

**Государственное бюджетное учреждение города Москвы  
«Центр спортивной подготовки по летним и зимним видам  
спорта «Хлебниково»  
Департамента физической культуры и спорта города Москвы**



**ПРОГРАММА**  
**Спортивной подготовки для спорта лиц  
с поражением опорно-двигательного аппарата**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2014 г. № 32)*

Срок реализации Программы:  
4 года

Москва, 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	4
Термины, определения и обозначения .....	4
Характеристика вида спорта и его отличительные особенности .....	5
Специфика организации тренировочного процесса .....	7
Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) .....	11
<b>1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b> .....	14
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	14
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки .....	17
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности .....	18
1.4. Режимы тренировочной работы .....	20
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку .....	24
1.6. Предельные тренировочные нагрузки .....	29
1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности .....	30
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....	31
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки .....	35
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки .....	37
1.11. Структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) .....	37
<b>2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	49
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	50
2.1.1. Рекомендации к тренировочным занятиям по спорту лиц с поражением ОДА .....	50
2.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований .....	51
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок .....	53
2.3. Планирование спортивных результатов .....	53

2.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля ....	57
2.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	61
2.5.1.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) .....	67
2.5.2.	Этап совершенствования спортивного мастерства .....	69
2.5.3.	Этап высшего спортивного мастерства .....	71
2.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки .....	74
2.7.	Планы применения восстановительных средств .....	77
2.8.	Планы антидопинговых мероприятий .....	78
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики .....	79
3.	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b> .....	80
3.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность .....	80
3.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	83
3.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	86
3.4.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки .....	88
3.5.	Методические указания по организации тестирования.....	89
3.6.	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	90
	<b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	92
	Список литературных источников .....	92
	Список интернет-ресурсов .....	94

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки для спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее – Программа) для ГБУ ЦСП по летним и зимним видам спорта «Хлебниково» Департамента физической культуры и спорта города Москвы (далее – ЦСП «Хлебниково») разработана в соответствии с Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (утвержденным приказом Минспорта России от 27.01.2014 № 32), ЕВСК и учётом Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденных приказом Минспорта России от 24.10.2012 № 325).

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

### Термины, определения и обозначения

В настоящей Программе используются следующие термины и определения:

**Паралимпийское движение России** – часть международного паралимпийского движения, целями которого являются содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, укрепление международного сотрудничества в указанной сфере, участие в Паралимпийских играх.

**Паралимпийский спорт** – составная часть спорта, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата, зрения и интеллекта к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий.

**Инвалид** – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями

травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

**Ограничение жизнедеятельности** – полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью.

**Спортсмен-паралимпиец** – основной субъект паралимпийского спорта, физическое лицо, занимающееся паралимпийским видом (видами) спорта, выступающее на спортивных соревнованиях с целью углубленной физической реабилитации, социальной адаптации, интеграции и достижения спортивных результатов.

**Правила соревнований по спорту лиц с поражением ОДА** – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями на основе утвержденных международных правил.

**Спортивные разряды и звания** – присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в соответствии с действующей Единой всероссийской спортивной классификацией (далее – ЕВСК).

### **Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

Подготовка спортсменов в данном виде спорта от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составляющие части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением единой цели. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных: отбора для занятий спортом лиц с поражением ОДА, уровня подготовленности тренеров, наличия материально-технической базы и высокого качества организации всего процесса.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса спортсменов на этапах спортивной подготовки: тренировочный этап (ТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (СС), этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

При её разработке были использованы практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены и психологии.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА определяются в Программе.

Спорт лиц с поражением ОДА выделяет свои спортивные дисциплины, которые представлены в табл. 1

**Дисциплины вида спорта – СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА  
(номер-код – 1160007711Я)**

Дисциплины	Номер-код
Гребля на байдарках и каноэ – К-1 дистанция 200 м (ЛТА, ТА, А)	1162561711Л
Гребля на байдарках и каноэ – V-1 дистанция 200 м (ЛТА, ТА, А)	1162571711Л
Гребля на байдарках и каноэ – К-2 дистанция 200 м (ТА, А)	1162581711Л
Гребля на байдарках и каноэ – V-2 дистанция 200 м (ТА, А)	1162591711Л
Парусный спорт – класс «Скуд 18»	1162061711Л
Парусный спорт – класс «Сонар»	1162071711Л
Парусный спорт – класс 2,4 метра	1162081711Л

**Гребля на байдарках и каноэ**

**Класс ЛТА** включает гребцов-инвалидов, у которых функционируют ноги, туловище и руки.

**Класс ТА** включает гребцов, у которых функционирует верхняя часть тела, но значительно сниженных функций нижних конечностей.

**Класс А** включает гребцов с полной или максимальной дисфункцией туловища (то есть функционируют только плечи).

**Парусный спорт**

**Класс 2,4 метра (2.4mR)** – яхты с килем для одного человека. Все яхтсмены должны иметь класс 7, или ниже, который определяется согласно FCS.

**Класс «Скуд 18» (SKUD18)** – яхты с килем для двух человек. Команда должна включать одну женщину и одного яхтсмена класса 1.

**Класс «Сонар» (Sonar)** – яхты с килем для трех человек. Суммарное количество очков, определяемое как сумма классов всех трех членов команды, не должно превышать 14.

К участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт лиц с поражением ОДА;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт лиц с поражением ОДА;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### **Специфика организации тренировочного процесса**

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА, определяются в Программе и учитываются при:

- составление планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа подготовки;
- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Характерной особенностью деятельности лиц с поражением ОДА является длительно существующий стереотип гиподинамии, значительно снижающий адаптивные возможности, и искажение работы кардиореспираторной системы в результате невозможности или ограничения произвольной вертикализации. Большая часть лиц со спинальными поражениями ограничена в освоении новых видов двигательной активности в положении сидя или полулежа.

Врожденное отсутствие конечностей или последствия ампутации приводит к искажению основных локомоций из-за нарушения балансирующих реакций тела, что приводит к дополнительным тратам энергии на поддержание равновесия. Также искажается схема тела в результате отсутствия части периферического отдела двигательного анализатора ампутированных конечностей. Компенсаторные позы при выполнении основных локомоций или спортивных действий требуют дополнительных специальных видов тренировок для достижения оптимального результата.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки, включают:

- наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья;
- медицинские показания и рекомендации.

Группа, к которой относится спортсмен, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей, требующихся для занятий определенным видом спорта.

Группа I. К данной группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены

значительно, в связи с чем, они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

К I группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

1) детский церебральный паралич (классы CP1-CP4, передвигающиеся в креслах-колясках);

2) спинномозговая травма (классы 51-54, передвигающиеся в креслах-колясках);

3) ампутация или порок развития (классы A1, A2, A5):

- двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах);

- односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах);

- односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны;

- двусторонняя ампутация плеч;

- ампутация четырех конечностей;

4) прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

Лица, активно занимающиеся спортом, отнесенные по состоянию здоровья к классам с T51 по T54 и с T32 по T34, передвигаются только в колясках.

Группа II. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

Ко II группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

1) детский церебральный паралич (классы CP5-CP6);

2) спинномозговая травма (классы 55, 56 передвигаются в креслах-колясках);

3) ампутация или порок развития:

- одной верхней конечности выше локтевого сустава (класс A6);

- одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) (класс A9);

- двусторонняя ампутация предплечий (классы A5, A7);

4) прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

Группа III. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях. Минимальный физический



недостаток для допуска к соревнованиям лиц с ампутацией одной нижней конечности должен выражаться в том, чтобы ампутация проходила через голеностопный сустав. С ампутацией верхней конечности – через лучезапястный. При прочих поражениях опорно-двигательного аппарата укорочение конечности должно быть на 10 см.

К III группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- 1) ахондроплазия (карлики);
- 2) детский церебральный паралич (классы CP7-8);
- 3) высокая ампутация двух нижних конечностей (классы 57, 58, соревнуются в креслах-колясках);
- 4) ампутация или порок развития:
  - одной нижней конечности ниже коленного сустава (класс A4);
  - односторонняя ампутация стопы по Пирогову в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны (класс A3);
  - одной верхней конечности ниже локтевого сустава (класс A8);
  - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) (класс A9);
- 5) прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

Для зачисления спортсмена в ЦСП «Хлебниково» и участия его в соревнованиях необходимо наличие Спортивного класса (далее – класс) и Статуса спортивного класса (далее – статус), присвоенных в соответствии с Классификационными правилами Международной федерации гребли на байдарках (далее – ICF) и Функциональной классификационной системой (FCS), разработанной Международным фондом яхтсменов-инвалидов (далее – IFDS).

Класс – это категория, определяемая ICF и IFDS, индивидуально для каждого спортсмена с поражением ОДА в зависимости от степени ограничения активности, связанной с физическими нарушениями.

Статус присваивается спортсмену с целью необходимости проведения оценки спортсмена и возможностей для подачи протеста.

Присвоение статуса помогает определять у спортсменов:

- классы, которые ранее не были квалифицированы;
- классы, которые требуют пересмотра;
- классы, не нуждающиеся в оценки для участия в конкретных соревнованиях.

При изменении статуса на новый необходимо представить в ЦСП «Хлебниково» документ, подтверждающий наличие нового класса утвержденного Международной квалификационной комиссией.

Спортивная подготовка по виду спорта лиц с поражением ОДА проводится

с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта лиц с поражением ОДА (далее – функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта лиц с поражением ОДА, приведены в табл. 2

Таблица 2

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ  
ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ВИДУ СПОРТА  
ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА**

<b>Функциональные группы</b>	<b>Степень ограничения функциональных возможностей</b>	<b>Поражения опорно-двигательного аппарата</b>
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; - двусторонняя ампутация плеч; - ампутация четырех конечностей. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - одной верхней конечности выше локтевого сустава; - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон); - двусторонняя ампутация предплечий. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа III	Функциональные	1. Ахондроплазия (карлики).

	возможности ограничены незначительно	2. Детский церебральный паралич. 3. Высокая ампутация двух нижних конечностей. 4. Ампутация или порок развития: - одной нижней конечности ниже коленного сустава; - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон). 5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.
--	--------------------------------------	--

### **Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, ступени)**

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределяется по группам в определенной последовательности с постепенным возрастанием трудности, в соответствии с возрастом занимающихся и их общей и специальной подготовленностью, медицинскими показателями.

Теоретические занятия проводятся в виде бесед до и после занятий, сопровождаются показом учебных кинофильмов об участии ведущих спортсменов этого вида спорта, а также самих занимающихся. В старших возрастных группах теоретический материал изучается более углубленно, путем личного ознакомления спортсменов с соответствующей литературой.

Одним из главных методических правил в работе со спортсменами является, дифференцированный, подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей занимающихся и медицинских показателей.

На практических занятиях уделяется внимание развитию основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости) и координационных способностей. Когда занимающиеся работают над технической подготовкой, повышается физическая нагрузка, увеличивается количество повторений, повышается скорость выполнения, усложняется и видоизменяется структура заданного режима.

С целью развития координации движений и ориентировки, формирования умения правильно и точно действовать в различных ситуациях в зависимости

от обстановки используются различные упражнения. Интенсивность и объём упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности спортсмена.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения нужно: чаще изменять исходное положение; вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередуя напряжение с расслаблением; делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

В занятиях применяется соревновательный метод для исключения монотонности.

Применяя силовые упражнения в занятиях с женскими группами и с группами юношей до 15 лет, следует избегать продолжительных статических напряжений. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление.

При проведении занятий тренеры должны добиваться высокой их эмоциональности, широко применять различные вспомогательные игры, эстафеты и соревнования по отдельным элементам техники.

Основное внимание в тренировочных группах подготовки отводится общефизической подготовке. Соответственно и подбор средств.

Для обработки технических приемов в подготовительном периоде используются тренажерные устройства.

Успешное выступление на соревнованиях во многом зависит от психологической совместимости и четким распределением функций.

Правильной подготовке к соревнованиям способствует четкое планирование работы в годичном цикле. На всех этапах спортивной подготовки в течение всего года соблюдается строгая цикличность и периодизация спортивной тренировки, планируемая с учетом основных соревнований года.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА предусматривает планирование и изучение материала на трех этапах (табл. 3).

Тренеры, обеспечивающие спортивную подготовку, проходят аттестацию и тарификацию в законодательно установленном порядке.

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению методического (тренерского) совета, но не более одного раза на данном этапе.

### СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)
Максимальной реализации индивидуальных возможностей			Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства (без ограничений)

Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения методического тренерского совета при разрешении врача.

План спортивных мероприятий ЦСП «Хлебниково» формируется ежегодно на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации лиц с поражением ОДА, прилагается к Программе, на основании его составляется планирование на год.

Тренерами групп ТЭ, ССМ и ВСМ должна вестись следующая документация планирования и учета:

1. Планирование:

- годовой план;
- рабочий план-график;
- календарный план спортивных мероприятий;
- контрольные нормативы по видам подготовки (экзамены, тесты) и календарь их сдачи;

- расчет учебных часов (по типам групп);

- расписание занятий;
- индивидуальные планы подготовки.

2. Учет проделанной работы:

- личные карточки спортсменов;
- журнал тренера группы;
- протоколы (или выписки из протоколов) соревнований;
- документация по оформлению спортивных разрядов;
- документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам подготовки.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- возраст начала занятий избранным видом спорта;
- возраст поступления в ЦСП «Хлебниково» ;
- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- границы максимально возможных достижений;
- продолжительность выступлений на высоком уровне;
- класс спортсмена.

Развитие спорта лиц с поражением ОДА основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

## **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Программа предназначена для осуществления непрерывной подготовки лиц с поражением ОДА в период их обучения и прохождения спортивной подготовки в ЦСП «Хлебниково».

Спортивная подготовка лиц с поражением ОДА осуществляется по следующим направлениям Паралимпийских летних видов спорта: гребля на байдарках и каноэ и парусный спорт.

Для лиц с поражением ОДА организуются занятия, направленные на социальную адаптацию, физическую реабилитацию, интеграцию и достижение спортивных результатов с учетом особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Реализация Программы рассчитана на весь период обучения спортсмена в ЦСП «Хлебниково». Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

### **1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по спорту для лиц с поражением ОДА и наполняемость групп установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по спорту для лиц с поражением ОДА и представлены в табл. 4.

Таблица 4

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность Этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
<b>Гребля на байдарках и каноэ - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>					
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	1
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства		17	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1
<b>Парусный спорт – класс «Скуд 18», парусный спорт – класс «Сонар», парусный спорт – класс 2,4 метра – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>					
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1

Этап совершенствования спортивного мастерства	15	Все периоды	III	3
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	16	Все периоды	III	2
			II	2
			I	1

**Тренировочный этап (ТЭ).** На данном этапе осуществляется специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд РФ и Москвы. На этап ТЭ зачисляются спортсмены, которым присвоен I спортивный разряд. Продолжительность этапа не ограничена. Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана.

Реализация Программы на тренировочном этапе ориентирована на следующие результаты:

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств;
- совершенствование технико-тактических навыков в избранной спортивной дисциплине;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).** На данном этапе осуществляется специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд РФ и Москвы. На этап ССМ зачисляются спортсмены, которым присвоен спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта». Продолжительность этапа не ограничена. Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана.

Реализация Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства ориентирована на следующие результаты:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;



- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).** На данном этапе осуществляется специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе спортивных сборных команд РФ и г. Москвы. На этап ВСМ зачисляются перспективные спортсмены, которым присвоены спортивные звания «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса». Продолжительность этапа не ограничена. Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана.

Реализация Программы на этапе высшего спортивного мастерства ориентирована на следующие результаты:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд России;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Основными формами спортивной подготовки лиц с поражением ОДА являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- психологическое обеспечение спортивной подготовки;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика.

## 1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочных нагрузок по видам спортивной подготовки на этапах подготовки по спорту лиц с поражением ОДА представлены в табл. 5.

Таблица 5

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	ТЭ (спортивной специализации) (%)	Этап ССМ (%)	Этап ВСМ (%)
<b>Гребля на байдарках и каноэ 1, II, III функциональные группы (мужчины)</b>			
Общая физическая подготовка	40-44	36-40	32-36
Специальная физическая	16-20	23-27	28-32

подготовка			
Техническая подготовка	16-20	12-16	8-12
Тактическая подготовка	1-3	1-4	1-4
Психологическая подготовка	2-6	1-5	1-5
Теоретическая подготовка	2-6	1-5	1-4
Спортивные соревнования	1-4	2-6	4-8
Интегральная подготовка	2-6	3-7	4-8
Восстановительные мероприятия	5-9	4-8	5-9
<b>Гребля на байдарках и каноэ 1, II, III функциональные группы (женщины)</b>			
Общая физическая подготовка	38-42	36-40	28-32
Специальная физическая подготовка	16-20	23-27	30-34
Техническая подготовка	16-20	12-16	8-12
Тактическая подготовка	1-3	1-4	1-4
Психологическая подготовка	4-8	2-6	3-7
Теоретическая подготовка	2-6	1-5	1-4
Спортивные соревнования	1-4	1-5	4-8
Интегральная подготовка	2-6	3-7	4-8
Восстановительные мероприятия	5-9	4-8	5-9
<b>Парусный спорт – класс «Скуд 18», парусный спорт – класс «Сонар», парусный спорт – класс 2,4 метра I, II, III функциональные группы мужчины и женщины</b>			
Общая физическая подготовка	16-20	17-21	15-19
Специальная подготовка	13-17	13-17	17-21
Техническая подготовка	11-15	9-13	9-13
Тактическая подготовка	11-15	13-17	15-19
Психологическая подготовка	1-5	1-5	3-7
Теоретическая подготовка	14-18	12-16	3-7
Спортивные соревнования	1-3	1-3	1-3
Интегральная подготовка	7-11	8-12	8-12
Восстановительные мероприятия	7-11	8-12	10-14

### 1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

*Соревнования* – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени

трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются экипажи, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки (табл. 6).

Таблица 6

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА**

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>Гребля на байдарках и каноэ I, II, III функциональные группы мужчины</b>			
Контрольные	2	5	7
Отборочные	2	3	5
Основные	1	2	4
<b>Всего за год</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>16</b>
<b>Гребля на байдарках и каноэ I, II, III функциональные группы женщины</b>			
Контрольные	2	5	7
Отборочные	2	3	5
Основные	1	2	4
<b>Всего за год</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>16</b>
<b>Парусный спорт – класс «Скуд 18», парусный спорт – класс «Сонар», парусный спорт – класс 2,4 метра – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>			
Контрольные	4	6	8
Отборочные	1	2	4
Основные	1	2	2
<b>Всего за год</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>14</b>

Правила проведения международных регат и чемпионатов по гребле на байдарках и каноэ Международной федерации гребли на байдарках и каноэ применяются также в отношении соревнований по адаптивной гребле. Принимать участие в регатах могут гребцы, прошедшие классификацию.

Классы представлены в табл. 7.

Таблица 7

Группы	Группа III	Группа II	Группа I
Гребля на байдарках и каноэ	LTA	TA	A

В ходе соревнований спортсмены могут переходить на класс выше без влияния на свой классификационный статус, но не могут переходить на класс ниже. Например, спортсмены класса TA могут участвовать в соревнованиях в классе LTA, но не могут участвовать в классе A.

Дисциплины:

Гребля на байдарках и каноэ имеет 11 классов лодок (6 каноэ и 5 байдарка), в зависимости от степени поражения спортсменов.

Классы лодок V1, V2, K1, K2:

1) LTA (ноги, туловище и руки):

- гонки на дистанциях 200 м (муж, жен);
- неподвижное сиденье;

2) TA (туловище и руки):

- гонки на дистанции 200 м (муж, жен);
- неподвижное сиденье;

3) A (только руки):

- гонки на дистанции 200 м (муж, жен);
- неподвижное сиденье.

#### 1.4. Режимы тренировочной работы

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА определяется организацией самостоятельно в соответствии со спецификой вида спорта и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приложение)».

Приложение

**Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	Устанавливается образовательной организацией	8-10	12	18
	Начальной специализации		10-12	14	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	1	4-8	10	24
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	1	1-3	8	32

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по спорту лиц с поражением ОДА допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В табл. 8 предоставлены нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки по спорту лиц с поражением ОДА на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 8

### НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
<b>Гребля на байдарках и каноэ 1, II, III функциональные группы (мужчины)</b>					
Количество часов в неделю	8	9-10	12	13	15
Количество тренировок в неделю	4	5-6	7	8	9
Общее количество часов	416	468-520	624	676	780
Общее количество тренировок в год	208	260-312	364	416	468
<b>Гребля на байдарках и каноэ 1, II, III функциональные группы (женщины)</b>					
Количество часов в неделю	8	9-10	12	13	15
Количество тренировок в неделю	4	5-6	7	8	9
Общее количество часов	416	468-520	624	676	780
Общее количество тренировок в год	208	260-312	364	416	468
<b>Парусный спорт – класс «Скуд 18», парусный спорт – класс «Сонар», парусный спорт – класс 2,4 метра</b>					
Количество часов в неделю	12	18	24	28	32
Количество тренировок в неделю	4	4	6	7	8
Общее количество часов в год	624	936	1248	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	208	312	364	416

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса,

в соответствии с перечнем тренировочных сборов (табл. 9).

Таблица 9

**ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

### **1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку к спортивным соревнованиям, определяются в соответствии с правилами соревнований по спорту лиц с поражением ОДА и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку. Приоритетный путь в решении проблем повышения эффективности спортивной подготовки лиц с поражением ОДА высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Планирование спортивных результатов на тренировочном этапе 4-го года обучения и последующих годов обучения, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер.



Требования к результатам реализации программы подготовки на тренировочном этапе:

- наличие устойчивой мотивации к занятиям адаптивным спортом;
- регулярное посещение занятий адаптивной физической культурой и спортом;
- повышение уровня знаний адаптивной физической культуры и спорта;
- владение основами спортивно-технического мастерства в избранной спортивной дисциплине;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в соревнованиях;
- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- положительная тенденция социализации инвалида.

Требования к результатам реализации программы подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- наличие высокой мотивации к занятиям адаптивным спортом и росту спортивных достижений;
- регулярные занятия адаптивным спортом, выполнение основных этапов круглогодичной тренировки в адаптивном спорте;
- освоение теоретических основ адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования;
- освоение стабильного уровня спортивно-технического мастерства в избранной спортивной дисциплине;
- наличие национальной или международной классификации в соответствии с избранной спортивной дисциплиной;
- регулярная соревновательная деятельность спортсмена;
- положительная динамика спортивных результатов в избранной спортивной дисциплине;
- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- социализация инвалида.

Требования к результатам реализации программы подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

- наличие высокой мотивации к спортивной борьбе, морально-волевым качеств, устойчивых навыков честной спортивной борьбы;
- выполнение всех этапов круглогодичной тренировки в соответствии с выбранной спортивной дисциплиной;
- овладение знаниями о паралимпийском спорте, спортивной тренировке, гигиене, здоровье человека, противодействию использованию запрещенных средств и допинга;
- достижение высокого уровня спортивно-технического мастерства в избранной спортивной дисциплине;

- наличие международной классификации в соответствии с избранной спортивной дисциплиной;

- регулярное участие во всероссийских или международных соревнованиях;

- высокая социализация спортсмена-инвалида.

Наполняемость групп занимающихся определяется тяжестью заболевания и спецификой спортивной дисциплины. Применяются как индивидуальные занятия при занятиях с лицами с тяжелой степенью инвалидности, так и групповые занятия, причем наполняемость увеличивается от низких паралимпийских классов к более высоким.

С учетом специфики спорта лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование 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;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по спорту лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку по спорту лиц с поражением ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

*Медицинские требования.*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по спорту лиц с поражением ОДА, может быть зачислено на соответствующий этап только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

ЦСП «Хлебниково» обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

*Возрастные требования.*

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на максимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются высших достижений в избранном виде спорта. Кроме того следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных достижений в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю», за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов отмечаются в первые 2-3 года специализированной тренировки.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества (табл. 10).

Таблица 10

**ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ)  
ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

Морфологические показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств спортсменов и класса.

*Психофизические требования.*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверхвосстановления, следовательно, и роста тренированности.

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

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в табл. 11.

Таблица 11

### ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Спортивная деятельность	Состояние
В тренировочной	тревожность, неуверенность
В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях

музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

### **1.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена и степенью поражения ОДА.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую и специальную физическую подготовку, увеличении количества часов на техническую, тактическую, психологическую и интегральную подготовку. Количество часов отводимых на теоретическую подготовку, контрольные испытания и восстановительные мероприятия не изменяется.

Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной спортивной группой.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего

стажа занятий, возраста спортсменов и степени поражения ОДА, а также сопутствующих заболеваний).

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

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Тренировочный процесс лиц с поражением ОДА на этапах спортивной подготовки строится с учетом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объема работы (количество часов в год);
- увеличение годового объема нагрузки с учётом пола, специализации, индивидуальных особенностей спортсмена;
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла;
- увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла;
- увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию соответствующих функциональных возможностей организма спортсменов;
- возрастание в суммарном объеме доли работы в «жестких» режимах, предъявляющих высокие требования к системам анаэробного энергообеспечения;
- использование различного рода технических средств и природных факторов;
- увеличение количества соревнований.

### **1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

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

тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам соревнований по спорту лиц с поражением ОДА;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника (согласно Единой всероссийской спортивной классификации) положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам соревнований по спорту лиц с поражением ОДА;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

### **1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Для реализации спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА необходимы:

- спортивные базы и залы, технически оборудованные, на которых имеется соответствующий специализированный инвентарь, спортивное и другое имущество и беспрепятственные доступы для занятий различных категорий лиц с поражением ОДА;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой.

В целях обеспечения спортивной экипировкой и одеждой общего назначения, используемых в период проведения занятий по ОФП и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований, необходимо пользоваться приказом Госкомспорта России от 03.03.2004 г. № 190/л и методическими рекомендациями к нему, а также табелями оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивного оборудования, инвентарем и спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования.

Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил, утвержденных МПК и ICF.

Нормативы обеспечения оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой, необходимые для прохождения спортивной подготовки, представлены в табл. 12, 13.

В связи с отсутствием в федеральном стандарте по спорту лиц с поражением ОДА таблиц по оборудованию, спортивному инвентарю и спортивной экипировке пол гребле на байдарках и каноэ приведены таблицы из утвержденных федеральных стандартов по дисциплине «академическая гребля».

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Таблица 12

### **ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Гребля на байдарках и каноэ - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>			
1	Байдарка LT (оборудованная поплавками)	штук	2
2	Байдарка KL	штук	2
3	Весла байдарочные	пар	4
4	Весла канойные	штук	6
5	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	2
6	Гребной эргометр (гребной тренажер), оборудованный сидением для инвалидов-колясочников	штук	1
7	Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок	штук	1
8	Мотор лодочный подвесной	штук	1
9	Круги спасательные	штук	4
10	Жилет спасательный	штук	10
11	Спасательный трос	штук	2
12	Электротреккер	штук	2



13	Причальный плот 10х4 м, оборудованный сходнями с возможностью спуска и подъема инвалидной коляски	комплект	1
14	Козлы для лодок	комплект	5
15	Бинокль морской (7-кратный, объектив 50 мм)	штук	1
16	Инвалидные кресла для перемещения по залу, в душевых помещениях	штук	не менее 2
<b><i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i></b>			
1	Кушетка массажная	штук	1
2	Штанга тренировочная	комплект	1
3	Мат гимнастический	штук	4
4	Скамейка гимнастическая	штук	4
5	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	2
6	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
7	Весы до 150 кг	штук	1
8	Секундомер	штук	8
<b>Парусный спорт – класс «Скуд 18», парусный спорт – класс «Сонар», парусный спорт – класс 2,4 метра I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины</b>			
1	Катер для сопровождения	штук	2
<b><i>Парусный спорт - класс «Скуд 18»</i></b>			
2	Яхта класса «Скуд»	комплект	2
<b><i>Парусный спорт - класс 2,4 метра</i></b>			
3	Яхта класса 2,4 метра	комплект	2
<b><i>Парусный спорт - класс «Сонар»</i></b>			
4	Яхта класса «Сонар»	комплект	2
<b><i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i></b>			
1	Анемометр-измеритель скорости ветра	штук	1
2	Барограф	штук	1
3	Барометр	штук	1
4	Бинокль морской (7-кратный, объектив 50 мм)	штук	5
5	Буй с массивами для якорной стоянки	штук	12
6	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок	штук	10
7	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	8
8	Знак тренировочный малый	комплект	10
9	Мат гимнастический	штук	2
10	Международные своды флажных сигналов	комплект	12
11	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
12	Наглядные пособия для парусного спорта	комплект	10
13	Навигационные карты	комплект	8
14	Перекладина гимнастическая	штук	1
15	Рында	штук	1
19	Секстант	штук	1
20	Скамейка гимнастическая	штук	2
21	Скамейка для жима штанги лежа	штук	1
22	Стенка гимнастическая	пар	2
23	Стойки для приседания со штангой	пар	1

24	Указатель направления ветра	штук	2
25	Часы-хронометр морские	штук	1
26	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	2
27	Электромегафон	штук	2

Таблица 13

**СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА, ПЕРЕДАВАЕМАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				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)
<b>Гребля на байдарках и каноэ - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>									
1	Велосипедные трусы	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
2	Футболка	штук		1	1	1	1	1	1
3	Комбинезон гребной летний	штук		1	1	1	1	1	1
4	Термобелье спортивное	штук		1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук		1	1	1	1	1	1
6	Комбинезон гребной утепленный	штук		1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар		1	1	1	1	1	1
<b>Парусный спорт – класс «Скуд 18», парусный спорт – класс «Сонар», парусный спорт – класс 2,4 метра I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>									
1	Велосипедные трусы	пар	занимающего	1	1	1	1	1	1

2	Комбинезон летний	штук		1	1	1	1	1	1
3	Комбинезон утепленный	штук		1	1	1	1	1	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук		1	1	1	1	1	1
5	Костюм штормовой непромокаемый	штук		1	1	1	1	1	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар		1	1	1	1	1	1
7	Обувь для парусного спорта непромокаемая	пар		1	1	1	1	1	1
8	Пояс трапеционный	штук		1	3	1	3	1	3
9	Термобелье спортивное	штук		1	1	1	1	1	1
10	Футболка спортивная	штук		1	1	1	1	1	1

### 1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Рекомендуемая наполняемость групп занимающихся и нормативный объем недельной нагрузки на этапах спортивной подготовки по периодам обучения представлены в табл. 14.

Таблица 14

#### РЕКОМЕНДУЕМАЯ НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП ЗАНИМАЮЩИХСЯ, ИСХОДЯ ИЗ ГРУПП СТЕПЕНИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, НОРМАТИВНЫЙ ОБЪЕМ НЕДЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПЛАНАМ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПЕРИОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Группа степени функциональных возможностей	Наполняемость групп		Нормативный объем недельной нагрузки (час)	Объем работы по индивидуальным планам (час)
			Оптим.	Допуст.		

Тренировочный этап	4-й и последующие годы	III	4	6	15	6
		II	3	5	15	6
		I	1	2	15	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й год	III	3	5	15	9
		II	2	3	15	9
		I	1	2	15	9
	2-й и последующие годы	III	3	5	18	9
		II	2	3	18	9
		I	1	2	18	9
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	III	2	3	18	9
		II	2	3	18	12
		I	1	2	18	12

Примечание: рекомендуемое отклонение на тренировочном этапе, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – не более 25 %.

Тренировочные группы формируются из лиц, которым присвоен I спортивный разряд.

Основные задачи: дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактических навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, которым присвоен спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

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

Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, которым присвоены спортивные звания «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса».

Основные задачи: совершенствование техники и тактической подготовленности в избранном виде спорта, специальных физических качеств.

Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение высоких спортивных результатов на всероссийских и международных соревнованиях (чемпионатах Европы и мира, Паралимпийских играх).

### **1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

### **1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Принцип круглогодичного тренировочного процесса является одним из определяющих условий для достижения эффективности занятий и высоких спортивных результатов. Круглогодичность подготовки означает, что при различных вариантах планирования спортсмен ведет регулярную тренировку в течение 12 месяцев, выделяя из них несколько дней или недель для восстановления и отдыха.

Для эффективного планирования круглогодичной тренировки используется периодизация, т.е. деление на циклы, периоды, этапы. Их соотношение и продолжительность обусловлены следующими факторами: необходимостью участвовать в определенных соревнованиях, согласно Календарному плану, спецификой спорта для лиц с поражением ОДА, уровнем подготовленности спортсмена, особенностью развития его спортивной формы.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**Микроциклом тренировки** называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции

тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Типы микроциклов:

- втягивающие;
- базовые (общеподготовительные);
- контрольно-подготовительные (специально-подготовительные и модельные);
- подводящие;
- восстановительные;
- соревновательные;
- ударные.

**Мезоцикл** – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Типы мезоциклов такие же, как и типы микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов. Общая продолжительность мезоцикла может варьироваться в пределах 4 – 6 недель.

**Макроцикл** – это большой тренировочный цикл типа полугодового, годового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Тренировочный год представляет совокупность трех тесно связанных между собой периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В свою очередь подготовительный и соревновательный периоды подразделяются на два этапа.

Подготовительный период начинается в мае-июне и продолжается до выпадения снега. Основными задачами этого периода являются:

- укрепление здоровья занимающихся;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование отдельных элементов техники дисциплин вида спорта лиц с поражением ОДА.

Подготовительный период строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

В Соревновательный период решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики;
- дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;
- повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях;
- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Соревновательный период разделяется на два этапа – предварительный и специальной подготовки. Их различие определяется направленностью тренировки на преимущественное решение тех или иных задач, величиной и характером нагрузки. Продолжительность этапов зависит от подготовленности спортсмена, длительности зимы и календаря соревнований.

Переходный период начинается сразу после окончания последних соревнований и длится до конца мая, подразделяясь также на два этапа – этап снижения нагрузки и этап активного отдыха. Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок данного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению.

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются

способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки, – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годового или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении.



Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировок относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* – фазе ее стабилизации, а *переходный* – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие

специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

### **Типы и структура мезоциклов**

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо

от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

*Базовый мезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов – двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

*Контрольно – подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

*Соревновательные мезоциклы* – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

*Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

*Варианты структуры подготовительного периода.*

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годового цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе – базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла – постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных

нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача – восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача – подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

#### *Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей

подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он, наряду с соревновательными, включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

#### *Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.



Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

### ***Тренировочный этап.***

На тренировочном этапе до 2-х лет обучения годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание занимает разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

### ***Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.***

Структура годичного цикла на данном этапе сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы – это специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Годичный цикл подготовки должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличить время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

В процессе многолетней подготовки могут быть использованы разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например, втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к соревнованиям, разгрузочный и др.).

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы

тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

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

### **2.1.1. Рекомендации к тренировочным занятиям по спорту лиц с поражением ОДА**

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает – 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости), а построение занятий комплексной

направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач. В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности можно применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

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

#### *Общие требования*

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка в спорте лиц с поражением ОДА осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Травмы у спортсменов могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочного процесса;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с большим числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма спортсменов, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, которые обязательны к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по избранному виду спорта;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

*Общие требования безопасности перед началом занятий:*

- надеть спортивную форму;
- начинать занятие только по разрешению тренера.

*Требования безопасности во время проведения ТЗ:*

- выход на воду должен фиксироваться обязательно в Журнале учета выхода на воду, направление и время возвращения;
- проводить тренировочное занятие разрешается только на исправных лодках с прикрепленными поплавками, проверять их исправность перед каждым тренировочным занятием;
- тренировочные занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении моторной лодки под наблюдением тренера, имеющего дежурную лодку;
- моторная лодка должна быть укомплектована средствами спасения в соответствии с требованиями ГИМС;
- тренер обязан иметь права на управление моторной лодкой;

- спортсмены с поражением ОДА, занимающиеся греблей на байдарках и каноэ, должны обязательно уметь плавать или тренироваться в спасательном жилете;
- спортсмены должны своевременно проходить инструктаж, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на тренировочном занятии;
- в случае происшествия на воде необходимо немедленно прекратить выполнение тренировочного задания.

## **2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в табл. 15, 16.

## **2.3. Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

**ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

занятий по спорту лиц с поражением ОДА дисциплина «Гребля на байдарках и каноэ», из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																			
		мужчины										женщины									
		ТЭ				Этап ССМ				Этап ВСМ	ТЭ				Этап ССМ				Этап ВСМ		
		до года		свыше года		до года		свыше года			до года		свыше года		до года		свыше года				
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	166	40	208	40	225	36	243	36	250	32	158	38	198	38	225	36	243	36	218	28
2	Специальная физическая подготовка	67	16	83	16	144	23	156	23	218	28	75	18	94	18	144	23	156	23	250	32
3	Техническая подготовка	83	20	104	20	75	12	81	12	62	8	83	20	104	20	75	12	81	12	47	6
4	Тактическая подготовка	12	3	16	3	25	4	27	4	31	4	12	3	16	3	25	4	27	4	31	4
5	Психологическая подготовка	8	2	10	2	12	2	14	2	31	4	8	2	10	2	12	2	14	2	47	6
6	Теоретическая подготовка	25	6	31	6	31	5	34	5	16	2	25	6	31	6	31	5	34	5	16	2
7	Спортивные соревнования	12	3	16	3	31	5	34	5	62	8	12	3	16	3	31	5	34	5	62	8
8	Медицинское обследование	10	2	10	2	25	4	27	4	31	4	10	2	10	2	25	4	27	4	31	4
9	Инструкторская и судейская практика	8	2	10	2	19	3	20	3	31	4	8	2	10	2	19	3	20	3	31	4
10	Восстановительные мероприятия	25	6	32	6	37	6	40	6	48	6	25	6	31	6	37	6	40	6	47	6
11	Количество часов в неделю	8		10		12		13		15		8		10		12		13		15	
12	Количество тренировок в неделю	4		6		7		8		9		4		6		7		8		9	
13	Общее количество Часов в год	416		520		624		676		780		416		520		624		676		780	
14	Общее количество тренировок в год	208		312		364		416		468		208		312		364		416		468	

**ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
занятий по спорту лиц с поражением ОДА дисциплина «Парусный спорт», из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Тренировочный этап				Этап ССМ				Этап ВСМ	
		до года		свыше года		до года		свыше года			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	166	40	208	40	225	36	243	36	250	32
2	Специальная физическая подготовка	67	16	83	16	144	23	156	23	218	28
3	Техническая подготовка	83	20	104	20	75	12	81	12	62	8
4	Тактическая подготовка	12	3	16	3	25	4	27	4	31	4
5	Психологическая подготовка	8	2	10	2	12	2	14	2	31	4
6	Теоретическая подготовка	25	6	31	6	31	5	34	5	16	2
7	Спортивные соревнования	12	3	16	3	31	5	34	5	62	8
8	Медицинское обследование	10	2	10	2	25	4	27	4	31	4
9	Инструкторская и судейская практика	8	2	10	2	19	3	20	3	31	4
10	Восстановительные мероприятия	25	6	32	6	37	6	40	6	48	6
11	Количество часов в неделю	8		10		12		13		15	
12	Количество тренировок в неделю	4		6		7		8		9	
13	Общее количество часов в год	416		520		624		676		780	
14	Общее количество тренировок в год	208		312		364		416		468	



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

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно – педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

*Методы контроля:*

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений

тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

*Психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Рекомендации по организации психологической подготовки*

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки – «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

### *Биохимический контроль.*

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

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

## **2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Спортивная подготовка лиц с поражением ОДА включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая, теоретическая, психологическая подготовка; контрольные испытания, интегральная подготовка (соревнования); восстановительные мероприятия.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Специалистами в области спортивной тренировки среди лиц с поражением ОДА выделяются следующие виды подготовки: техническая, тактическая, физическая, психологическая, теоретическая (в зависимости от преимущественного влияния на те или иные компоненты готовности спортсмена); общая и специальная (по характеру взаимосвязи со спортивной специализацией), а также интегральная (по степени соединения различных сторон подготовленности, качеств и способностей занимающихся).

*Техническая подготовка* направлена на овладение разнообразными двигательными действиями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности (общая техническая подготовка), техникой движений в избранном виде спорта или спортивной дисциплине (специальная).

Для видов состязаний, осуществляемых с помощью технических средств, крайне важны умения и навыки по управлению этим средством.

Главная проблема технической подготовки в адаптивном спорте состоит в определении оптимального способа выполнения действия, с учетом влияния имеющегося у спортсмена дефекта. Так, например, ампутация конечности приводит к изменению симметрии тела, что требует соответствующей корректировки подготовительных, основных и завершающих действий, основного звена техники. Творческий поиск спортсмена и тренера путем проб и ошибок является в настоящее время, единственным реальным способом определения оптимальной для конкретного спортсмена техники.

*Физическая подготовка* – это процесс всестороннего развития физических способностей, неспецифичных для избранного спорта, но в определенной мере обуславливающих успех в спортивной деятельности (общая физическая подготовка), а также развитие физических способностей, отвечающих специфике избранной спортивной специализации (специальная).

Важнейшее направление физической подготовки в паралимпийских видах спорта связано с необходимостью развития компенсаторных физических качеств, берущих на себя роль замены отсутствующих у конкретного спортсмена качеств или способностей.

Ведущей установкой в подборе упражнений, методов развития физических способностей, режимов тренировочных нагрузок является максимально возможный учет генетической предрасположенности или, по-другому, следование правилу «навстречу собственной природе».

*Тактическая подготовка* – направлена на овладение формами и способами ведения спортивной борьбы в условиях любой соревновательной деятельности (общая тактическая подготовка) и соревнований в избранном виде спорта (специальная).

В зависимости от периода спортивной тренировки, конкретных целей и задач, стоящих перед соревнованием, можно рекомендовать следующие формы ведения соревновательной борьбы (разновидности тактики):

- тактика выигрыша соревнований с максимально возможным результатом;
- тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата;
- тактика выигрыша соревнований с высоким результатом;
- тактика выхода в очередной тур состязаний.

Все средства, способы, формы ведения соревновательной борьбы излагаются в тактическом плане – программе основных действий спортсмена или команды.

Тактический план должен иметь следующие разделы:

1. Главная задача в соревнованиях.
2. Форма тактической борьбы – активная, пассивная, комбинированная.
3. Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований.
4. Распределение сил в процессе каждого выступления.

5. Возможные переключения от одного вида тактики к другому непосредственно в процессе соревнования, в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы.

6. Способы маскировки собственных намерений (действий).

7. Данные о противниках, слабые и сильные стороны в их подготовке.

8. Данные о местах соревнований, о погоде, о судействе предстоящих соревнований, о зрителях.

В состязаниях по паралимпийской программе очень важно учитывать возможные реакции пораженных функциональных систем.

Психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов психических функций и качеств, необходимых для усиленных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня мастерства (общая психологическая подготовка), а также на формирование психологической готовности к участию в конкретном соревновании (специальная).

В адаптивном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по определению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается очень часто.

*Теоретическая подготовка* направлена на осмысление сути спортивной деятельности, связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов.

В паралимпийских видах спорта теоретическая подготовка имеет существенно большее значение, чем в обычном спорте.

Теоретическая подготовка паралимпийцев имеет самое прямое отношение к формированию мотиваций спортсменов, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей. Будучи тесно связанной с другими компонентами спортивного мастерства, она включает в себя два важных раздела: теоретическое образование и развитие интеллектуальных способностей.

В содержание теоретического образования входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности, это:

- знание мировоззренческого, мотивационного и этического характера, то есть знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности; общественный и личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений в частности;

- знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;

- знания, составляющие научный базис подготовки спортсмена (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественнонаучные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);

- спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки, внутренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т.д.

Для спортсменов, участвующих в паралимпийском движении, перечисленные компоненты теоретической подготовки должны быть дополнены такими разделами как:

- знание медицинского характера (об общей и частной патологии, особенно о своих проблемах, о медицинских методах контроля и коррекции своего состояния, основных фармакологических препаратах, совмещающихся с тренировочными нагрузками, и т.п.);

- знания о медицинской и спортивно-функциональной классификации инвалидов в своем виде спорта, порядке и правилах переосвидетельствования, допинг-контроля и др.;

- знания о международных спортивных организациях инвалидов, выдающихся достижениях и рекордах паралимпийцев;

- знания юридического плана (стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов, законодательные акты о спорте инвалидов и др.).

Комплекс перечисленных знаний составляет предмет теоретического образования и самообразования спортсмена. Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходят в тех же формах, какие характерны для умственного образования (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы). Непосредственно на занятиях теоретическая подготовка направлена на формирование у спортсменов сознательного и активного отношения к выполнению тренировочных заданий, обеспечивающих повышение уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности, выбору рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний, и т.п.

Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта, осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации занятий, побуждающих спортсмена к творческим проявлениям при создании новых вариантов техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

В связи с тем, что в различных видах паралимпийского спорта используются технические средства (коляски, протезы), вспомогательное оборудование



и тренажеры для обучения двигательным действиям, развития и совершенствования качеств и способностей, возникает необходимость введения еще одного, не используемого у здоровых спортсменов, вида подготовки спортсмена-паралимпийца. В качестве возможного варианта названия этого вида можно предложить технико-конструкторскую подготовку. Здесь речь идет о знаниях, умениях и навыках использования технических средств в соревновательной деятельности, а также ремонта, технического обслуживания, совершенствования конструкции соревновательного технического средства и других приспособлений, устройств и тренажеров, необходимых для реализации тренировочного процесса.

Технико-конструкторская подготовка включает в себя не только знания теоретического характера, но и умения и навыки управления, ремонта, ухода, конструирования технических средств.

Наблюдения за выдающимися спортсменами-паралимпийцами дают основания для вывода – уровень технико-конструкторской подготовки у них очень высок, а сама она тесно связана с технической и тактической подготовкой спортсменов.

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию всех выделенных компонентов подготовки спортсмена – технической, физической, тактической, психологической, теоретической и технико-конструкторской в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Содержание теоретических разделов программ спортивной подготовки в спорте лиц с поражением ОДА представлены в табл. 17.

Таблица 17

#### **СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СПОРТА ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА**

<b>Наименование этапа</b>	<b>Наименование тем</b>
Тренировочный этап	1. Спортивный инвентарь, одежда и обувь. 2. Краткая характеристика техники избранной спортивной дисциплины. 3. Правила соревнований. 4. Противодействие допингу в спорте. 5. Двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида.
Этап совершенствования спортивного	1. Основные средств восстановления. 2. Теоретические знания о технике и тактике избранной спортивной дисциплины.

мастерства	3. Правила соревнований. 4. Противодействие допингу в спорте. 5. Двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида.
Этап высшего спортивного мастерства	1. Правила соревнований. 2. Профилактика травматизма в спорте. 3. Противодействие допингу в спорте. 4. Двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида.

Процесс многолетней подготовки лиц с поражением ОДА на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства направлен на формирование физических и морально-волевых качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, приобретения широкого круга специальных знаний и навыков по их практическому применению.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы.

Существует два способа проведения тренировочных сборов: традиционный и нетрадиционный.

*Традиционный план тренировочных сборов.*

Планируется понедельно, включая от 1 до 3, реже до 4-5 традиционных недельных микроциклов тренировки. Величина и направленность тренировочных нагрузок от 1-го к последнему микроциклу постепенно изменяются за счет возрастания количества специализированных тренировочных заданий, заметного снижения общеподготовительных нагрузок и частичного сокращения затрат времени на специально-подготовительные нагрузки. Непосредственно перед соревнованием планируется проведение восстановительных мероприятий и 1-2 дня отдыха с обязательным ознакомлением за день до соревнования с местом, инвентарем и другими условиями предстоящего состязания.

Рекомендации:

- величина нагрузки в начале предпоследней недели сбора для подготовки к соревнованиям достигает своего максимума, а затем в течение 10-12 дней снижается и остается неизменной на уровне, необходимом для демонстрации наивысших достижений;

- программа тренировочного сбора должна совпадать с режимом и графиком предстоящего соревнования;

- общеподготовительные тренировки в течение дня должны проводиться после специализированных тренировок.

*Нетрадиционный или маятниковый план тренировочного сбора.*

Составление такого плана идет по принципу «от конца к началу». Прежде всего, обозначаются дни соревнований. Предыдущий день является последним

в цикле, т.е. нагрузка минимальная. Затем планируют подводящий цикл. На 1-й тренировочный день сбора спланирован регулировочный микроцикл.

Содержание маятникового плана должно учитывать:

- длительность основных микроциклов составляет 3-4 дня, т.е. на 1 день больше предстоящих соревнований. Этим обеспечивается запас прочности;
- длительность регулировочных микроциклов равна 2 дням. Это достаточно, чтобы восстановить специальную работоспособность;
- продолжительность каждой пары основных и регулировочных микроциклов составляет 6 дней;
- ритмизация работоспособности спортсменов-паралимпийцев достигается за счет более чем трехкратной смены основных и регулировочных микроциклов.

### **2.5.1. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники катания на сноуборде;
- приобретение соревновательного опыта;
- освоение навыков в организации и проведение соревнований.

На тренировочный этап зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования в соответствии с табл. 18.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой гребли и владения судном, физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства (табл. 19).

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)*</b>
<b>Гребля на байдарках и каноэ - I, II, III функциональные группы мужчины</b>	
Выносливость, координация	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке (не менее 2 мин)
	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 3 м)
<b>Гребля на байдарках и каноэ - I, II, III функциональные группы женщины</b>	
Выносливость, координация	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке (не менее 2 мин)
	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 3 м)
<b>Парусный спорт – класс «Скуд 18», парусный спорт – класс «Сонар», парусный спорт – класс 2,4 метра I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Координация	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче не касаясь ногами пола (не менее 1 мин)
Выносливость	Плавание 400 м (без учета времени)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание туловища с закрепленными ногами на тренажере откренивания (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
	Сгибание рук из виса на перекладине (кроме женщин) (не менее 10 раз)
	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 10 кг)

**Примерный тематический план тренировочных занятий  
для тренировочных групп**

№ п/п	Тема	Объем работы (час.)	
		до года	свыше года
<b>1. Теоретическая подготовка</b>			
1	Спорт лиц с поражением ОДА в России	4	4
2	Спорт и здоровье	4	5
3	Инвентарь для спорта лиц с поражением ОДА	5	7
4	Основы дисциплин спорта лиц с поражением ОДА	5	7
5	Правила соревнований по дисциплинам спорта лиц с поражением ОДА	5	6
6	Перспективы подготовки спортсменов в ТГ	2	2
<b>Итого</b>		<b>25</b>	<b>31</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>			
1	Общая физическая подготовка	166	208
2	Специальная физическая подготовка	67	83
3	Техническая подготовка	83	104
4	Тактическая подготовка	12	16
5	Психологическая подготовка	8	10
6	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	12	16
7	Медицинское обследование	10	10
8	Инструкторская и судейская практика	8	10
9	Восстановительные мероприятия	25	32
<b>Итого</b>		<b>391</b>	<b>489</b>

### 2.5.2. Этап совершенствования спортивного мастерства

#### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- укрепление здоровья;
- повышение уровня теоретических знаний;
- совершенствование основных элементов техники гребли и управления яхтой;
- приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга.

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники и физической подготовленности занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях (табл. 20).

**Примерный тематический план  
групп совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Тема	Объем работы (час.)	
		до года	свыше года
1	Общая физическая подготовка	225	243
2	Специальная физическая подготовка	144	156
3	Техническая подготовка	75	81
4	Тактическая подготовка	25	27
5	Психологическая подготовка	12	14
6	Теоретическая подготовка	31	34
7	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	31	34
8	Медицинское обследование	25	27
9	Инструкторская и судейская практика	19	20
10	Восстановительные мероприятия	37	40
<b>Итого</b>		<b>624</b>	<b>676</b>

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования в соответствии с табл. 21.

Таблица 21

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) *
<b>Гребля на байдарках и каноэ - I, II, III функциональные группы (мужчины)</b>	
Координация	Гребля в лодке (оценка техники выполнения)
Выносливость	Гребля в лодке 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 18 кг)
	Бросок медицинбола (2 кг) из положения сидя (не менее 4 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта России
<b>Гребля на байдарках и каноэ - I, II, III функциональные группы (женщины)</b>	
Координация	Гребля в лодке

	(оценка техники выполнения)
Выносливость	Гребля в лодке 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 13 кг)
	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 4 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Парусный спорт – класс «Скуд 18», парусный спорт – класс «Сонар», парусный спорт – класс 2,4 метра – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Координация	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола (не менее 2 мин)
Выносливость	Плавание 400 м (не более 9 мин)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание туловища с закрепленными ногами на тренажере откренивания (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание рук из виса на перекладине (кроме женщин) (не менее 10 раз)
	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 12 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

### 2.5.3. Этап высшего спортивного мастерства

#### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- сохранение здоровья;
- повышение уровня теоретических знаний;
- совершенствование основных элементов техники катания на сноуборде;
- приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга;

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования нормы «Мастера спорта». Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ (табл. 22).

Тренировочная работа в этих группах строится из расчета 32 часа в неделю.

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок

в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками (табл. 23). Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

Таблица 22

### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)*</b>
<b>Гребля на байдарках и каноэ - I, II, III функциональные группы (мужчины)</b>	
Координация	Гребля в лодке (без учета времени)
Выносливость	Прохождение в лодке дистанции 5000 м (одиночка – до 25 мин; двойка – до 20 мин; четверка – до 18 мин)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 8 кг (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 24 кг)
	Бросок медицинбола (2 кг) из положения сидя



	(не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Гребля на байдарках и каноэ - I, II, III функциональные группы (женщины)</b>	
Координация	Гребля в лодке (без учета времени)
Выносливость	Прохождение в лодке дистанции 5000 м (одиночка – до 26 мин; двойка – до 20 мин; четверка до 18 мин)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 6 кг (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 19 кг) Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Парусный спорт – класс «Скуд 18», парусный спорт – класс «Сонар», парусный спорт – класс 2,4 метра I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Координация	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола (не менее 2,5 мин)
Выносливость	Плавание 400 м (не более 8 мин)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кроме женщин) (не менее 12 раз)
	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 14 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

\* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

**Примерный тематический план  
тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Тема	Объем работы (час.)	
		Гребля на байдарках и каное	Парусный спорт
1	Общая физическая подготовка	218	250
2	Специальная физическая подготовка	250	218
3	Техническая подготовка	47	62
4	Тактическая подготовка	31	31
5	Психологическая подготовка	47	31
6	Теоретическая подготовка	16	16
7	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	62	62
8	Медицинское обследование	31	31
9	Инструкторская и судейская практика	31	31
10	Восстановительные мероприятия	47	48
<b>Итого</b>		<b>780</b>	<b>780</b>

### **2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В инвалидном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению комплексов, а также формированию психологического настроя на неадекватные реакции со стороны здоровых людей.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, мотивация занятий баскетболом, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость,

способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсменов к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсменов снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, выработка качеств, позволяющих психике спортсменов противостоять объективным и субъективным стресс-факторам, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсменов, и приемы психической регуляции.

Психологическая подготовка осуществляется тренером в процессе всего учебного года на каждом тренировочном занятии, а также на мероприятиях проводимых психологом.

Мероприятия, проводимые психологами:

I. Психодиагностика:

- психодиагностическое обследование кандидатов на поступление в ГУОР с использованием методик (шкала реактивной тревоги Спилбергера, мотивация спортивной деятельности Е.А. Калинина, шкала самооценки);

- личностных качеств и акцентуаций характера спортсменов с использованием методик (многофакторный личностный опросник Кеттела, тест Личко);

- исследование целей в спортивной деятельности;

- исследование психологической атмосферы в спортивной команде или группе;

- психодиагностическое обследование спортсменов при подготовке к переводному собеседованию (тест Люшера, шкала реактивной тревоги Спилбергера, мотивация спортивной деятельности по Е.А. Калинину, шкала самооценки);

- диагностика скрытого личностного ресурса спортсмена с применением аппаратно-программного комплекса «Индикатор психоэмоциональных реакций ИПЭР -1К».

II. Проведение командных тренингов и индивидуальных консультаций по запросу спортсменов и тренеров:

- психологические тренинги: обучение приемам саморегуляции, концентрации, мобилизации и другое в т. ч. с использованием аппаратно-программного комплекса «Индикатор психоэмоциональных реакций ИПЭР -1К»;

- консультации по преодолению комплексов и формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей;

- психологическая подготовка к ответственным соревнованиям;

- коррекция неблагоприятных состояний;

- предстартовая психологическая подготовка;

- психологическая поддержка во время проведения соревнований;

- совместный со спортсменами и тренером анализ полученного опыта побед и поражений после соревнований;

- консультации по урегулированию конфликтных ситуаций, возникающих на уровне:

- «спортсмен – спортсмен»,

- «спортсмен – команда»,

- «спортсмен – тренер».

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

## 2.7. Планы применения восстановительных средств

В системе спортивной подготовки основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В ЦСП «Хлебниково» разработана система применения восстановительных мероприятий (табл. 24), которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Таблица 24

### ПЛАН ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ И МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности ----- тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных

	процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	мероприятий.
3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций

## 2.8. Планы антидопинговых мероприятий

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в ЦСП «Хлебниково» е, разработан план антидопинговых мероприятий (табл. 25). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним.

В своей деятельности в этом направлении ЦСП «Хлебниково» руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Приказами Минспорта РФ, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов в спорте.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;

2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Таблица 25

### ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Сентябрь-октябрь, согласно плану работы ЦСП «Хлебниково» а
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		Сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		Сентябрь-октябрь, В течение года по запросу тренера, спортсменов
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		Сентябрь-октябрь
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Ноябрь, февраль, май

### 2.9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по спорту лиц с поражением ОДА.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить упражнения, совершенствовать основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований.

Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства привлекаются в качестве

помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований (табл. 26).

Таблица 26

### ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики по избранному виду спорта. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### 3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по спорту лиц с поражением ОДА представлены в табл. 27.



<b>Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности</b>	<b>Уровень влияния</b>
<b>Гребля на байдарках и каноэ - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2
<b>Парусный спорт – класс «Скуд 18», парусный спорт – класс «Сонар», парусный спорт – класс 2,4 метра I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

*Скоростные способности.*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

*Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

*Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

#### *Выносливость.*

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – плавание.

#### *Гибкость.*

Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

#### *Координационные способности.*

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под *двигательно-координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

#### *Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

### **3.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на всех этапах спортивной подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

#### **Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов**

##### ***Выносливость и координация***

*Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке.* Упражнение выполняется не менее 2 минут. Учитывается лучший результат.

*Прохождение дистанции на гребном эргометре* выполняется на дистанцию 500 метров без учета времени.

*Гребля в лодке.* Оценивается техника выполнения гребли на определенной дистанции за определенное количество времени. Учитывается лучший результат.

*Удержание баланса.* Упражнение выполняется, сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола. Упражнение засчитывается, когда спортсмен удерживает баланс максимальное количество времени.

##### ***Выносливость (в т.ч. силовая)***

*Плавание 400 метров.* Прием норматива проводится в плавательном бассейне. Учитывается лучшее время.

*Жим гантелей в положении лежа на спине.* Упражнение выполняется на гимнастической скамейке с определенным весом максимальное количество раз.

##### ***Скоростно-силовые способности***

*Жим штанги в положении лежа на спине.* Упражнение выполняется с определенным весом максимальное количество раз.

*Бросок медицинбола из положения сидя.* Замер делается от контрольной линии до места приземления мяча. Учитывается лучший результат.

*Сгибание-разгибание рук из упора лежа* выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

*Сгибание-разгибание туловища с закрепленными ногами на тренажере откренивания.* Упражнение выполняется максимальное количество раз, без учета времени.

*Сгибание рук из виса на перекладине (кроме женщин)* – подтягивания на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

*Кистевая динамометрия* . Учитывается максимальное усилие.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

#### **Гребля на байдарках и каноэ**

- 1) Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке
- 2) Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре
- 3) Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг
- 4) Жим штанги в положении лежа на спине
- 5) Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя

#### **Парусный спорт**

- 1) Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче не касаясь ногами пола
- 2) Плавание 400 м
- 3) Сгибание-разгибание туловища с закрепленными ногами на тренажере откренивания
- 4) Сгибание-разгибание рук из упора лежа
- 5) Сгибание рук из виса на перекладине
- 6) Кистевая динамометрия максимальная

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### **Гребля на байдарках и каноэ**

- 1) Гребля в лодке
- 2) Гребля в лодке 1000 м
- 3) Жим гантелей в положении лежа на спине
- 4) Жим штанги в положении лежа на спине
- 5) Бросок медицинбола (2 кг) из положения сидя

#### **Парусный спорт**

- 1) Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола
- 2) Плавание 400 м
- 3) Сгибание-разгибание туловища с закрепленными ногами на тренажере откренивания
- 4) Сгибание-разгибание рук из упора лежа

- 5) Сгибание рук из виса на перекладине (кроме женщин)
- 6) Кистевая динамометрия максимальная

### **Этап высшего спортивного мастерства**

#### **Гребля на байдарках и каноэ**

- 1) Гребля в лодке
- 2) Прохождение в лодке дистанции 5000 м
- 3) Жим гантелей в положении лежа на спине
- 4) Жим штанги в положении лежа на спине
- 5) Бросок медицинбола (2 кг) из положения сидя

#### **Парусный спорт**

- 1) Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола
- 2) Плавание 400 м
- 3) Сгибание-разгибание рук из упора лежа
- 4) Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кроме женщин)
- 5) Кистевая динамометрия максимальная

Специальные нормативы для лиц с поражением ОДА, проходящих спортивную подготовку, представлены в табл. 28.

Таблица 28

### **СПЕЦИАЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

Наименование этапа	Специальные спортивные нормативы
Тренировочный этап	Динамика спортивно-технических показателей
	Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации
	Участие в соревнованиях не менее 5 раз в год
	Теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования
	Выполнение нормы 1 разряда и выше согласно всероссийской классификации
Этап совершенствования спортивного мастерства	Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки
	Положительная динамика спортивных результатов в избранной спортивной дисциплине
	Уровень освоения основ техники и тактики избранной спортивной дисциплины в соответствии с программой спортивной подготовки
	Выполнение нормы КМС и выше согласно всероссийской классификации

Этап высшего спортивного мастерства	Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки
	Положительная динамика спортивно-технических показателей
	Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов; выполнение нормы МС и выше согласно всероссийской классификации

### **3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров, анализ рабочей документации тренировочного процесса, педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований, определение и регистрация показателей тренировочной деятельности, тесты различных сторон подготовленности спортсменов.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П); время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля над функциональным состоянием спортсменов-паралимпийцев используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. 29 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

В табл. 30 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 29

#### НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК С УЧЕТОМ ОСНОВНЫХ ПУТЕЙ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Таблица 30

#### ШКАЛА ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечнососудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой

тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 31.

Таблица 31

#### ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К ПРЕДЫДУЩЕЙ РАБОТЕ

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

#### 3.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов



на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

*Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:*

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

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

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

### **3.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ» п.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» п. 2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

Все спортсмены ЦСП «Хлебниково» с поражением ОДА проходят углубленные медицинские осмотры 2 раза в год и получают соответствующее медицинское заключение о допуске к тренировочным занятиям адаптивным спортом и соревнованиям в соответствии с их функциональными возможностями. В соответствии с их основными

заболеваниями проводится терапевтическое сопровождение по месту жительства и в условиях ЦСП «Хлебниково» .

Структура подготовки спортсменов в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Список литературных источников:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Издание 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006
2. Беркутов А.Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования. По заказу Федерации гребного спорта РФ. – ООО «Кордис Медиа», 2000
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983
5. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001
6. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2000
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980
8. Гребной спорт: Ежегодник. – М.: ФиС, 1972-1985 гг.
9. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.Ф. Емчука – М.: ФиС, 1976
10. Гребной спорт: Учебник для ИФК/Под ред. Чупруна. – М.: ФиС, 1987
11. Губа В., Вольф М., Никитушкин В.Г. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
12. Губа В.Л. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. – М.: Советский спорт, 2008
13. Дембо А.Г. Спортивная медицина. – М.: ФиС, 1975
14. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981
15. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. – М.: ФиС, 1982
16. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. – М.: ФиС, 1971
17. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993
18. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. – М.: Владос, 2002
19. Единая всероссийская спортивная классификация
20. Ежеквартальный журнал: Адаптивная физическая культура
21. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб.: Питер, 2009
22. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1966

23. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт, 2009
24. Ильин О. А. «Игровой протест». Методписьмо. Госспорт, 1991
25. Ильин О. А. Стратегия и тактика в парусном спорте (матчевые гонки). – М.: ВФПС, 1998
26. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Советский спорт, 2010
27. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. – М.: ФиС, 1978
28. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. – М.: ЦСП «Хлебниково» инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008
29. Ларин Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена. – М., «Терра-Спорт», 1999
30. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 14.10.2013
31. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982
32. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: ФиС, 1979
33. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва/Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: ВНИИФК, 1994
34. Никитушкин Н.Н., Водяников И.А. Управление методической деятельностью спортивной школы. – М.: Советский спорт, 2012
35. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
36. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003
37. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением. – М.: Советский спорт, 2013
38. Парусный спорт - программа для секций коллективов физкультуры, детско-юношеских спортивных школ, спортивных школ молодежи и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1973
39. Парусный спорт (Учебное пособие для тренеров). Гр. авторов, составитель И.П.Лавров. – М.: ФиС. 1966
40. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986
41. Платонов В.Н. Теория спорта/Под общ. ред. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987
42. Проктор Я. Ветер, волнение, течения. – М.: ФиС, 1976
43. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте // Вопросы психологии спорта. – Л., 1975

44. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений/Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979
45. Рудик П.А. Психология: Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1964
46. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007
47. Скрягин Л.Н. Морские узлы, – М.: Транспорт, 1974
48. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010
49. Теория и методика физического воспитания: В 2 т.: Учебник для институтов и физкультуры/Под общей редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: ФиС, 1976
50. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998
51. Физиология человека: Учебник для институтов физкультуры/Под общ. ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФиС, 1975
52. Физиология человека: Учебник для институтов физкультуры/Под общ. ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФиС, 1975 г.
53. Харре Д. Учение о тренировке/Под общ. ред. Д. Харре. – М.: ФиС, 1971
54. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 3-е издание. – М.: «Академия», 2004
55. Царик А.В. Паралимпийский спорт. Нормативное правовое и методическое регулирование. – М.: Советский спорт, 2010
56. Чумаков А.А. Школа парусного спорта – М.: ФиС, 1981
57. Школа яхтенного капитана (сост. Леонтьев Е.П.), – М.: ФиС, 1983
58. Школа яхтенного рулевого (Григорьев Н.В. и др.), – М.: ФиС, 1987
59. Шолих М. Круговая тренировка. – М.: ФиС, 1966
60. Эльвстрэм П. Искусство плавания под парусами. – М.: ФиС, 1971

#### **Список интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Паралимпийский комитет России (<http://www.paralymp.ru>)
5. Международный паралимпийский комитет (<http://www.paralympic.org>)