения» (без патрона и с патроном).

6. Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.

7. Дальнейшее совершенствование умения готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).

8. Дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя») за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела, за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).

9. «Чистота» выполнения «выстрелов» без патрона (под контролем поочередно отдельные элементы техники выполнения выстрела). Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

10. Практические стрельбы:

- выполнение выстрелов без патрона и с патроном;
- выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях;
- выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса мишеней (периодически) и определяемой правилами соревнований;
- выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби (периодически) и стандартными;
- работа над индивидуальными ошибками.

11. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы по заданию, прикидки и другие формы,
- товарищеские встречи,
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- календарные соревнования (зачет по технической подготовленности).

12. Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).

13. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

14. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ выполнения выстрелов в избранном упражнении, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения на стендах.

15. Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение обязанностей бокового судьи, помощника судьи информатора, судьи-стажера в секретариате соревнований.

Этап высшего спортивного мастерства

В группах **высшего спортивного мастерства** подготовка проводится по индивидуальным планам для каждого из стрелков. Это уже сложившиеся мастера, которые поставили перед собой задачу добиться наивысших показателей. Их задача - дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов и всего упражнения в целом в

избранном упражнении, успешность выступлений на соревнованиях высочайшего ранга, завоевание призовых мест, почетных званий (титолов).

Для подготовки таких спортсменов обязательны планы: перспективный на 4-хлетие и годовые на каждый год, составленные на основании и в соответствии с перспективным. Все эти планы составляются тренером и спортсменом совместно, так как на этом уровне взаимоотношения тренера и спортсмена изменяются: спортсмен становится взрослым человеком, способным принимать самостоятельные решения. Тренер должен во время заметить психологическое взросление ученика и постараться быть не только учителем, но советчиком, другом. Это поможет избежать возможных напряжений при решении вопросов подготовки. С ростом спортивного мастерства спортсменов возрастает удельный вес индивидуальных форм в их подготовке.

При составлении перспективного должна быть намечена цель: главные соревнования четвертого года. Это могут быть Олимпийские Игры, чемпионаты мира, Европы.

Содержание перспективного плана подготовки должно отражать следующее:

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структуру многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основную направленность тренировочного процесса по годам цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты;
- контрольные спортивно-тренировочные показатели по годам;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха;
- общие и специальные (стрелковые) объемы тренировочной нагрузки;
- систему и сроки комплексного контроля, диспансеризации, восстановительных мероприятий;
- график учебно-тренировочных сборов, мест занятий.

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей спортсмена и условий для их полного проявления. При составлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача, постоянно наблюдающего психофизическое состояние спортсмена, подающего надежды.

Без овладения знаниями о психике человека, ее законов и способов управления психологическим состоянием трудно рассчитывать на успех. Очень часто причиной неудачных выступлений мастеров высокого уровня на ответственных соревнованиях бывает неспособность справиться с психологической нагрузкой. Расширяя и углубляя знания разделов общей психологии, необходимо особенно вдумчиво изучить вопросы самоконтроля и саморегуляции, научиться использовать полученные знания как в повседневной жизни, тренировочной подготовке, так и на соревнованиях, когда задача спортсмена - реализовать свои возможности..

Техника выполнения элементов и выстрела в целом практически неизменна. Чем выше мастерство спортсмена, тем совершеннее должна быть его техника, без дальнейших ошибок. Стрелкам групп высшего спортивного мастерства при дальнейшем совершенствовании всех тех же сторон технической подготовки следует быть предельно внимательными к тому, сколь точны, безупречны их действия при выполнении элементов техники каждого выстрела. Особое внимание должно быть уделено внутреннему контролю за «работой» мышц, обеспечивающих координирование всех элементов техники выстрела и выполнение его в целом.

Рекомендации по использованию программного материала по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в фехтовании

Этап начальной подготовки

Начальный этап подготовки имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки. На данном этапе у спортсменов-инвалидов закладываются основы физической подготовленности, повышаются показатели выносливости, гибкости, технического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма.

Тренирам следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно совершенствовать нервную сердечно-сосудистую и дыхательную системы, восстановить или создать компенсаторные механизмы костно-мышечного аппарата и тем самым создать базу для дальнейшего роста мастерства спортсменов-инвалидов.

Основной формой организации занятий на этапе начальной подготовки является урок с четко выраженными частями: подготовительной, основной и заключительной, направленными на развитие физических качеств и коррекцию сопутствующих основному дефекту нарушений. Организационные мероприятия перед тренировочными занятиями (подготовка инвентаря, места проведения занятий) занимают не менее 15 мин.

Дважды в год спортсмены — колясочники должны проходить углубленное медицинское обследование на базе врачебно-физкультурного диспансера. Периодически тренировочные занятия должен посещать врач учреждения и заполнять карты врачебно-педагогического наблюдения. В них отражаются объем и интенсивность нагрузки, степень утомляемости, длительность интервалов отдыха.

Одним из важных вопросов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла. В группах коррекционно-оздоровительной и начальной подготовки объем тренировочной нагрузки для спортсменов-инвалидов категорий А, Б, С является одинаковым, а ее интенсивность определяется уровнем функциональных возможностей. Форма и содержание используемых средств зависят от степени их доступности при выполнении для каждого спортсмена-инвалида и подбираются строго индивидуально.

Теоретическая подготовка. На теоретических занятиях в группе начальной подготовки знакомят с теоретическим разделом избранной специальности, которое включает в себя краткое их содержание и объем в часах.

Практическая подготовка. Физические упражнения выполняются исходя из степени сохранности уровня двигательных и функциональных возможностей спортсмена.

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

На этапе начальной подготовки для развития отдельных физических способностей необходимо определить характер и степень воздействия физической нагрузки на организм занимающихся, регулирование продолжительности и интенсивности используемых физических упражнений. Подбор упражнений, направленных на развитие физических качеств на этапе начальной подготовки, осуществляется исходя из возможностей, возраста инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, основного диагноза и сохранности опорно-двигательного аппарата, сенсорных систем и психических функций, сопутствующих заболеваний, исходного уровня тренированности. Вследствие этого при подборе средств необходимо учитывать и возможности передвижения.

Для развития скоростных способностей рекомендуется использовать повторный, соревновательный, игровой, вариативный методы. В связи с тем, что элементарные

скоростные способности не связаны между собой, а у отдельных инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата некоторые формы проявления скоростных способностей отсутствуют совсем, рекомендуем развивать скоростные способности дифференцированно, совершенствуя отдельно независимые формы их проявления.

Спортсменам, способным к передвижению без посторонней помощи, рекомендуется развивать быстроту одиночных двигательных действий, максимальный темп движений, стартового ускорения и комплексное проявление скоростных способностей с использованием прыжковых упражнений, повторного пробегания коротких отрезков от 15 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях, бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому или зрительному сигналам, эстафеты (без предметов и с предметами), подвижные и спортивные игры. Все задания и упражнения выполняются на максимально возможной скорости.

Для инвалидов, передвигающихся с посторонней помощью или на коляске, рекомендуются для развития быстроты одиночных двигательных действий и максимального темпа движений следующие средства, выполняемые на максимальной скорости: передачи партнеру мяча; удары о стенку мяча; ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера (с использованием теннисного, баскетбольного, гандбольного, футбольного и др. мячей), а для комплексного проявления скоростных способностей — использование адаптированных подвижных и спортивных игр.

Объем упражнений, направленных на воспитание скоростных способностей в рамках одного занятия на коррекционно-оздоровительном этапе, относительно не велик, а на этапах начальной подготовки рекомендуется постепенное их увеличение.

Следует отметить, что упражнения, повышающие скоростные качества, имеют большое значение для подготовки фехтовальщиков на колясках, поскольку развивают способность организма работать в анаэробных условиях. Однако организм спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата очень чувствителен к недостатку кислорода, и потому нагрузку гликолитической направленности следует строго регламентировать, чтобы избежать ее отрицательного влияния на функции нервной системы.

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

В процессе силовой подготовки на начальном этапе подготовки используются следующие доступные для инвалидов группы средств: с преодолением массы собственного веса, с внешним сопротивлением, с использованием изометрического режима.

Для инвалидов, передвигающихся с посторонней помощью или на коляске, рекомендуются для развития силы мышц передней и задней поверхности туловища следующие средства: переходы из положения лежа в положение сидя и поднятие туловища из положения лежа на животе; перекаты туловища из положения лежа на спине в положение лежа на животе (правом и левом боку); наклоны туловища вперед и в стороны. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание-разгибание рук лежа на спине в висе на перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре лежа на животе; подтягивания из вися лежа на спине. Также рекомендуется использовать упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении сидя, лежа; доступные тренажерные устройства; упражнения с отягощением за счет собственного веса тела; лазание по канату и шесту.

Для развития силовых качеств возможно использование игр с простыми элементами единоборств: армрестлинг сидя, лежа на животе с использованием матов. Широко используются упражнения, выполняемые в изометрическом режиме: локальное мышечное напряжение при ограниченной подвижности, фантомно-импульсная гимнастика.

Основной задачей при развитии координационных способностей должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками.

Коррекция и развитие координационных способностей осуществляется с использованием доступных для инвалида средств и методических приемов, направленных на развитие как отдельных компонентов координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, дифференциация параметров движения, пространственной ориентации, расслабления, равновесия, мелкой моторики, быстрое реагирование, ритмичность движений), так и комплексного развития данного качества.

Рекомендуется использовать следующие средства для инвалидов, передвигающихся с посторонней помощью или на коляске: метание предметов (мяча, копья, гимнастической палки) на заданное расстояние или направление. Могут быть использованы упражнения на точность попадания (палкой или др.) по качающемуся предмету (мячу, бревну, палке) и др. Для комплексного развития координационных способностей возможно использование адаптированных подвижных игр или специальные упражнения из этих игр, а именно: броски в стену с ловлей отскочившего мяча; передача и ловля мяча в парах сидя на инвалидных колясках; передача и ловля мяча (одного или нескольких) при построении в круг, квадрат. Подвижные игры с предметами повышают кожно-тактильную, мышечно-двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию двигательной функции рук («Квадрат»; «Живая цель», «Подвижная цель» и т.д.).

Развитие гибкости осуществляется с использованием доступных для инвалида средств и методических 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, самомассаж). Основными задачами при развитии гибкости являются обеспечение необходимой амплитуды движений; восстановление утраченной подвижности в суставах в результате заболеваний, травм.

Комплексное развитие физических качеств, эмоционально-волевой и психической сферы спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата эффективно осуществлять с использованием адаптированных спортивных и подвижных игр с учетом возможностей и уровня подготовленности занимающихся.

Подвижные и спортивные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата условно можно разделить на две группы. В первую группу входят игры, содержание которых предусматривает участие сохранных одной или обеих верхних конечностей, использование для передвижений коляски, или передвижение на ягодицах и корточках. В этих играх могут принимать участие инвалиды с нарушением функций спинного мозга, ампутацией нижних конечностей, детским церебральным параличом и т.п. В основном это подвижные игры с мячом, баскетбол в колясках, мини-гандбол, волейбол сидя.

Вторая группа объединяет доступные подвижные и спортивные игры, направленные на использование сохранных функций нижних конечностей, где возможно использование активного передвижения (ходьба, бег, прыжки), и участие одной или обеих верхних конечностей в осуществлении движений. В этих играх могут принимать участие инвалиды с детским церебральным параличом, врожденным недоразвитием конечности. После ампутации кисти или предплечья и т.п. также используются подвижные игры с мячом, минифутбол, футбол, баскетбол, гандбол, волейбол. Применяются разнообразные, доступные для инвалидов эстафеты с элементами спортивных игр.

Специальная физическая подготовка. Основными средствами специальной физической подготовки фехтовальщиков на колясках являются упражнения, включающие весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Развитие силы. На коррекционно-оздоровительном и начальном этапах подготовки спортсменов-инвалидов рекомендуется выполнение упражнений на мишени с увеличением веса оружия или отягощения на вооруженной руке.

Для развития быстроты рекомендуются упражнения, предельно быстро выполняемые с оружием в руках. Повторять нагрузку надо только при полном восстановлении скоростных качеств, сниженных в результате предшествовавшей мышечной работы.

Специальная выносливость фехтовальщиков на колясках воспитывается на тренировке с использованием тренировочных боев, боев на результат, постепенно возрастающего их количества на одном тренировочном занятии или на фоне неполного восстановления.

Специальное развитие гибкости формирует прежде всего способность к эффективному выполнению укола с выпадом туловища с вытянутой вооруженной рукой. Выполнение данного технического приема требует достаточной амплитуды разгибания позвоночника, высокой подвижности плечевого сустава; ограничение подвижности локтевого сустава усложняет удержание оружия на выпрямленной руке.

Для увеличения подвижности локтевого сустава необходимо положить плечо (почти до локтя) на опору (стол или другой предмет), причем предплечье должно быть на весу (ладонью кверху). Необходимо пружинистыми движениями максимально разгибать локтевой сустав. Подвижность в плечевых суставах хорошо развивается упражнениями у гимнастической стенки или у стола. Следует, наклонившись вперед, положить вытянутые прямые руки на перекладину гимнастической стенки или на край стола, проделать несколько пружинистых движений вниз-вверх.

Для развития координационных способностей фехтовальщиков на колясках в зависимости от характера поражения конечности и уровня физической подготовленности рекомендуется использовать специализированные упражнения (упражнения на мишени, парные упражнения, бои по заданию) с изменением темповых, пространственно-временных характеристик и противодействий в парных упражнениях, а также с изменением условий выполнения.

Технико-тактическая подготовка. Основными формами тренировки являются упражнения без партнера, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения с партнером. При этом объемы времени, отводимого на индивидуальные уроки и боевую практику, невелики.

Техническая подготовка. Основная задача этапа начального обучения техническому действию сводится к созданию представления у занимающихся об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой путем многократного выполнения отдельных фаз и упражнения в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно применение мультимедийных средств в анализе выполнения упражнений, оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха.

На этапе начальной подготовки первого года обучения техническая подготовка ограничивается изучением узкого состава специализированных положений с оружием. Следует дать основные навыки фехтования на одном из видов оружия, ознакомить с другими видами оружия, чтобы в дальнейшем перейти к узкой специализации.

Специализированные положения: держание оружия, боевая стойка, выпад туловища вперед, уклон назад, позиция 6-я (позиция 3-я в сабле), позиция 4-я (позиция 5-я в сабле), соединение 6-е (соединение 3-е в сабле), соединение 4-е.

На начальном этапе подготовки рекомендуется обучение простейшим атакам и защитами, тренируемым без значительных по объемам повторений, а также ознакомление с составом специализированных положений и движений оружием в видах оружия рапира, шпага и сабля.

В фехтовании на рапирах, шпагах рекомендуется обучение следующим техническим 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; атака простая, с переводом и двойным переводом; защита; контрза-

В фехтовании на саблях рекомендуется обучение следующим техническим приемам: перемене позиций и соединений; удар по маске прямо, по правому и левому боку; атака ударом по маске и переключением; атака с батманом и переносом по левому и правому боку; контратакам; ложным атакам; защитами.

Тактическая подготовка. На этапе начальной подготовки рекомендуется освоение следующих тактических компонентов выполнения боевых действий. Выбор момента и принятие решения для начала атаки, закрытие назад после неудавшейся атаки; выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки (выполнения контратаки в фехтовании на шпагах и саблях).

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом (контратаки в шпаге и сабле). 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).

Выполнение атаки переносом в сабле ударом по правому боку и атаки переносом ударом по левому боку, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

Нанесение удара в атаке, не реагируя на встречное (запаздывающее) нападение (в сабле).

Содержание занятий. В практической работе со спортсменами с поражением опорно-двигательного аппарата групп коррекционно-оздоровительного и начального обучения выделяются занятия по физической подготовке, направленные на развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, а также на их комплексное развитие.

Практикуются совмещенные занятия по технической и физической подготовке.

Основными задачами тренировочного занятия в коррекционно-оздоровительной группе являются:

- 1) воспитание силовых способностей и гибкости фехтовальщиков на колясках;
- 2) комплексное воспитание физических качеств — силы, быстроты, ловкости, гибкости, посредством игры мини-гандбол у фехтовальщиков на колясках;
- 3) повышение реабилитационного потенциала, увеличение подвижности в суставах, профилактика и устранение контрактур.

Основными задачами тренировочного занятия для группы начальной подготовки являются:

- 1) воспитание скоростно-силовых способностей фехтовальщиков на колясках;

2) комплексное воспитание физических качеств — силы, быстроты, ловкости, гибкости посредством игры в баскетбол на колясках;

3) коррекция вторичных нарушений (конечностей, отделов позвоночного столба и др.), совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тренировочный этап

Планирование занятий в тренировочных группах. В тренировочных группах фехтовальщики на колясках проходят этап спортивной специализации, где и закладываются основы спортивно-технического мастерства. Вместе с тем важное место продолжает занимать общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее развитие организма, повышение его функциональных возможностей.

При планировании тренировочных занятий у фехтовальщиков на колясках необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения часов по месяцам и видам подготовки. Распределение часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, сроков выезда в спортивно-оздоровительные лагеря и на соревнования, а также с учетом уровня подготовленности фехтовальщиков на колясках. В тренировочных группах у фехтовальщиков на колясках объем тренировочной нагрузки для категорий А, Б, С имеет примерно равные величины, а ее интенсивность варьируется исходя из уровня функциональных возможностей. Форма и содержание используемых средств зависят от степени их доступности при выполнении для каждого спортсмена-инвалида и подбираются строго индивидуально.

Этап совершенствование спортивного мастерства

В группах спортивного совершенствования 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.

При планировании тренировочных занятий со спортсменами-инвалидами групп спортивного совершенствования необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения тренировочных часов по месяцам и видам подготовки и необходимо учитывать закономерности периодизации спортивной тренировки. В группах спортивного совершенствования у фехтовальщиков на колясках объем тренировочной нагрузки для категорий А, Б, С имеет примерно равные величины, а ее интенсивность варьируется исходя из уровня функциональных возможностей. Форма и содержание используемых средств зависят от степени их доступности при выполнении для каждого спортсмена-инвалида и подбираются строго индивидуально.

Этап высшего спортивного мастерства

Планирование занятий в группах высшего спортивного мастерства. Основными задачами, стоящими перед занимающимися групп высшего спортивного мастерства, являются: дальнейшее повышение уровня развития физических качеств и специальной работоспособности; дальнейшее совершенствование технико-тактического мастерства; выполнение норматива МС, МСМК, ЗМС по фехтованию; глубокое освоение теоретических знаний по методике спортивной тренировки; выполнение функций инструктора-общественника, судейство соревнований.

При планировании тренировочных занятий с фехтовальщиками на колясках групп высшего спортивного мастерства необходимо руководствоваться годовым планом-графиком распределения часов по месяцам и видам.

Программный материал практической подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Практический материал

изучается на групповых тренировочных занятиях, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Следует отметить, что тренировки, направленные на совершенствование техники, более длительны и менее интенсивны, а тренировки с основной задачей совершенствования тактического мастерства отличаются высокой интенсивностью и малыми объемами. При построении отдельного тренировочного занятия фехтовальщиков на колясках необходимо учитывать то, что под влиянием тренировочной нагрузки у спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата происходят специфические процессы обмена и терморегуляции. Также необходимо обращать внимание на то, что перенесенное (врожденное) заболевание, вследствие которого возникла инвалидность, приводит к изменениям в состоянии ОДА, ЦНС, ССС и других систем организма. Поэтому требуется включение в тренировочное занятие дополнительных восстановительных мероприятий и добавочного времени на проведение гигиенических процедур.

Объемы времени, отводимого на индивидуальные тренировки и боевую практику, существенно возрастают к этапу высшего спортивного мастерства и занимают значительный объем тренировочного занятия, вследствие чего наблюдается увеличение его психической напряженности. Следует отметить, что объем тренировочной нагрузки для категорий А, Б, С имеет примерно равные величины, а ее интенсивность варьируется исходя из уровня функциональных возможностей. Подбор упражнений в процессе практической подготовки осуществляется исходя из возможностей, возраста инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, основного диагноза и сохранности опорно-двигательного аппарата, сенсорных систем и психических функций, сопутствующих заболеваний, исходного уровня тренированности. Вследствие этого при подборе средств необходимо учитывать и возможности передвижения.

Для видов оружия рапира, сабля, шпага при обучении техническим приемам и действиям рекомендуется следующая последовательность:

1. Обучение основным положениям и движениям (держанию оружия, боевой стойке, движениям туловища);
2. Обучение простым атакам уколами или ударами, защитами от них и ответам;
3. Обучение сложным атакам, защитами от них и ответам;
4. Обучение контратакам, защитами от них и действиям в контртемпе.

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

14. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»			спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского 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
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	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».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок

			различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	

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: «баскетбол на колясках» (далее – баскетбол на колясках), «бочча» (далее – бочча), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 60 м, 100 м, 200 м, 400 м (далее – легкая атлетика – бег на короткие дистанции), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 800 м, 1500 м, 5 000 м, 10 000 м, 42,195 км (далее – легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции), «легкая атлетика – метание копья, булавы, диска и легкая атлетика – толкание ядра» (далее – легкая атлетика – метания), «легкая атлетика – прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок» (далее – легкая атлетика – прыжки), «настольный теннис» (далее – настольный теннис), «плавание» (далее – плавание), «стендовая стрельба» (далее – стендовая стрельба), «фехтование» (далее – фехтование) 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 имеющихся поражений ОДА.

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «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.

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины баскетбол на колясках (I, II, III функциональные группы)			
1.	Корзина для мячей	штук	4
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
4.	Доска тактическая	штук	2
5.	Камеры сменные для коляски	комплект	7
6.	Активная инвалидная коляска для баскетбола	штук	6
7.	Конструкция баскетбольного щита в сборе	комплект	2
8.	Манометр	штук	2
9.	Мяч баскетбольный	штук	18
10.	Мяч волейбольный	штук	2
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
12.	Мяч теннисный	штук	10
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Препятствия для зала (подставки, планки, штоки, крепежные элементы, конусы)	комплект	1
15.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
16.	Планшет тактический с маркерами	комплект	2
17.	Покрышки запасные для коляски	комплект	8
18.	Свисток	штук	2
19.	Секундомер	штук	2
20.	Скамейка гимнастическая	штук	4
21.	Стойка для обводки	штук	20
22.	Табло компактное перекидное	штук	1
23.	Табло электронное для хронометража игры	штук	1
24.	Эспандер резиновый ленточный	штук	12
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)			
25.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 2 кг)	комплект	2
26.	Каллипер	штук	2
27.	Лента для разметки	штук	200
28.	Мат гимнастический	комплект	1
29.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 2 кг)	комплект	2
30.	Мячи для игры в бочча	комплект	2
31.	Ракетка для судейства (красная, синяя)	штук	2
32.	Рампа (желоб) для игры в бочча	штук	2

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

33.	Рулетка	штук	3
34.	Секундомер	штук	1
35.	Судейский набор	комплект	1
36.	Электронные весы	штук	1
37.	Счетчик перекидной двухцветный	штук	2
38.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
39.	Тест для проверки мячей	комплект	1
40.	Часы электронные шахматные	штук	2
41.	Экспандер трубчатый	комплект	1
42.	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	2
43.	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)			
44.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	30
45.	Барьер мягкий с минимальной высотой 50 см	штук	30
46.	Брус для отталкивания	штук	2
47.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
48.	Булава для метаний («Клаб»)	штук	2
49.	Буфер для остановки ядра	штук	2
50.	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	20
51.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	6
52.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	6
53.	Гимнастическое кольцо	штук	3
54.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	4
55.	Грабли	штук	3
56.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
57.	Диск массой 0,75 кг	штук	12
58.	Диск массой 1,0 кг	штук	12
59.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
60.	Диск массой 1,75 кг	штук	7
61.	Диск массой 2,0 кг	штук	4
62.	Диск обрешиненный массой 0,5 кг	штук	10
63.	Диск обрешиненный массой 1 кг	штук	20
64.	Доска информационная	штук	2
65.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
66.	Камера для покрышек для ведущих колес для трековой коляски	штук	20
67.	Коврик гимнастический	штук	12
68.	Колеса ведущие спицевые для трековой коляски	пар	3
69.	Колесо переднее спицевое для трековой коляски	штук	3
70.	Колокол сигнальный	штук	1
71.	Коляска трековая	штук	3
72.	Лента резиновая эластичная различной плотности (резиновые петли)	комплект	3
73.	Конус высотой 15 см	штук	50
74.	Конус высотой 30 см	штук	50
75.	Копье массой 400 г	штук	12
76.	Копье массой 500 г	штук	12
77.	Копье массой 600 г	штук	20
78.	Копье массой 700 г	штук	10
79.	Копье массой 800 г	штук	10
80.	Кронштейн, растяжка, цепь для крепления метательного станка	штук	20
81.	Круг для места метания диска	комплект	3
82.	Круг для места толкания ядра и сегмент	комплект	4
83.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	2
84.	Мишень-батут реабилитационный для метания	штук	1
85.	Мяч для метания 140 г	штук	20
86.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	10
87.	Мяч теннисный	штук	10
88.	Гаечные ключи	комплект	1
89.	Шестигранники	комплект	1

90.	Насос высокого давления	штук	2
91.	Насос для накачивания колес	штук	5
92.	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски	пар	10
93.	Ограждение для метания диска	штук	3
94.	Палочка эстафетная	комплект	4
95.	Парашют тренировочный беговой	штук	2
96.	Патрон для стартового пистолета	штук	1 000
97.	Перекладина гимнастическая	штук	1
98.	Перекладина низкая	штук	1
99.	Переходник к насосу для колес трековой коляски	штук	4
100.	Пистолет стартовый	штук	2
101.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
102.	Платформа сектора для метания из положения сидя	штук	4
103.	Покрышка для ведущих колес для трековой коляски	штук	14
104.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	3
105.	Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски	штук	1
106.	Резина для перчаток (лист 30x40 см)	штук	10
107.	Резина на обручи для трековой коляски	метр	100
108.	Ремень для крепления спортсменов для метания из положения сидя	штук	9
109.	Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок	комплект	2
110.	Рулетка 10 м	штук	5
111.	Рулетка 20 м	штук	5
112.	Рулетка 50 м	штук	5
113.	Рулетка 100 м	штук	2
114.	Свисток	штук	1
115.	Сектор для имитации метания диска в помещении	штук	1
116.	Сектор для толкания ядра	штук	1
117.	Секундомер	штук	6
118.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	2
119.	Сигнальный флажок для тренировок по дороге	штук	10
120.	Скакалка гимнастическая	штук	5
121.	Скамейка гимнастическая	штук	6
122.	Скамья для жима штанги лежа	штук	1
123.	Скамья для жима штанги лежа для спортсменов с поражением ОДА	штук	4
124.	Станок для выполнения метаний	штук	4
125.	Стартовые колодки	штук	12
126.	Стенка гимнастическая	штук	2
127.	Стойки для приседания со штангой	пар	4
128.	Стойки для прыжков в высоту	пар	2
129.	Тележка для тренировок с утяжелением	штук	1
130.	Термопластик для изготовления перчаток для трековых колясок	упаковка	10
131.	Технический фен	штук	1
132.	Тренажер «Машина Смита»	штук	1
133.	Тренажер для трековой коляски	штук	3
134.	Тренажер трековый для выполнения тренировочной нагрузки в помещении	штук	2
135.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
136.	Указатель направления ветра	штук	4
137.	Флажки (белый и красный)	комплект	7
138.	Хронометраж тренировочный электронный	комплект	1
139.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	6
140.	Электромегатон	штук	1
141.	Эспандер ленточный	штук	1
142.	Ядро массой 1,0 кг	штук	12
143.	Ядро массой 2,0 кг	штук	20
144.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
145.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
146.	Ядро массой 5,0 кг	штук	12

147.	Ядро массой 6,0 кг	штук	12
148.	Ядро массой 7,26 кг	штук	10
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)			
149.	Бортик разделительный	штук	12
150.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
151.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
152.	Колесо имитационное	штук	2
153.	Активная инвалидная коляска для занятий настольным теннисом	штук	2
154.	Координационная лесенка для бега	штук	1
155.	Ловушка для мячей	штук	4
156.	Массажный ролик	штук	2
157.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
158.	Мяч для настольного тенниса	штук	600
159.	Перекладина гимнастическая	штук	2
160.	Подставка под мячи	штук	4
161.	Ракетка для имитации	штук	2
162.	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
163.	Робот-пушка для занятий настольным теннисом	штук	1
164.	Сачок для сбора мячей	штук	4
165.	Секундомер	штук	2
166.	Скакалка	штук	6
167.	Скамейка гимнастическая	штук	3
168.	Стенка гимнастическая	штук	3
169.	Табло перекидное для занятий настольным теннисом	штук	4
170.	Теннисный мяч	штук	10
171.	Теннисный стол с сеткой (доступный для колясочников)	комплект	4
172.	Утяжелители переменной массы (от 0,5 до 1 кг)	комплект	4
173.	Фишки (конусы)	комплект	1
174.	Эластичная лента (эспандер)	штук	4
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональная группа)			
175.	Весы	штук	1
176.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг)	комплект	3
177.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	6
178.	Инвалидное кресло-коляска	штук	3
179.	Ласты	комплект	12
180.	Лопатки для плавания	комплект	12
181.	Мат гимнастический	штук	6
182.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
183.	Настенный секундомер	штук	2
184.	Перекладина гимнастическая	штук	3
185.	Плавательная доска	штук	12
186.	Плавательный поплавок-вставка для ног	штук	6
187.	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	6
188.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
189.	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	2
190.	Рация	штук	2
191.	Секундомер ручной (судейский)	штук	6
192.	Скамейка гимнастическая	штук	4
193.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавок)	комплект	1
194.	Стенка гимнастическая	штук	3
195.	Термометр для воды	штук	1
196.	Тормозной пояс	штук	6
197.	Трубка для плавания	штук	6
198.	Хронометраж электронный	комплект	1
199.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
200.	Электромегафон	комплект	1
201.	Эспандер ленточный	штук	6
Для спортивной дисциплины стендовая стрельба (I, II, III функциональные группы)			
202.	Брусья гимнастические	штук	1
203.	Гантели переменной массы (от 1 до 12 кг)	комплект	2

204.	Гимнастическая скамейка	штук	2
205.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
206.	Запасные части для ударно-спускового механизма ружья	комплект	4
207.	Активная инвалидная коляска	штук	2
208.	Мат гимнастический	штук	4
209.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
210.	Набор для чистки оружия	комплект	2
211.	Наушники-антифоры	штук	5
212.	Переключатель гимнастическая	штук	1
213.	Пневматическая пуля (калибр 4,5 мм)	штук	40000
214.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	4
Для спортивной дисциплины фехтование (I, II, III функциональные группы)			
215.	Аппарат для фиксации сигналов	комплект	2
216.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
217.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	1
218.	Груз универсальный для проверки наконечников	штук	1
219.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
220.	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	2
221.	Доска информационная	штук	1
222.	Заточный станок	штук	1
223.	Зеркало настенное с оргстеклом для предохранения от ударов оружием	комплект	6
224.	Изоляционная лента	штук	5
225.	Канат для лазанья	штук	1
226.	Катушка-сматыватель	штук	3
227.	Клинок запасной	штук	12
228.	Активная инвалидная коляска для фехтования	штук	3
229.	Мат гимнастический	штук	3
230.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	3
231.	Мяч баскетбольный	штук	1
232.	Мяч волейбольный	штук	1
233.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
234.	Мяч теннисный	штук	6
235.	Мяч футбольный	штук	1
236.	Нагрудник	штук	2
237.	Палка гимнастическая	штук	3
238.	Платформа для крепления фехтовальных колясок	штук	2
239.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
240.	Секундомер	штук	3
241.	Скакалка гимнастическая	штук	3
242.	Скамейка гимнастическая	штук	3
243.	Рапира	штук	3
244.	Шпага	штук	3
245.	Сабля	штук	3
246.	Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля)	комплект	3
247.	Средство для защиты ноги	штук	1
248.	Средство для защиты руки	штук	1
249.	Стеллаж для оружия	штук	2
250.	Стенка гимнастическая	штук	3
251.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
252.	Тестер для проверки шнура	штук	3
253.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
254.	Шнур сабельный	штук	20
255.	Шнур рапирный	штук	20
256.	Шнур шпажный	штук	20
257.	Щуп для проверки оружия	штук	1
258.	Электронаконечник для рапиры	штук	12
259.	Электронаконечник для шпаги	штук	12
260.	Электропаяльник	штук	1
261.	Эспандер плечевой резиновый	штук	3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины баскетбол на колясках (I, II, III функциональные группы)											
1.	Активная инвалидная коляска для игры в баскетбол	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
2.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)											
3.	Мяч для бочча	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
4.	Рампа (желоб для игры в бочча)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)											
7.	Бинты кистевые	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
8.	Булава для метаний (клуб)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Велотрубка для стадиона для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
10.	Велотрубка для шоссе для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
11.	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
12.	Диск для метания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

13.	Клей для велотрубок для карбоновых колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Колеса ведущие дисковые для трековой коляски	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
15.	Колесо переднее для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
16.	Коляска трековая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
17.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Гаечные ключи для трековой коляски	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
19.	Шестигранники для трековой коляски	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
20.	Насос высокого давления для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
21.	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для дискового карбонового колеса для трековой коляски	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
22.	Переходник к насосу для гоночных колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
23.	Протез специализированный спортивный	комплект	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1
24.	Станок для метания сидя	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1
25.	Тренажер для трековой коляски (мобильный)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
26.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)											
27.	Активная инвалидная коляска для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
28.	Клей для ракетки 0,5 литра	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
29.	Мяч для настольного тенниса	штук	на обучающегося	50	1	100	1	200	1	300	1
30.	Основание ракетки	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
31.	Ракетка для настольного тенниса	комплект	на обучающегося	2	1	-	-	-	-	-	-
32.	Резиновые накладки для ракетки	комплект	на обучающегося	-	-	6	1	12	1	20	1
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)											
33.	Доска плавательная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
34.	Ласты	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

35.	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
36.	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
37.	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
38.	Эспандер ленточный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
39.	Активная инвалидная коляска для регби на колясках	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
40.	Мяч для регби на колясках	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины стендовая стрельба (I, II, III функциональные группы)											
41.	Мишень (тарелка)	штук	на обучающегося	5 000	-	12 000	-	16 000	-	20 000	-
42.	Набор для чистки оружия	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
43.	Наушники-антифоны	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
44.	Очки-светофильтры стрелковые	штук	на обучающегося	-	-	1	4	1	3	1	2
45.	Патрон к гладкоствольному ружью (12 калибр)	штук	на обучающегося	5 000	-	12 000	-	16 000	-	20 000	-
46.	Ружье огнестрельное гладкоствольное длинноствольное (12 калибр)	штук	на обучающегося	1	100 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	1	80 000 выстрелов	1	80 000 выстрелов
47.	Инвалидное кресло-коляска	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Для спортивной дисциплины фехтование (I, II, III функциональные группы)											
48.	Активная инвалидная коляска для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»											
49.	Клинок к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
50.	Шнур к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
51.	Электронаконечник к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
52.	Электрошпага	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»											
53.	Клинок к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
54.	Электронаконечник к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
55.	Электрорапира	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»											
56.	Клинок к сабле	штук	на обучающегося	-	-	3	1	8	1	10	1
57.	Сабля	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)			
1.	Перчатки кожаные двупалые	пар	5
2.	Перчатки кожаные однопалые	пар	5
Для спортивной дисциплины фехтование (I, II, III функциональные группы)			
3.	Перчатка тренерская фехтовальная	штук	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины баскетбол на колясках (I, II, III функциональные группы)											
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Комплект игровой формы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
6.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
8.	Манишка тренировочная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
10.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Ремень, фиксирующий для торса и ног	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
14.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
15.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
16.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

18.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
19.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
20.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	3	1	4	1
21.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)											
22.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
23.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
24.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
25.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
26.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
27.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
28.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
29.	Футболка	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
30.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)											
31.	Защитный шлем для беговой коляски	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
32.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
33.	Комбинезон беговой	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
34.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
35.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
36.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
37.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
38.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
39.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
40.	Лосины спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
41.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
42.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
43.	Перчатки для гоночной коляски	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

44.	Плавки женские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
45.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
46.	Специализированная легкоатлетическая обувь – для метаний, шиповки – для бега и прыжков	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
47.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
48.	Сумка-чехол для транспортировки колес трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
49.	Сумка-чехол для транспортировки трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
50.	Тайсы легкоатлетические короткие	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
51.	Топик женский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
52.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
53.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
54.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
55.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
56.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)											
57.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
58.	Соревновательная форма	комплект	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	1	1	1	1	1
61.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
62.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
63.	Обувь специализированная для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

64.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
65.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
66.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
67.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
68.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
69.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
70.	Фиксатор коленного сустава	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
71.	Фиксатор локтевого сустава	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
72.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
73.	Чехол для ракетки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
74.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)											
75.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
76.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
77.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
78.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
79.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
80.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
81.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
82.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
83.	Плапки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
84.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
85.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
86.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
87.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
88.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
89.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
90.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины стендовая стрельба (I, II, III функциональные группы)											
91.	Ботинки стрелковые	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
92.	Жилетка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

93.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
94.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
95.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
96.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
97.	Куртка стрелковая зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
98.	Куртка стрелковая летняя	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
99.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
100.	Перчатки стрелковые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
101.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
102.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
103.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
104.	Футляр для перевозки ружья	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	3	1	2
105.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины фехтование (I, II, III функциональные группы)											
106.	Гетры белые	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
107.	Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник)	комплект	на обучающегося	1	3	1	2	1	1	1	1
108.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
109.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
110.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
111.	Маска фехтовальная	штук	на обучающегося	1	3	1	1	1	1	2	1
112.	Нагрудник	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
113.	Налокотники фехтовальные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
114.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
115.	Перчатки фехтовальные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	4	1
116.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
117.	Протектор нагрудный (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
118.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
119.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

120.	Туфли для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
121.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
122.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
123.	Сумка-чехол для транспортировки колес коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
124.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
125.	Чехол для оружия	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»											
126.	Фартук для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»											
127.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
128.	Шнур к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
129.	Электрокозырек на маску	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
130.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»											
131.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
132.	Шнур к электросабле	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
133.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
134.	Электронакладка на перчатку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «рапира», «сабля»											
135.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	1	1	2	1	4	1	5	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, допускается привлечение соответствующих специалистов.

В спортивной дисциплине танцы на колясках к работе с обучающимися могут привлекаться другие специалисты: хореографы, преподаватели танцев, звукорежиссеры.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Белая, Н. А. Лечебная физическая культура / Н. А. Белая. – М. : Советский спорт, 2011.– 271 с.
2. Гаврилова, Т. М. Реабилитация детей-инвалидов средствами физической культуры и спорта / Т. М. Гаврилова. – Красноярск : Лига-Пресс, 2010. – 200 с.
3. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.-№ 7.-С. 37-39.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.
5. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: уч. пособие / Н.Л. Литош. – СПб.: Ин-т спец. педагогики и психологии, 2002.– С. 25-48.
6. Лях, В. И. Координационные способности : диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
7. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта. - М.: Советский спорт,2009.-784 с.: ил.
8. Специальная психология : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. И. Лубовский, Т. В. Розанова, Л. И. Солнцева и др ; под общ. ред. В. И. Лубовского. – 2-е изд., доп. и испр. – М. : Академия, 2005. – 464 с.
9. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
10. Физиология спорта/ Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001.
11. Физическая реабилитация : учебник / под ред. С. Н. Попова – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 256 с.
12. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.- сост. Н. А. Сладкова ; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011 – 160 с.
13. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
14. Шалимова, Г. А. Психодиагностика эмоциональной сферы личности : практическое пособие / Г. А. Шалимова. – М. : АРКТИ, 2006. – 232 с.
15. Шипицына Л.М. Общее и специальное образование: интеграция и дифференциация // Специальная педагогика / Под ред. Н.М. Назаровой. – М.: Академия, 2002. – С.352-371.
16. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
17. <http://rusathletics.info/> - Всероссийская федерация легкой атлетики
18. <http://russiabasket.ru/> - Российская федерация баскетбола
19. <http://ttfr.ru/> - Федерация настольного тенниса России
20. <http://www.fiba.basketball/> - Международная федерация баскетбола
21. <https://fie.org/> - Международная федерация фехтования
22. <https://issf-sports.org/> - Международная федерация спортивной стрельбы
23. <https://new.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания
24. <https://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России
25. <https://shooting-russia.ru/> - стрелковый союз России
26. <https://www.fina.org/> - Международная федерация плавания

27. <https://www.ittf.com/>- Международная федерация настольного тенниса
28. https://www.minsport.gov.ru/sport/sportODA_pravila2015.pdf - правила вида спорта спорт «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»
29. <https://www.paralympic.org/>- Международный паралимпийский комитет
30. <https://www.rusfencing.ru/> - Федерация фехтования России
31. <https://www.worldathletics.org/>- Международная ассоциация легкой атлетики