



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра  
(Тюменская область)

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО  
АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
«ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА»**

**ПРИКАЗ**

«19» апреля 2023 года

№ 19/03-П- 403

Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с поражением ОДА «Бочча»

На основании Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1341 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»; Приказа Минспорта России от 30.11.2022 № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», служебной записки № 19/03-СЛ-464 от 11.04.2023

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с поражением ОДА «Бочча» с началом реализации с «01» сентября 2023 года.
2. Директору обособленного подразделения (Н.И. Кравченко) ознакомить тренеров по виду адаптивного спорта с вышеуказанной программой под роспись.
3. Заместителю директора по физкультурно-массовой и спортивной работы Сивковой В.С. с момента регистрации учреждения в качестве учреждения дополнительного образования и с даты формирования органов управления (педагогический совет, общее собрание работников) предоставить на рассмотрение, согласование, утверждение программы дополнительного образования.
4. Начальнику отдела инноваций и информационного обеспечения (Колегова О.В.) разместить на сайте учреждения дополнительную

образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с поражением ОДА «Бочча» до 01.06.2023 года.

5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

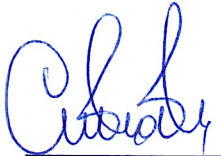
Директор

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Вторушин', is positioned between the title 'Директор' and the printed name 'М.П. Вторушин'.

М.П. Вторушин

Приказ № 19/03-П- \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Подготовил:  
Заместитель директора по физкультурно-  
Массовой и спортивной работы  
БУ «Центр адаптивного спорта Югры»

  
В.С. Сивкова

С приказом № 19/03-П- 403 от 19.04.2023, ознакомлены:

Кравченко Н.И. \_\_\_\_\_

**Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры**

**Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа –  
Югры «Центр адаптивного спорта»**

Утверждено  
приказом директора  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023г.  
\_\_\_\_\_ М.П. Вторушин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА:  
«СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»  
(ДИСЦИПЛИНА – БОЧЧА)**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: «спорт лиц с поражением ОДА», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1341;*

*в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 г. № 1084*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается

Ханты-Мансийск, 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	4
1.	Общие положения	5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	9
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
2.4.1.	Учебно-тренировочные занятия	13
2.4.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	17
2.4.3.	Спортивные соревнования	19
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	21
2.6.	Календарный план воспитательной работы	40
2.7.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	47
2.7.1.	Теоретическая часть.	47
2.7.2.	План антидопинговых мероприятий.	53
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	58
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	61
3.	Система контроля	69
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	69
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (комплекс контрольных упражнений (тесты))	71
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	73



4.	Рабочая программа по виду спорта(дисциплине)	77
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	77
4.2.	Учебно-тематический план	92
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	97
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	98
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	98
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	103
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	105
ПРИЛОЖЕНИЯ		
Приложение 1. Пример программы мероприятия «Веселые старты»		107
Приложение 2. Программа мероприятия на тему «Запрещенный список и ТИ»		110
Приложение 3. Программа для родителей (1 уровень)		112
Приложение 4. Программа для родителей (2 уровень)		113

## ПОЯСНИТЕЛЬНА ЗАПИСКА

С каждым годом все больше насчитывается лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые в силу своих индивидуальных ограничений в состоянии здоровья, как врожденных, так и приобретенных, испытывают определенные проблемы в социуме. Сегодня адаптивный спорт становится одним из важнейших, а в ряде случаев – наиболее эффективным и универсальным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Программа обеспечивает спортсменам и другим лицам с поражением опорно-двигательного аппарата в соответствии с индивидуальными особенностями развития качественный тренировочный процесс, направленный на достижение высокого спортивного результата, формирует осознанную добровольную мотивацию к достижению спортивного результата, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию.

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – бочча) (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА" (далее – ФССП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по бочча с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

Программа направлена на соблюдение спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина бочча разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

- пункт 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543),

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»,

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта России от 28.11.2022г. № 1084 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА";

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. N 3081-р;

- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-р;

**Цель Программы:** достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном



процессе в условиях многолетнего, круглогодичного процесса спортивной подготовки.

### **Задачи Программы:**

- формирование и развитие спортивных способностей детей, имеющих ограниченные возможности здоровья и детей-инвалидов,
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и социальном совершенствовании;
- формирование спортивной культуры у спортсменов, имеющих ограниченные возможности здоровья, освоение ими ценностей физической культуры и спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе,
- выявление и поддержка детей с ОВЗ и детей-инвалидов, проявивших выдающиеся способности в бочча;
- формирование у спортсменов принципов здорового образа жизни, нулевой терпимости к допингу;
- получение спортсменами теоретических знаний о выбранном виде спорта, правилах вида спорта;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд ХМАО-Югры и Российской Федерации.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (ТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических, теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре и спорту и является нормативным актом, регламентирующим трудовую деятельность.

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

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

Бочча - паралимпийский вид спорта для людей с ДЦП.

Руководящим органом является Международная ассоциация спорта для людей с ДЦП, основанная в 1978 году. В программу Паралимпийских игр бочча была включена в 1984 году.

Бочча требует от игроков точности, собранности и концентрации. Развивает моторные навыки, точность, координацию работы руки, глаза и пространственное мышление. Появилась из рекреационных адаптивных игр, так как изначально использовалась для развития моторных навыков лиц с тяжелыми последствиями ДЦП. В нее могут играть люди с тяжелыми поражениями рук и ног, что невозможно при занятиях другими физическими упражнениями и видами спорта.

В бочча, и мужчины, и женщины соревнуются отдельно, играя индивидуально, в парах или в команде. Игроки могут играть, используя свои руки и ноги, с или без вспомогательных устройств, бросить или направить мяч в цель.

Это стратегическая игра, которая требует тактической, технической и психологической подготовки, чтобы победить противника.

В игре парные и командные дисциплины. Каждая дисциплина предполагает участие обязательно спортсменов разного пола в команде. Это следующие дисциплины:

- Индивидуальная ВС1М;
- Индивидуальная ВС2М;
- Индивидуальная ВС3М;
- Индивидуальная ВС4М
- Индивидуальная ВС1W;
- Индивидуальная ВС2W;
- Индивидуальная ВС3W;
- Индивидуальная ВС4W.

Классы в бочча включают спортсменов в креслах-колясках с серьезной двигательной дисфункцией церебрального происхождения (спастика, атаксия, атетоз) во всех конечностях, которые могут бросать мяч для бочча через V-линию, обозначенную на площадке. В зависимости от выраженности заболевания игроки могут выбрасывать мяч любым приемлемым для данной категории способом: рукой, ногой или с помощью вспомогательных устройств — скатов, желобов. В бочча, и мужчины, и женщины соревнуются отдельно, играя индивидуально, в парах или в команде.

«BC1», «BC2», «BC3», «BC4» – спортивные классы в спортивной

дисциплине бочча, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации бочча, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

Бочча является уникальным видом спорта, в который могут сыграть все, однако только спортсмены в классификациях CP1 и CP2 могут конкурировать на национальном и международном уровне.

Бочча, пожалуй, единственный вид адаптивного спорта, дающий возможность реализовать свой двигательный потенциал, поднять оценку собственной значимости, получить социальный опыт, приобрести новые знакомства, расширить свой кругозор, посмотреть мир, ощутить радость от движения, стать частью спортивной жизни своего города, страны человеку с тяжелыми последствиями ДЦП.

Программа, являясь нормативно-правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению целостности процесса спортивной подготовки, определяет основные стратегические направления развития, объём и содержание учебно-тренировочной деятельности, возможный контингент обучающихся, состояние материально-технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности.

Направленность: спортивная подготовка.

Форма освоения: очная.

Программа рассчитана для обучающихся, начиная с возраста 9 лет. Она учитывает специфику спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и является основным документом для организации и реализации основной деятельности БУ «Центр адаптивного спорта» (далее – Учреждение).

Учреждение организует работу со спортсменами по адаптивному спорту в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября. Годовой объём работы по годам подготовки определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется

календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией учреждения, по предоставлению тренера с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха спортсменов, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Спортивная дисциплина «Бочча»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11		2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13		1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14		1

**2.2. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.**

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА в таблице 3 приведены критерии определения функциональных групп для лиц с поражением ОДА, проходящих спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий бочча спорт лиц с поражением ОДА.

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

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»)-</p>	Бочча: «BC1», «BC2», «BC3», «BC4».

		<p>«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
--	--	--	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

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

### **2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

В БУ «Центр адаптивного спорта» организация тренировочного процесса осуществляется в течение года.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения.

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

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

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 2 в соответствии с утвержденным федеральным стандартом по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «бочча».

Таблица 2

#### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
для спортивной дисциплины «бочча»							
Количество часов в неделю	4-5	5-7	6-9	8-10	10-12	12-15	15-20



Общее количество часов в год	208-260	260-364	312-468	416-520	520-624	624-780	780-1040
------------------------------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	----------

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

Основными формами обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, являются:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного мероприятия; учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет не более:

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

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

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

##### **2.4.1 Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочные занятия — основная форма обучения физическим упражнениям. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке спортсменов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной

активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

В содержание тренировочного занятия входит не только выполнение физических упражнений. Это сложная и многообразная деятельность спортсмена и тренера, которая проявляется в овладении новыми навыками и умениями, непосредственном выполнении упражнения, обсуждении, анализе и осмысливании выполняемых действий, контроле за состоянием своего здоровья, приобретении теоретических знаний и практического опыта.

Все перечисленные стороны содержания тренировочного занятия тесно взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга.

От правильности подбора средств и методов (содержания) в большей степени зависят воспитательно-образовательные результаты занятия.

Тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий спортсмена. Каждая часть тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

**Подготовительная часть (разминка).** В этой части происходит начальная организация занятия: тренер знакомит занимающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии. Грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе

разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их "настрой" на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц.

**На подготовительную часть** в занятии отводится 15–20 мин.

Средства вводной части — объяснение целей, задач и содержания занятия, различные гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брусья).

**В основной части** решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

В тесной связи с решением специфических задач спортивной тренировки в основной части занятия, как и в других его частях, решаются и задачи нравственного и эстетического воспитания.

Для эффективного решения всех перечисленных задач в основной части могут применяться самые разнообразные физические упражнения, а также средства и методы воспитания тех или других качеств спортсмена.

По времени основная часть может длиться от 20 мин до 3 часов и более. Это зависит от квалификации спортсмена, целей и задач занятия.

Средства основной части — классические (соревновательные) и специально-вспомогательные упражнения из различных видов спорта.

Задачами **заключительной части** является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, задание на дом.

Наиболее характерные упражнения заключительной части — несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц и осанку, разгружающие позвоночник после занятий.

Очень важно при построении тренировочного занятия не только правильно подобрать упражнения, но и определить последовательность их выполнения в каждой его части и обеспечить оптимальные связи между ними.

Эффективность любого учебно-тренировочного занятия связана в первую очередь с правильной постановкой его задач. Первоначально с учетом задач занятия определяется и разрабатывается содержание основной части, а затем в соответствии с ним подбирается материал для подготовительной и заключительной частей. Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной

сложности, решают в самом начале основной части урока. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

Управление тренировочным процессом возможно при наличии разработанных программ как отдельного учебно-тренировочного занятия, так и цикла занятий.

План-конспект учебно-тренировочного занятия - самый детализированный план, необходимый для построения и управления своим тренировочным процессом. Ниже приводим типичную схему оформления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.

Задачи

Дата

Место

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания

Документальной формой учета данных о выполнении физической нагрузки и степени ее воздействия на организм является дневник тренировок. После каждого учебно-тренировочного занятия в дневник подробно записывается не только сама физическая нагрузка, но и свои ощущения и наблюдения, как она переносилась (хорошее самочувствие, легкость или вялость, боль в мышцах и т.п.).

#### Дневник тренировок

Дата	Содержание	Наблюдения и самочувствие
	<p>Общеразвивающие упражнения - 5 мин.                      Специальная разминка - 5 мин.                      Силовые упражнения:                      подтягивание 12 раз + приседание 40 раз + пресс 40 раз.                      3 серии, отдых 3 мин.                      Упражнения на растягивание - 5 мин.</p>	<p>Самочувствие до и после тренировки хорошее. Упражнения выполнялись легко.                      Пульс до тренировки - 66 уд/мин.                      Восстановился в течение часа.</p>

Тренеру необходимо максимально обеспечить меры безопасности при проведении тренировочных занятий.

К таким мерам относятся:

- инструктажи занимающихся (во время тренировочных занятий с учетом их спортивной подготовки, в зависимости от условий);
- обеспечение необходимой страховки во время занятий тренировочных групп;
- четкое определение тренировочного времени и места тренировки для каждой группы;
- контроль за тренировочной одеждой и обувью.

Кроме того, тренер-преподаватель заранее должен знать свои действия в экстремальных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и др.) и другие специфические особенности, могущие возникнуть при проведении тренировок.

Существуют определённые требования к организации тренировочного занятия, которых должен придерживаться каждый занимающийся спортом.

1. Делать общую и специальную разминку в течение 15–20 мин.
2. Начинать занятия не ранее чем за 2 ч. после приёма пищи.
3. Заниматься в удобной спортивной одежде и обуви.
4. Не выполнять без разрешения тренера контрольные прикидки или сложные, ещё не освоенные упражнения с отягощениями.
5. Не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий.
6. Строго выполнять план тренировочных нагрузок, указанных тренером.
7. Не допускать перерывов в тренировочных занятиях без уважительной причины.
8. Стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтролю, правилам соревнований.
9. Регулярно проходить медицинское обследование.
10. Вести дневник тренировочных занятий.

Ну и в конце каждой тренировки тренер-преподаватель делает оценку проведенного занятия.

#### **2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия.**

Для обеспечения круглогодичной 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

Таблица 3

#### **Виды учебно-тренировочных мероприятий**

	Виды учебно-	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
--	--------------	---

№ п/п	тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем подготовленности. Период проведения учебно-тренировочных мероприятий учитываются в учебно-тренировочном графике.

Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарный план официальных спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа Югры.

### **2.4.3. Спортивные соревнования.**

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

Система спортивных соревнований является важнейшей частью подготовки обучающихся, представляет собой ряд официальных и неофициальных спортивных соревнований, включённых в единую систему спортивной подготовки. Она предполагает постепенное увеличение соревновательной нагрузки от этапа к этапу спортивной подготовки и для каждой возрастной группы.

Достижение высокого результата в спортивных соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определённом этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) спортивные соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в спортивных соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.



Подчёркивая ведущую роль системы спортивных соревнований в подготовке, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень подготовленности, а также готовность обучающегося к главным стартам;

- основные соревнования, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определённом этапе многолетней подготовки обучающихся.

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- соответствие нозологической группы инвалидности обучающихся положениям (регламентам) 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, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

В бочка принято следующее построение основного варианта периодизации – год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Соревновательный период имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и её реализацию. На это время приходится ряд основных спортивных соревнований сезона, в которых обучающийся должен показать наивысшие спортивные результаты.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий.

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Спортивная дисциплина «Бочча»				
Контрольные	2	3	4	5
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2

**2.2. Годовой учебно-тренировочный план**

В годичном учебно-тренировочном цикле спортсменов с поражением ОДА так же, как и у здоровых спортсменов, четко просматриваются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой, двухцикловой и т.д.

Наиболее длительным периодом является **подготовительный**, состоящий из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы спортсмена. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на общеподготовительном этапе - 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная. У спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

**Общеподготовительный этап** включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

а) втягивающий общеподготовительный – постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;

б) базовый общеподготовительный – развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки, техническая подготовка.

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения общефункционального действия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов спортсменов.

Вместе с тем в базовом мезоцикле находят применение и специализированные тренировки, занимающие более трети общего времени, затраченного на тренировку.

**Специально-подготовительный этап** состоит из следующих мезоциклов:

а) базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:

- перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;
- развитие скоростно-силовой выносливости, техники выполнения упражнений (в зависимости от избранного вида).

б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

- восстановление физической и психической работоспособности;
- профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;

в) специально-подготовленный мезоцикл, основные задачи которого таковы:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности;
- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

Основными признаками мезоцикла: невысокий темп тренировочного процесса, постепенный рост объемов работы по сравнению с предыдущим мезоциклом; средства ОФП занимают до 40% от общего, затраченного на тренировку времени; в конце мезоцикла около 60% тренировочного времени уделяется специальной подготовке при значительном увеличении тренировочных нагрузок;

г) контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи:

- определение уровня подготовленности;
- дальнейшее развитие специальной подготовки;
- дальнейшее совершенствование техники.

Характерные признаки мезоцикла: объемы тренировок достигают максимума ко времени тренировочного воздействия; активно используются специальные тренировки; интенсивность тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

Необходимо отметить, что с завершением контрольно-подготовительного мезоцикла заканчиваются два подготовительных цикла, первый из которых включает из себя время от вводного общеподготовительного до момента начала восстановительного мезоцикла, второй – с начала восстановительного до окончания контрольно-подготовительного мезоцикла, входящего в соревновательный (основной) период.

**Соревновательный этап.** На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;

– повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

**Переходный период.** Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления. Основное время тренировок спортсмены уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами ОФП.

Основное содержание тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема. В зависимости от целей и задач микроциклов меняется количество тренировочных дней и тренировок, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле. Объемы тренировочных нагрузок в отдельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени тренировочных занятий, но и в средствах ОФП и СФП. При двухцикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего общеподготовительного этапа.

### **Режимы тренировочных нагрузок**

Нагрузки в тренировочном процессе играют ведущую роль. Именно правильное дозирование тренировочной нагрузки позволяет подвести спортсмена к пику спортивной формы. Нагрузка в тренировочном процессе должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается. Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Нагрузка в спортивной тренировке — это мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся, определяющая степень преодолеваемых трудностей. Нагрузки делятся:

*по своему характеру* — на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

*по величине* — на малые, средние, большие, предельные;

*по направленности*—на способствующие развитию двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных и т.д.) или их компонентов (общая, скоростная или силовая выносливость), совершенствующих координационную структуру движений, на компоненты психической подготовленности или тактического мастерства;

*по координационной сложности* - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации способностей, и связанные с выполнением движений высокой координации;

*по психической напряженности* - на более или менее напряженные действия,

в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсмена.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки: отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов; тренировочных занятий, дней, микро-, мезо-, макроциклов, периодов и этапов тренировочного года.

Выделяют так называемые внешнюю и внутреннюю стороны тренировочных и соревновательных нагрузок. *Внешняя сторона нагрузки* в наиболее общем виде может быть представлена показателями суммарного объема работы: общий объем нагрузки в часах, километрах, тоннах; число тренировочных занятий и дней; соревновательных стартов и т.д. Раскрыть эти общие характеристики внешней стороны нагрузки можно, выделяя ее частные характеристики. С этой целью определяют, например, процент интенсивной работы в общем ее объеме; соотношение работы, направленной на развитие отдельных качеств и способностей; соотношение средств общей и специальной подготовки и др. Для оценки внешней стороны нагрузки широко используют показатели ее интенсивности, к которым относятся: темп движений, скорость их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, величина отягощений при развитии силовых качеств, плотность выполнения упражнений в занятиях и т. п.

*Внутренняя сторона нагрузки* характеризуется реакцией организма на предлагаемую нагрузку. Здесь наряду с показателями, несущими информацию о срочном эффекте нагрузки (он проявляется, изменяя состояния функциональных систем непосредственно во время занятий и сразу после них), могут использоваться данные о характере и продолжительности периода восстановления.

Характеристики нагрузок с внешней и внутренней стороны тесно взаимосвязаны: увеличение объема и интенсивности тренировочной работы, ее усложнение и напряженность приводят к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления. Однако эта взаимосвязь проявляется в определенных пределах. Например, при одном и том же суммарном объеме работы, при одной и той же интенсивности влияние нагрузки может быть принципиально различным, так как при одних и тех же внешних характеристиках внутренняя сторона нагрузки может изменяться под влиянием самых различных причин, и прежде всего в связи с изменением функционального состояния организма.

Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательных и вегетативных функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у

спортсменов разной подготовленности. У спортсменов высокого класса, при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Следует различать *специфические и неспецифические нагрузки*.

Специфичность нагрузки определяется ее соответствием главным показателям координационной структуре движений и особенностям функционирования основных систем организма, характеристикам соревновательной деятельности. Специфическая нагрузка является следствием применения соревновательных и специально-подготовительных упражнений. При определении степени специфичности упражнений нужно ориентироваться не только на внешнюю форму движений, но и на характер их координационной структуры, особенности функционирования мышц, вегетативные реакции организма на нагрузку.

Степень специфичности одних и тех же нагрузок различна у спортсменов разной квалификации, поэтому при определении критериев, по которым оценивается специфичность упражнений, нужно ориентироваться на основные факторы, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность соответствующего уровня спортсменов и конкретного атлета. Оценивая соревновательные нагрузки, необходимо учитывать число соревнований и стартов в них. Современная соревновательная деятельность спортсменов высокого класса исключительно интенсивна. К таким параметрам соревновательных нагрузок спортсмен может подойти через многие годы систематической, последовательной, и регулярной работы в области профессионального занятия бочча.

Большой объем соревновательной деятельности обусловлен не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в интегральной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата. Только в процессе соревнований спортсмен может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время тренировочных занятий была непосильной. Поэтому участие в соревнованиях следует рассматривать как средство максимального повышения тренированности.

Для многолетней подготовки спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата характерно неуклонное увеличение времени, отводимого на становление техники, улучшения общей и специальной физической подготовленности, с целью всестороннего развития и достижения возможно высокого уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей.

При этом необходим тщательный учет возможностей индивидуальных особенностей занимающихся. При подборе средств общей физической

подготовки следует учитывать направленность специализации в бочка, и его недостатки в физической подготовленности. С увеличением времени на физическую подготовку, по мере роста подготовленности спортсмена круг средств по ОФП несколько сужается, а средства СФП значительно расширяются в соответствии со спецификой основного направления в техническом совершенствовании спортсмена.

Нагрузки в тренировочном процессе имеют несколько видов:

**Прямолинейно-восходящая** динамика нагрузок. В этом случае происходит постепенное повышение и объема, и интенсивности нагрузки одновременно, параллельно. Например, от занятия к занятию или с каждой неделей, месяцем тренировки. Как показывает практика, в первые годы тренировки возможны и целесообразны равномерные приросты объема до 30–45% в год, а интенсивности – до 15–20%.

**Ступенчатая динамика нагрузок.** Здесь рост нагрузок чередуется с относительной стабилизацией их на протяжении нескольких занятий. Это облегчает ход приспособительных процессов к тренировочной работе. В момент перехода от одной ступени к другой нагрузки возрастают более круто, чем при прямолинейной динамике. Такая форма динамики позволяет осваивать более значительные нагрузки.

**Волнообразная** - характеризуется постепенным повышением нагрузок с крутым нарастанием и последующим снижением их, затем эта «волна» воспроизводится вновь на более высоком уровне. Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузки. Каждая «волна» общей динамики нагрузки при этом как бы раздваивается на «волну» динамики объема и на «волну» динамики интенсивности, не совпадающих друг с другом во времени. Вначале происходит увеличение объема нагрузок; интенсивность растет в это время менее значительными темпами, затем, после некоторой стабилизации, объем начинает уменьшаться, интенсивность же возрастает. Такая тенденция нагрузок встречается в различных фазах, этапах и периодах тренировочного процесса. Выделяют «волны» нескольких категорий:

- а) малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах тренировки;
- б) средние, выражающие тенденцию динамики нагрузок в мезоциклах тренировки;
- в) большие, характеризующие тенденцию динамики нагрузок в микроциклах тренировки (типа полугодичных, годовых и многолетних).

**«Пилообразная»** - нагрузка резко возрастает до максимума, доступного на данном этапе тренировки, а затем так же резко снижается до определенного уровня. «Скачки» в динамике нагрузок предъявляют максимальные требования к функциональным и адаптационным возможностям организма. Они являются важным фактором, стимулирующим развитие тренированности. Но данную нагрузку нужно давать спортсменам с хорошим уровнем функциональной подготовленности. Иначе такая форма нагрузок



отрицательно скажется на состоянии здоровья, на росте спортивных достижений. Пилообразная нагрузка имеет высокую эффективность при подготовке спортсмена к соревнованиям в короткие сроки.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25%.

Таблица 5

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА"**

Виды подготовки		Этапы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «Бочча»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	4-10	4-8	9-10	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-19	13-17	13-17	13-17
3.	Техническая подготовка (%)	27-32	26-30	27-31	29-33
4.	Тактическая подготовка (%)	14-18	17-21	20-24	19-23
5.	Психологическая подготовка (%)	7-11	6-10	5-9	6-10
6.	Теоретическая подготовка (%)	6-10	6-10	7-11	7-11
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	4-5	5-9	5-9
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-1	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	5-9	6-10	8-12

Таблица 6

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4-5	5-7	6-9	8-10	10-15	15-20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	3	3-4	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		2	2		1		1
		1.	Общая физическая подготовка	26	36	40	42
2.	Специальная физическая подготовка	54	68	76	88	164	176
3.	Техническая подготовка	84	102	140	156	204	312
4.	Тактическая подготовка	30	65	96	96	110	238
5.	Психологическая подготовка	28	40	46	52	70	78
6.	Теоретическая подготовка	24	36	46	52	78	78
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	9	12	16	24	24
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	10	10

9	Тестирование, контроль	2	2	4	4	4	4
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	4	4
10.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	4	12	12
Общее количество часов в год		208-260	260-364	312-468	416-520	520-780	780-1040



<b>Итого часов</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>					<b>2</b>						<b>2</b>	
<b>Всего часов</b>	<b>260</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>24</b>

Таблица 8

**ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК  
(ТСС до трех лет)**

Структура годового цикла	циклы	первый						второй			третий			
	периоды	подготовительный		соревновательный				переходный			подготовительный			
	этапы	общеподготовительный		соревновательный							общеподготовительный		Специальный-подготовительный	
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52	
<b>Содержание подготовки</b>														
<i>Теория:</i>														
Техника безопасности, правила поведения в зале, меры предупреждения травматизма	5	1	1	1	1					1				
Исторический обзор развития бочча в России	1										1			
Основы техники в бочча	1	1												
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1		1											
Периодизация спортивной тренировки	1													
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1									
Правила организации и проведения соревнований по бочча	1								1			1		
Общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;	1												1	
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	1						1							
<b>Итого часов</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<i>Практика:</i>														
ОФП (подвижные и спортивные игры)	160	8	12	15	14	12	14	14	15	15	14	13	14	
СФП	70	4	5	6	6	5	6	7	7	7	6	5	6	
Технико-тактическая подготовка	57	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

<b>Итого часов</b>	<b>287</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<i>Участие в соревнованиях:</i>	4				2							2	
Нормативы по ОФП и СФП	2					2							
Нормативы по СФП													
Контрольно-переводные нормативы	2												2
<b>Итого часов</b>	<b>8</b>				<b>2</b>	<b>2</b>						<b>2</b>	<b>2</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>					<b>2</b>						<b>2</b>	
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>

Таблица 9

**ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК  
(ТСС свыше трех лет)**

Структура годичного цикла	цикл ы	первый				второй				третий			
		периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный				
	этапы	Зимний сор-ый	1-ый базовый развивающий		предсоревновательный	Летний сор-ый			втягивающий	2-ой базовый развивающий			
месяцы		I	II	III		IV	V	VI		VII	VIII	IX	X
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
<b>Содержание подготовки</b>													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в зале, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития бочча в России	1											1	
Основы техники в бочча	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по бочча	6	1				2				1		2	

Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
<b>Итого часов</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<b>Практика:</b>													
ОФП	175	10	13	15	15	14	16	16	16	15	16	14	15
СФП	120	5	11	11	11	8	11	11	11	11	11	8	11
Технико-тактическая подготовка	127	5	11	12	11	10	11	12	12	11	11	10	11
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	4				2					2			
<b>Итого часов</b>	<b>429</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>32</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>37</b>
<b>Контрольные соревнования</b>	6				2					2		2	
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	2					2							
<b>Основные соревнования</b>	2												2
<b>Итого часов</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>468</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>43</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>40</b>

Таблица 10

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК (ССМ)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй				третий			
		периоды	соревновательный	подготовительный	соревновательный		п е р е х о д н ы й	подготовительный					
					предсоревновательный	Летний сор-ый		втягивающий	2-ой базовый развивающий				
этапы	Зимний сор-ый	1-ый базовый развивающий											
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
<b>Содержание подготовки</b>													
<b>Теория:</b>													
Техника безопасности, правила поведения в зале, меры	4	1			1					1			1

предупреждения травматизма													
Исторический обзор развития бочча в России	1											1	
Основы техники в бочча	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3					1	1	1					
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по бочча	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
<b>Итого часов</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<i><b>Практика:</b></i>													
ОФП	156	10	12	14	14	12	13	14	14	14	14	12	13
СФП	220	15	17	19	19	17	19	20	20	20	19	16	19
Технико-тактическая подготовка	194	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	15	16
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
<b>Итого часов</b>	<b>578</b>	<b>39</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>44</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>44</b>	<b>48</b>
<i><b>Контрольные соревнования</b></i>	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП													
Отборочные соревнования	2				1								1
<i><b>Основные соревнования</b></i>	6				2	2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>624</b>	44	46	52	57	51	54	53	54	57	51	54	51



## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК (ВСМ)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй				третий			
		периоды	соревновательный		подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный			
			этапы	Зимний сор-ый	1-ый базовый развивающий		предсоревновательный	Летний сор-ый		втягивающий	2-ой базовый развивающий		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
<b>Содержание подготовки</b>													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в зале, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития бочча в России	1											1	
Основы техники в бочча	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по бочча	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
<b>Итого часов</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<i>Практика:</i>													
ОФП	306	16	16	28	28	26	27	28	28	28	28	26	27
СФП	268	19	21	22	23	21	23	24	24	24	24	20	23
Технико-тактическая подготовка	196	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	16	17

Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
<b>Итого часов</b>	<b>778</b>	<b>49</b>	<b>53</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>62</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>69</b>	<b>63</b>	<b>67</b>
<i>Контрольные соревнования</i>	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП	0												
Отборочные соревнования	2				1								1
<i>Основные соревнования</i>	6				2	2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>824</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>69</b>	<b>75</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	<b>75</b>	<b>70</b>	<b>73</b>	<b>70</b>

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

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график. Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена индивидуально, исходя из его функциональных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная квалификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;

б) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

— нагрузка в предыдущих занятиях;

— степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

### **Структура годичного цикла**

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, полугодичный, а иногда более короткий цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3 - 4 месяца) и специально-подготовительный (3 - 4 месяца). 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 задача подготовительного периода – создание предпосылок, на базе которых происходит становление, развитие и стабилизация спортивной формы.

**Первый этап подготовительного периода** – этап общей подготовки – решает следующие задачи:

Физическая подготовка – развитие физических качеств, достижение необходимого нового уровня их развития; расширение запаса двигательных навыков; укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем организма спортсмена. Все эти задачи решаются главным образом средствами ОФП.

Техническая подготовка – расширение запаса приёмов, разучивание новых и совершенствование старых элементов техники.

Морально-волевая подготовка – воспитание волевых качеств. Длительное выполнение упражнений на выносливость закаляет волю спортсмена.

Теоретическая подготовка – изучения общих теоретических основ «своего» вида спорта, правил соревнований и т.п.

**Второй этап подготовительного периода** - специально-подготовительный этап – решает следующие задачи:

Физическая подготовка – совершенствование физических качеств, наиболее необходимое в данном виде спорта, развитие мышц, несущих основную нагрузку в специализируемом упражнении.

Техническая подготовка – совершенствование основных элементов техники, в том числе и в соревновательных условиях.

Морально-волевая подготовка – воспитание волевых качеств в усложняющихся условиях, участие во всякого рода соревнованиях, в том числе со специально усложнёнными условиями.

Тактическая подготовка – выработка в общих чертах основных элементов тактики.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Основная задача соревновательного периода – реализовать высокий уровень физической, технической, морально-волевой, тактической и теоретической подготовки, достигнутый в подготовительном периоде, в высокий спортивный результат.

Мощные биологические раздражители, создаваемые благодаря широкому использованию соревновательного метода, эффективно воздействуют на организм спортсмена и позволяют ему добиваться максимально высоких результатов.

Соревнования воспитывают высокие моральные и волевые качества. Число соревнований зависит от специфики вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена, в первую очередь его способности быстро восстанавливаться после соревнований.

Спортсмены низших разрядов соревнуются несколько реже, причем в их подготовке значительную долю должны составлять соревнования по отдельным упражнениям ОФП, состязания в различных дополнительных упражнениях и т.д.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определённого 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 счёт смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Задачи переходного периода являются:

- Активный отдых – занятия общей физической подготовки, другими видами спорта.
- Профилактические мероприятия, ликвидация последствий травм и т.п.
- Повышение теоретических знаний

- Переходный период не должен приводить к значительному снижению тренированности.
- Большое значение в спортивной практике имеет соблюдение принципа рационального чередования нагрузок и отдыха (принципа волнообразности).

**Мезоцикл** тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап 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.

Различают следующие **типы мезоциклов**:

1. **Втягивающие мезоциклы** – основная задача: постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.
2. **Базовые мезоциклы** - основная задача: проведение основной работы по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитие физических качеств, становление технической, тактической и психологической подготовленности.
3. **Контрольно-подготовительные мезоциклы** - основная задача: синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможностей спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется интегральная подготовка.
4. **Предсоревновательные мезоциклы** - основная задача: устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах приобретает психологическая и тактическая подготовка.
5. **Соревновательные мезоциклы** количество и структура соревновательных мезоциклов в тренировке спортсменов определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря. Квалификации и степени подготовленности.
6. **Восстановительные мезоциклы. подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.**

Восстановительно-подготовительные - основная задача: восстановление спортсмена после серии соревнований, не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы так же планируются после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того что бы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, перетренировку.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы с обучающимися при получении дополнительного образования разработан на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, опыта реализации воспитательной работы, физкультурно-оздоровительного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся.

**План работы** предусматривает воспитание обучающихся в учебно-тренировочной деятельности, в совместной педагогической работе организации, семьи и других институтов общества.

**Целью воспитательной работы** является воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

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

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

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

При составлении плана воспитательной работы учитываются возрастные рамки развития детей и молодёжи. Эффективность воспитательного процесса достигается лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, являются интересными для обучающихся, и когда они убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

- взаимодействие с общеобразовательными организациями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения спортивной организации, постоянное обновление стендов;
- поддержание традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов, выпускные вечера, празднования знаменательных дат и пр.

Таблица 12

### Перспективный план воспитательных мероприятий

№	Мероприятия	Ответственные
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1	Торжественное мероприятия «День знаний»	замдиректора, методисты
2	Беседы: правила дорожного движения; техника безопасности на занятиях; режим питания, отдыха и занятий; значение регулярных занятий физической культурой и спортом; о правилах безопасного поведения, возможности получения помощи в случаях насилия и преступных посягательства с приглашением специалистов; подготовка и распространение памяток по мерам безопасности с указанием телефонов экстренных служб; проведение тренировок по правилам поведения в ЧС.	методисты, тренеры-преподаватели
3	Мероприятия в рамках недели безопасности: – Участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание дети». – Мероприятия в рамках Всероссийской акции «Внимание – дети!». «Культура дорожного движения – дорога без опасности» – Акция «День солидарности в борьбе с терроризмом»	тренеры-преподаватели, администрация
4	Открытые занятия для учащихся общеобразовательных школ «День спорта»	тренеры-преподаватели
5	Антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей»	тренеры-преподаватели
6	Индивидуальная тематическая беседа «Негативное влияния на организм человека курения, употребления алкоголя».	тренеры-преподаватели
7	Проведение родительских собраний «Нормативно-правовые основы занятий в ОДО, особенности режима юного спортсмена, медицинский допуск к занятиям»	зам.директора, методисты
<b>ОКТАБРЬ</b>		
1	Праздничные поздравления тренерам-преподавателям, посвященные Дню Учителя.	Администрация

2	Акция «Золотая осень жизни» (посвященная, дню пожилого человека)	тренеры-преподаватели
3	Массовая «Зарядка с Чемпионом» в рамках Всероссийской акции	тренеры-преподаватели
4	Индивидуальные беседы с обучающимися: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»	тренеры-преподаватели
5	Инструктаж по действию в ситуациях при совершении террористических актов	Ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
<b>НОЯБРЬ</b>		
1	Благотворительная акция «Тепло из добрых рук»	тренеры-преподаватели
2	Участие во Всероссийской акции «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	тренеры-преподаватели
3	Торжественное мероприятие «Посвящение в спортсмены»	администрация
4	Тренировка действий в ситуациях при совершении террористических актов	Ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1	Мероприятия, посвященные Всемирному Дню по борьбе со СПИДом.	тренеры-преподаватели
2	Линейка, в рамках Дня инвалидов «Мы вместе»	тренеры-преподаватели
3	Беседы, посвященные памятным датам (3 декабря День неизвестного солдата; 5 декабря День начала контр. наступления советских войск в битве под Москвой; 9 декабря День Героев Отечества; 12 декабря День конституции и др.)	тренеры-преподаватели
4	Соревнования по видам спорта на призы Деда Мороза	тренеры-преподаватели
5	Организация «Новогодних встреч» для обучающихся	тренеры-преподаватели
<b>ЯНВАРЬ</b>		
1	Беседы, посвященные памятным датам (27 января День воинской славы России (снятие блокады с Ленинграда); 27 января Международный день памяти Холокоста и др.)	методисты, тренеры-преподаватели
2	Разъяснительная работа с обучающимися и родителями по профилактике гриппа и ОРВИ.	тренеры-преподаватели
3	Беседа по противодействию идеологии терроризма	методисты, тренеры-преподаватели
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		



1	Месячник гражданско-патриотического воспитания. Организация, проведение и участие в тематических соревнованиях, физкультурно-спортивных и культурно-массовых мероприятиях	администрация. тренеры-преподаватели
2	Спортивно-игровая эстафета «Марш-бросок»	тренеры-преподаватели
3	Беседы, посвященные памятным датам (8 февраля День Российской науки; 15 февраля День вывода войск из Афганистана; День памяти россиян, исполнявших служебный долг за пределами Отечества; 21 февраля Международный день родного языка; 23 февраля День защитника Отечества)	тренеры-преподаватели
<b>МАРТ</b>		
1	Мероприятия, посвященные Международному женскому дню 8 марта «Женский праздник – значит Весна!»	администрация, тренеры-
2	Массовая динамическая физкульт пауза «Норма ГТО-норма жизни»	тренеры-преподаватели
<b>АПРЕЛЬ</b>		
1	Месячник ЗОЖ. Беседы с обучающимися: «Гигиена и режимспортсмена»	тренеры-преподаватели
<b>МАЙ</b>		
1	Эстафета Памяти «Спасибо за жизнь!»	администрация, тренеры-преподаватели
2	Участие в городской акции «Георгиевская ленточка»	администрация, тренеры-преподаватели
3	Беседы с обучающимися: «Правила поведения при купании в открытых водоемах»	тренеры-преподаватели
<b>ИЮНЬ-АВГУСТ</b>		
1	Тематическая беседа «Вред употребления наркотиков»	тренеры-преподаватели
<b>В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ПЕРИОДА</b>		
1	Посещение выставок в музеях, имеющих экспозиции по спортивной тематике	тренеры-преподаватели
2	Посещение спектаклей, фильмов на спортивную тему, или темы связанные в гражданско-патриотическим и нравственным воспитанием	тренеры-преподаватели

Таблица 13

**План мероприятий  
по антитеррористической защищенности**

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Работа с сотрудниками			
1	Знакомство со ст.2, 3, 5, 9 Закона РФ «О борьбе с терроризмом»	сентябрь	Ответственный за безопасность

	Знакомство со ст.205, 206, 207, 208, 277, 218, 222, 226 Уголовного кодекса РФ		
2	Организация внешней безопасности (пропускной режим, работа охранного предприятия и т.д.)	постоянно	Ответственный за безопасность
3	Инструктаж по обеспечению безопасности, антитеррористической защищенности сотрудников и обучающихся в условиях повседневной деятельности.	2 раза в год	Ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
4	Инструктаж по действиям при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство	2 раза в год	Ответственный за безопасность
5	Инструктаж по действиям при поступлении угрозы террористического акта по телефону, при поступлении угрозы террористического акта в письменном виде, по действиям при захвате террористами заложников.	2 раза в год	Ответственный за безопасность
6	Инструктаж по внутриобъектовому режиму	2 раза в год	Ответственный за безопасность
7	Ежедневные осмотры помещений и территории с отметкой результатов в журнале.	ежедневно	Ответственный за безопасность
8	Проведение встреч с сотрудниками правоохранительных органов по темам: «Сущность терроризма», «Дисциплинированность и бдительность – в чем выражается их взаимосвязь?», «Как террористы и экстремисты могут использовать подростков и молодежь в своих преступных целях» и т.п.	в течение года	Ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
9	Проведение объектовых тренировок по действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций	1 раз в квартал	Ответственный за безопасность
10	Постоянное содержание в порядке чердачных, подсобных помещений и запасных выходов. Обеспечение контроля за освещенностью территории в темное время суток.	постоянно	Ответственный за безопасность, Заместитель директора по АХР
12	Контроль за соблюдением пропускного режима обучающимися, персоналом и посетителями, а также въездом на территорию учреждения, проверка, в необходимых случаях, документов и пропусков у лиц, проходящих на охраняемый объект	ежедневно	Заместитель директора по АХР
13	Анализ работы по антитеррористической защищенности	май	Ответственный за безопасность

Работа с обучающимися			
14	Занятия, тематические беседы: «Как я должен поступать»; «Как вызвать полицию»; «Служба специального назначения»; «Когда мамы нет дома»; «Военные профессии»	по плану	Тренеры-преподаватели
15	Включение в годовые и месячные планы воспитательной работы встреч с сотрудниками правоохранительных органов по темам: «Сущность терроризма», «Дисциплинированность и бдительность – в чем выражается их взаимосвязь?»	по плану	Тренеры-преподаватели
16	Организация выставки детских рисунков: «Я хочу жить счастливо»	февраль	Тренеры-преподаватели
17	Проведение дидактических игр «Правила поведения или как я должен поступить»	март	Тренеры-преподаватели
18	Тренировочные эвакуации	1 раз в квартал	Ответственный за безопасность, тренеры преподаватели
19	Проведение конкурсов, викторин, игровых занятий, беседы по вопросам защиты от чрезвычайных ситуаций	в течение года	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями			
20	Проведение бесед с родителями о режиме посещения спортивной школы	постоянно	Тренеры-преподаватели
21	Родительское собрание по вопросам антитеррористической безопасности	1 раз в квартал	Тренеры-преподаватели
22	Оформление информационных уголков	по плану	Тренеры-преподаватели

### **Формы организации индивидуальной и групповой профессиональной ориентации обучающихся**

Профессиональной ориентацией при получении дополнительного образования является развитие деятельности обучающихся, обеспечивающее формирование их способности к адекватному и ответственному выбору будущей профессии в мире спорта. С целью создания условий для осознанного и зрелого выбора дальнейшей траектории обучения для приобретения профессии обучающимися организовывается единое образовательное пространство, которое включает учебно-тренировочную и общественно значимую деятельность.

Профессиональная ориентация обучающихся направлена на развитие способности обучающихся к адекватному и ответственному выбору будущей профессии.

*Направления профориентационной деятельности:*

1. Профпросвещение и информирование – расширение представлений (обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) о рынке труда, ознакомление с миром профессий в мире спорта, их содержанием, сведения о путях приобретения различных профессий.
2. Диагностика и консультирование как факторы формирования у обучающихся осознанного выбора профессии: установление и изучение признаков, характеризующих отклонение различных «параметров» конкретного человека от требований избранной профессии; оказание помощи в выборе индивидуального пути получения конкретной профессии.
3. Взаимодействие с социальными партнерами – объединение усилий заинтересованных ведомств для создания эффективной системы профориентации
4. Профессиональный отбор и профессиональная адаптация: установление психологических особенностей человека, его подготовленности к выполнению трудовых функций применительно к определенным группам профессий с помощью аппаратных и социально-психологических методов; процесс приспособления молодежи к производству, новому социальному окружению, условиям труда и особенностям конкретной специальности.

***Содержание профориентационной деятельности:***

Наряду с различными направлениями ведётся целенаправленная работа по организации профессиональной ориентации обучающихся.

***Цель:*** создать систему действенной профориентации обучающихся, способствующей формированию у подростков и молодежи профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями каждой личности, формирование у обучающихся психологической готовности к обоснованному выбору профессии.

***Задачи:***

1. Создать систему профориентации обучающихся через учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.
2. Обеспечить профпросвещение, профдиагностику, профконсультации обучающихся.
3. Сформировать у обучающихся знания о спортивных отраслях, современном спортивно-оздоровительном оборудовании, об основных профессиях, их требованиях к личности, о путях продолжения образования и получения профессиональной подготовки.
4. Разработать формы и методы социального партнерства учреждений профессионального образования и БУ «ЦАС» по вопросам профессионального самоопределения обучающихся.

Работа ведётся по следующим направлениям:

1. Встречи с интересными людьми (профессионалами), представителями интересных профессий;
2. Профориентация обучающихся на теоретических занятиях;

3. Проведение тематических мероприятий;

4. Профессиональные пробы.

*Основные формы работы* (определяются в соответствии с возрастными особенностями):

- в рамках теоретических учебно-тренировочных занятий;
- работа с учебными материалами вне занятий – практики и практикумы, стажировки, экскурсии и др.;
- работа в пространстве расширенного социального действия – познавательные интернет-ресурсы, социальные познавательные сети, дистанционные образовательные программы и курсы.

*Групповые формы:* игра, тренинг, беседа, рассказ, анкетирование, тестирование, экскурсия, видеолекторий, сообщение, диспут, проект, олимпиада, встречи со спортсменами, дни открытых дверей.

*Индивидуальные формы:* консультирование, беседа, анкетирование, тестирование, профессиональная проба.

*Результаты:*

- расширение представлений обучающихся о мире спортивных профессий,
- повышение мотивации молодых людей к труду;
- оказание адресной психологической помощи обучающимся в осознанном выборе будущей профессии;
- обучение подростков и молодёжи основным принципам построения профессиональной карьеры и навыкам поведения на рынке труда;
- ориентирование обучающихся на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях.

## **2.7. «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»**

### **2.7.1. Теоретическая часть.**

Антидопинговые мероприятия осуществляются в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 24 июня 2021 года № 464 (с изменениями) «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта». Это является сущностью олимпийского движения – стремлении к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре.

Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей, которые мы находим в том числе в самом спорте и благодаря ему:

- этика, справедливость и честность;
- здоровье;

- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

### **Проблема допинга в спорте.**

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения.

Допинг пагубно действует на систему спорта:

1. Допинг может отратить людей от спорта (спортсмены, ратующие за «чистый» спорт, могут быть обескуражены мыслью, что им будет нужно использовать допинг, если они не хотят отстать от соперников; родители могут опасаться за своих детей).

2. Допинг может превратить честные спортивные состязания в одну из разновидностей шоу (зрители станут цинично воспринимать спортивные результаты и потеряют интерес к соревнованиям).

3. Допинг может сильно навредить имиджу спорта (волонтеры и спонсоры не захотят рисковать своей репутацией, так как она будет связана с ценностями, которые они не поддерживают).

4. Допинг может нанести серьёзный вред здоровью спортсмена.

Употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация – это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

В результате антидопинговой работы у спортсменов должны сформироваться:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам

«Справедливой игры» в спорте;

- устойчивые ценностные ориентации к паралимпийским идеалам и ценностям;
- нулевая терпимость и резко негативное отношение к допингу в спорте.
- Наказание за использования допинга и склонение к употреблению допинга.

### **Понятие «Допинг», нарушение антидопинговых правил.**

**Допинг** – применение лекарственных препаратов и методов, спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Нарушения антидопинговых правил:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.
8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).
9. Соучастие. Помощь, поощрение, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил.
10. Запрещенное сотрудничество.
11. Действия Спортсмена или иного Лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченными органами.

Как спортсмен, так и персонал спортсмена должны знать антидопинговые правила – незнание данных правил не освобождает от ответственности за их нарушение!

Спортсмен и персонал спортсмена может быть дисквалифицирован в случае нарушения антидопинговых правил. Кроме этого, спортсмена могут лишить заработанных медалей, призов и очков. В некоторых случаях на спортсмена могут быть наложены финансовые санкции и расторгнут трудовой договор.

### **Запрещённые вещества и методы.**

#### **Запрещенные субстанции:**

*I. Субстанции, которые запрещены всегда (как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды):*

- неодобренные субстанции;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики;
- бета-2 агонисты;
- гормоны и модуляторы метаболизма;
- диуретики и маскирующие агенты.

*II. Субстанции, запрещенные в соревновательный период:*

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- глюкокортикоиды.

*III. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.*

**Запрещенные методы:**

- 1) Манипуляции с кровью и ее компонентами.
- 2) Химические и физические манипуляции.
- 3) Генный допинг.

### **Права и обязанности спортсмена при проведении допинг-контроля.**

Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с Всемирным антидопинговым кодексом, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

*Всемирный антидопинговый кодекс* был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте и начал действовать в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз – с 1 января 2015 года и в третий раз – с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

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

### **Структура Запрещенного списка.**

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



положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

### ***Пищевые добавки.***

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

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

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

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

### ***Программы допинг-контроля.***

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

### ***Соревновательное тестирование.***

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета

соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-устроительницы занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

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

#### ***Внесоревновательное тестирование.***

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

#### ***Информация о местонахождении спортсменов.***

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении один раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если планы спортсмена меняются, он должен своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

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

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

#### ***Санкции.***

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

#### **Спортсменам следует:**

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

### **2.7.2. План антидопинговых мероприятий**

Цель - антидопинговой деятельности в Учреждении: формирование у спортсменов культуры нулевой терпимости к допингу; понимания, что персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенных методов; ответственности за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» № 323 от 21.11.2011 (с изм., от 04.06.2014 N 145-ФЗ);
- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;
- Общероссийские антидопинговые правила, Приказ Минспорта России № 464 от 24.06.2021
- Приказ Минспорта России «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 18 ноября 2022 г. № 1013
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс

Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ;

- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);
- Всемирный антидопинговый кодекс 2021
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям 2023
- Международный стандарт по соответствию кодексу подписавшихся сторон 2021
- Международный стандарт по образованию 2021
- Международный стандарт по защите неприкосновенности частной жизни и личной информации 2021
- Международный стандарт по терапевтическому использованию 2023

**Основные направления антидопинговой работы:**

- организация и проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда с постоянным и своевременным обновлением материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Таблица 14

**План проведения антидопинговых мероприятий**

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1	Подготовка и утверждения документов, регламентирующих антидопинговую деятельность учреждения (приказы, планы)	Сентябрь	Заместитель директора
2	Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий	Сентябрь	Заместитель директора
3	Ознакомление спортсменов под роспись с антидопинговыми правилами	Сентябрь	Тренеры
4	Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству тренерам при поступлении на работу	При поступлении на работу	Заместитель директора, отдел кадров
5	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Заместитель директора Инструкторы-методисты Тренеры
6	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно	Инструкторы-методисты Тренеры
7	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА	1 раз в год	Инструкторы-методисты Тренеры

	«РУСАДА»		спортсмены
8	Подготовка и размещение информации в раздел «Антидопинг» на сайте учреждения	По необходимости	Заместитель директора
9	Оформление стенда по антидопингу	В течение года	Заместитель директора
10	Проведение бесед по актуальным вопросам антидопинговой направленности со спортсменами	В течение года согласно тематическому плану	Тренеры
11	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	Согласно плану родительских собраний	Тренеры

Таблица 15

### Тематический План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Дистанционное обучение	«О ценностях чистого спорта» (для спортсменов 7-11 лет)	Спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом	Тренер	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер Мед.работники	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия	Международный день Чистого Спорта		Апрель

	- образовательный марафон	Всероссийский антидопинговый диктант		Апрель	
Тренировочный этап (до 2 лет обучения)	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Спортсмен	1 раз в год	
	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные вещества и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Психологические и имиджевые последствия допинга 7.Процедура допинг - контроля 8.Организация антидопинговой работы	Тренер	1 раз в год	
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер Мед.работники	1 раз в месяц	
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Sports			Апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант			Апрель
Тренировочный этап (свыше 2 лет обучения)	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Спортсмен	1 раз в год	
	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие	1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта 3.Характеристика допинговых средств и методов 4.Наказания за нарушение антидопинговых правил 5.Недопинговые методы	Тренер	1 раз в год	

		повышения спортивной работоспособности 6.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика		
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер Мед.работники	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия	Международный день Чистого Sports		Апрель
	образовательный марафон	Всероссийский антидопинговый диктант		Апрель
Этап совершенствования спортивного мастерства	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.Предотвращение допинга в спорте 3.Допинг-контроль 4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6.Основы методики антидопинговой профилактики	Тренер	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер Мед.работники	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия	Международный день Чистого Sports		Апрель
	образовательный марафон	Всероссийский антидопинговый диктант		Апрель

Все этапы	Теоретическое занятие	1. Запрещенный список. 2. Права и обязанности спортсменов согласно Всемирному антидопинговому кодексу 3. Риски и последствия использования биологически активных добавок 4. Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств	Тренер	1 раз в год
-----------	-----------------------	--	--------	-------------

## 2.8. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта – бочча. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занимающиеся должны овладеть принятой в бочча терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Таблица 16

### Примерный план инструкторской и судейской практики

п/п №	Этап спортивной подготовки	Период обучения	Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Количество часов
			Овладение терминологией и		



1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й год	командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	12
		2-й год	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства. Основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.	14-16
		3-й год	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований.	Беседы, семинары, практические занятия.	14-16

			Судейская документация.		
		4-й год	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.		14-16
	Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Все периоды	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения, занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение		18 (первый год); 20-22 (свыше года); 24

			<p>составлять конспекты упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники.</p> <p>Судейство: знать правила соревнований, привлекать для судейства городских и областных соревнований</p>		
--	--	--	--	--	--

## 2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Современный спорт предъявляет высокие требования к точности построения учебно-тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях спортивных соревнований. Уровень специальной подготовки играет огромное значение в бочка в связи с повышением результативности. Большой объем соревновательной практики в годичном макроцикле требует грамотного восстановительного процесса.

Восстановление спортивной работоспособности после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки юных обучающихся и спортсменов высокого класса. Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в учебно-тренировочном процессе, как на уровне годичного цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки обучающихся различной квалификации.

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств.

Первое предусматривает использование восстановительных средств в период спортивных соревнований для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления обучающегося, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга спортивных соревнований.

Второе направление включает использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе. При этом следует учитывать, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и повышения спортивной работоспособности необходимо использовать специальные комплексы педагогических, медико-биологических и

психологических средств восстановления, при этом необходимо учитывать возрастные, анатомо-физиологические особенности обучающихся, условия проведения учебно-тренировочного процесса, влияние различных восстановительных средств на организм обучающихся и другие факторы.

Педагогические средства восстановления можно считать наиболее действенными, поскольку какие бы эффективные медико-биологические и психологические средства не применяли, они могут рассматриваться как вспомогательные, содействующие ускорению процессов восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

*Педагогические и психологические средства восстановления работоспособности.*

Применение в современной спортивной тренировке педагогических и психологических средств восстановления способствует поддержанию высокой работоспособности обучающихся.

К педагогическим средствам восстановления относятся: в первую очередь рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма обучающегося; правильное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов; широкое использование переключения; а также варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, между учебно-тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой. Это выражается в волнообразном планировании нагрузки как в пределах одного учебно-тренировочного занятия, так и в пределах месячных, годовых и олимпийских циклов подготовки.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой. Педагогические средства восстановления являются основными, т.к. определяют режим обучающихся, правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Они включают в себя:

- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор инвентаря и спортивного оборудования, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);

- правильное распределение нагрузки в процессе учебно-тренировочного занятия и различных по длительности учебно-тренировочных циклов способствует активизации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки обучающегося.

Изучение специфики применяемых упражнений, с точки зрения их общего и избирательного воздействия, позволит целенаправленно развивать

функциональные возможности, определённых органов и систем организма, будет способствовать более быстрому восстановлению.

Психологические средства и методы восстановления в последнее время получают все большее распространение. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряжённости и устранить состояние психической угнетённости. Вместе с этим возможно ускорить восстановление затраченной нервной энергии, сформировать у занимающихся чёткие установки на достижение высоких спортивных результатов, а также повысить степень готовности различных функциональных систем организма к выполнению значительных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности применения психологических средств восстановления в подготовке обучающихся излагаются в работах известных специалистов.

В систему психологического воздействия на организм обучающегося входят не только средства воздействия на поведение и его деятельность, но и метод психодиагностики, включающей изучение специальных способностей, анализ особенностей личности, психодинамического статуса обучающегося, контроль за его текущим состоянием.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективными являются следующие:

- психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (скрытое занижение возможностей соперников); формирование «внутренних опор» (создание у обучающегося уверенности в своём преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение обучающемуся реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход); сублимация (вытеснение направленности мыслей обучающегося о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определение технико-тактические действие); десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования);

- комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки;

- аппаратные средства воздействия: использование приборов типа «Электросонмпакт», аппаратного ритмо–суггестивного модуля «Компакт», ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображений, использование фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера;

- психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармпрепаратами естественного происхождения (например, элеутерококк).

Психологическое управление обучающимся на первых этапах подготовки к соревнованиям, называемое ранней психологической

подготовкой, представляет собой целенаправленное и систематическое применение методов психолого-педагогического и психофизиологического характера, направленных на: оптимизацию психологических условий учебно-тренировочной деятельности; развитие психических качеств, определяющих эффективность спортивной деятельности; регуляцию психических состояний, сопутствующих этой деятельности.

#### *Медико-биологические мероприятия.*

Медико-биологические мероприятия по ускорению процессов восстановления включают в себя контроль за функциональным состоянием спортсмена, динамикой работоспособности и утомления в период тренировки и соревнований, а также мобилизацию и использование функциональных резервов для ускорения восстановления.

Все восстановительные физиологические мероприятия делятся на постоянные (первая группа) и периодические (вторая группа).

Восстановительные мероприятия первой группы проводятся с целью профилактики неблагоприятных функциональных сдвигов, сохранения и повышения неспецифической резистентности и физиологических резервов организма. Сюда относится рациональный режим тренировок и отдыха, сбалансированное питание, дополнительная витаминизация, закаливание.

Так, например, для обучающихся при двухразовой тренировке рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

- первый завтрак – 5%,
- зарядка,
- второй завтрак – 25%,
- дневная тренировка,
- обед – 35 %,
- полдник – 5 %,
- вечерняя тренировка,
- ужин – 30%.

Достаточно доступными являются гидропроцедуры. Кратковременные холодовые процедуры (ванна ниже 33°, душ ниже 20°) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов обучающихся и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Тёплые ванна и душ (37-38°) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Тёплые ванны различного химического состава продолжительностью 10–15 мин. рекомендуется принимать через 30–60 мин. после учебно-тренировочных занятий или же перед сном. При объёмных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50–60 г. хвойно-солевого экстракта на 150 л. воды) и морские (2 – 3кг. морской соли на 150 л. воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50–100 мл. спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л. воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и

авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° и относительной влажности 10–15%) без предварительной физической нагрузки не должно превышать 30–35 мин., а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – 20–25 мин. Пребывание в сауне при температуре 90–100° более 10 мин. нежелательно, так как это может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Определение индивидуально оптимального времени одноразового пребывания в сауне возможно по частоте пульса, который не должен превышать к концу захода 150–160 уд./мин. по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны обучающемуся необходимо отдохнуть не менее 45–60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед второй тренировкой), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12 +15°).

Мероприятия второй группы осуществляются по мере необходимости с целью мобилизации резервных возможностей организма обучающегося для поддержания, экстренного восстановления и повышения его работоспособности. В частности, сюда относят фармакологическую поддержку.

Фармакологические средства восстановления. Фармакологическое регулирование тренированности обучающегося физиологически оправдано, поскольку проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами, или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием обучающегося.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата может приводить к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения дозы препарата для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путём введения каких-либо веществ вмешиваться в

естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма спортсмена.

Главной функциональной системой в достижении результата в циклических видах спорта является кардио-респираторная (система крови, система кровообращения и система дыхания), обеспечивающей – нервно-мышечный аппарат. Эти виды спорта требуют поддержки метаболизма, специализированного питания и питья. Существенную роль имеет контроль гормонального статуса. Из фармакологических средств, в первую очередь необходимы источники энергии: макроэргические фосфаты, гликоген и глюкоза, метаболиты цикла Кребса, а также средства пластического действия, витаминно-минеральные комплексы. Схема примерного фармообеспечения представлена в таблице 17 настоящей Программы.

Таблица 17

Фармакологические препараты в циклических видах спорта

Препараты	Этапы									
	Подготовительный		Базовый			Предсоревновательный		Соревнование	Переходный	
	I	II	I	II	III	I	II			
Поливитамины	*			*		*	*	*	*	
Углеводы	*	*	*		*		*	*		
Аминокислоты				*	*	*				
Витамин E		*			*		*			
Витамин C		*		*		*				
Витамин B 15		*	*	*	*	*				
Адаптогены		*		*			*	*	*	
Анаболические препараты			*	*	*			*	*	
Антиоксиданты					*		*	*		
Мактоэрги			*				*	*	*	
Ноотропы				*	*		*	*		
Гепатопротекторы			*		*		*		*	
L-карнитин				*			*	*	*	



Энзимы			*	*	*			*	
Янтарная кислота				*	*				*
Иммуномодуляторы		*	*						*
Препараты железа	*	*			*				
К, Mg		*	*		*		*		
Инозин		*	*		*		*		
Седативные препараты		*		*	*	*			

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и уровня функциональной подготовленности. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ в статье 39 «Медицинское обеспечение физической культуры и спорта» предусматривает, что медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- 1) систематический контроль состояния здоровья этих лиц;
- 2) оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- 3) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- 4) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врачей в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов с поражением ОДА.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце года). Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстанови-

тельными мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры спортсменов с поражением ОДА проводятся в конце мезоцикла. В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу совершенствования спортивного мастерства. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки, сопоставляются критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

#### **Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД).**

Обследование в процессе соревновательной деятельности (ОСД) направлено на определение степени реализации различных сторон подготовки в процессе соревновательной деятельности, включая функциональное состояние, психологическую устойчивость, техническую и тактическую подготовку спортсмена, для внесения рекомендаций и коррекции планов подготовки.

ОСД обеспечивает возможность проследить динамику тренированности спортсменов сборной команды, сопоставить данные с показателями основных соперников.

Регистрация исследуемых показателей в процессе ОСД осуществляется с помощью цифровой видеокамеры и персонального компьютера, программы «видеомоушен». Для контроля за функциональным состоянием спортсмена во время соревновательной деятельности используется пульсометрия (кардиомонитор «Полар – 810», Garmin Forerunner 404), биохимический анализ крови до нагрузки и после нагрузки (лактат), утром (мочевина).

Основные рекомендации, выдаваемые в процессе подготовки.

По результатам основных направлений комплексного контроля и проведенных обследований представляются данные по:

- оценке состояния здоровья;
- оценке общей работоспособности;
- морфофункциональным показателям, характеризующим функциональные резервные возможности;
- оценке пульсовой стоимости тренировочных нагрузок;
- течению восстановления различных систем и функций организма;
- оценке адаптационных возможностей на этапах подготовки;
- оценке текущего функционального состояния и уровня подготовленности;
- учёту тренировочных нагрузок;
- анализу соревновательной деятельности;
- оперативной диагностике слабых звеньев адаптации и симптомов дезадаптации к нагрузкам.

На основании результатов обследования представляются рекомендации:

- по индивидуальной коррекции тренировочного процесса;
- по улучшению восстановления;
- по коррекции слабых звеньев и симптомов дезадаптации;
- мероприятиям по профилактике заболеваемости и травматизма;
- повышению иммунореактивности;
- по коррекции (при необходимости) питания;
- по необходимости дополнительных обследований;
- по оценке соревновательной деятельности.

### **3. Система контроля**

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

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

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

**3.1.2 На учебно-тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых»; изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

**3.1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:**  
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт с поражением ОДА»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных

спортивных соревнованиях;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

#### **3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

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

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграции.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (комплекс контрольных упражнений (тесты)).**

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

#### **Планируемые результаты освоения Программы**

**В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**В предметной области «Общая физическая подготовка»:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**В предметной области «Вид спорта»:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

**В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**В предметной области «Специальные навыки»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

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

Таблица 18

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мужчины	женщины
<b>Спортивная дисциплина «Бочча»</b>			
И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество мячей, попавших в цель	не менее	
		5	
И.П. – сидя. Броски 5 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	
И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
		4	

Таблица 19

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мужчины	женщины
<b>Спортивная дисциплина «Бочча»</b>			
И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
		5	
И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	
И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
		5	
И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее	
		5	
И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее	
		5	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Таблица 20

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мужчины	женщины



		1
<b>Спортивная дисциплина «Бочча»</b>		
И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее
		6
И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее
		1
И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее
		6
И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее
		6
И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее
		6
Уровень спортивной квалификации	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	

Таблица 21

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мужчины	женщины
<b>Спортивная дисциплина «Бочча»</b>			
И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	
		8	
И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	
И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток	количество успешных попыток	не менее	
		8	
И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м. По 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее	
		8	
И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина,	количество успешных	не менее	
		8	

<p>по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек</p>	<p>попыток</p>	
<p>Уровень спортивной квалификации</p>	<p>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</p>	

#### **4. Рабочая программа по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина лёгкая атлетика)**

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

##### Этап начальной подготовки (ЭНП).

На этап зачисляются лица с 9 лет, желающие обучаться бочча, с соответствующим допуском врача, выполнившие требования приемно-переводных нормативов. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на расширение фонда двигательных навыков, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бочча, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей-инвалидов к занятиям бочча, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей-инвалидов на основе морфологических и функциональных критериев и двигательной одаренности.

##### Учебно-тренировочный этап (ТЭ).

Тренировочные группы формируются из детей-инвалидов с 11 лет, проявивших способности к бочча, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших переводные нормативы. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по спортивной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- освоение и совершенствование техники бочча;
- приобретение разносторонней физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

профилактика вредных привычек.

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий спартерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для бочча;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

#### Этап спортивного совершенствования (ЭССМ).

На этап зачисляются обучающиеся с 13 лет, прошедшие подготовку в тренировочных группах и выполнивших переводные нормативы (подтверждение выполнения КМС на официальных соревнованиях). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для бочча;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов;
- развитие скоростной выносливости;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

#### Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

На этап зачисляются обучающиеся с 15 лет, прошедшие подготовку в группах ЭССМ и выполнивших норматив «Мастер спорта России». Нахождение на этапе ЭВСМ для обучающихся бессрочное, при условии ежегодного обязательного участия в официальных соревнованиях и подтверждения норм (результатов) звания МС на официальных соревнованиях;

- вариативность выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- использование специализированных средств для спортсменов бочча;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличенный объем тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов;
- развитие скоростной выносливости;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

4.2. Многолетняя подготовка—единственный педагогический процесс, который осуществляется наоснове следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП(по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;

5) правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы взаимодействовали затраты и восстановление энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому спортсмену.

Спортсмена высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Необходимо использовать специализированные тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности. Развитие разных сторон подготовленности спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды

развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в спорте. Для этого тренеру необходимы знания, как возрастных особенностей развития спортсменов, так и модели спортсменов высокой квалификации в бочча.

Участие в соревнованиях помогает спортсменам совершенствоваться в мастерстве борьбы с соперниками. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. В бочча индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства. Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку спортсменов необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Это положение предусматривает овладение в режиме опережения именно теми умениями и навыками, которые должны быть у спортсмена в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности спортсмена, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать каждому спортсмену индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

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

Овладение тактикой в спорте успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения. В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить. В технической подготовке спортсменов следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в соревновательной ситуации выбора или противоборства. Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия. В возрасте 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах. В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты. В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение

телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

С 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся. Для обучающихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса.

Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то спортсмен не сможет эффективно действовать в условиях соревнований. Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочном процессе. При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости юных спортсменов следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых. Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости. Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот



период возможно применение микроциклов 4:1 и 3:1. При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка должна способствовать повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневной и вечерней тренировке решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной. При проведении соревновательных упражнений следует учитывать индивидуальные особенности функциональной подготовленности, установки на соперничество с противником, так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений.

Каждый большой годичный микроцикл для групп этапа начальной подготовки и 2-го года обучения и в группах тренировочного этапа содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом из циклов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления. В группах этапа начальной подготовки, где занимающиеся еще не выступают регулярно в официальных соревнованиях, тренировочный процесс строится без деления на периоды.

Для более старших спортсменов микроцикл включает 5 циклов:

- общеподготовительный,
- специально-подготовительный,
- предсоревновательный,
- соревновательный
- переходный.

Каждый цикл завершается соревнованиями, как правило, в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

Теоретическая подготовка. Целью программного теоретического материала является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. При подборе конкретного учебного материала по

указанным темам следует учитывать специфику контингента инвалидов. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных на учебную тему с учетом специфики восприятия и усвоения обучающимися. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала.

Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10 -15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий. Тренер должен логически связать материал теоретических занятий с практическими. Эффективны разборы тренировочных занятий. Содержание программного материала тренировочного процесса состоит из 2-х основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого занимающегося. Без базового компонента невозможны адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей занимающегося. Дифференцированная (вариативная) часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей занимающихся, особенностей материально-технической базы учреждения. Предлагается индивидуальный подход к выполнению учебных нормативов, допускается возможность различных вариантов оценки результатов занимающихся, с учетом прироста в их физической подготовленности.

4.3. Интегральная подготовка. Интегральная подготовка — это процесс объединения всех видов подготовки спортсмена в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы. Она направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - физической, технической, тактической и психологической. Каждая из них предусматривает применение узконаправленных средств и методов.

Интегральная подготовка предусматривает:

- 1) целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности;
- 2) обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В результате все, что было отдельно приобретено спортсменом в процессе воспитания отдельных качеств, формирования двигательных действий и т.п., проявляется целостно в игре. Только целостное, многократное выполнение соревновательного упражнения обеспечивает развитие и совершенствование всех систем организма, всех компонентов

подготовленности в строгом соответствии с его требованиями. Основным средством интегральной подготовки является выполнение соревновательных упражнений в условиях соревнований различного уровня. В спортивных играх, чтобы играть хорошо, необходимо играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на технику, силу, быстроту и т.п. не могут заменить тренировочных и соревновательных игр. Только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживаются и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность игроков. В задачу проведения тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе. Одной из задач интегральной подготовки в спортивных играх является проведение тренировочных игр с моделированием стиля тактических способов и средств ведения игры с соперником, с которым предстоит встреча. Решают ее следующим образом: на основании предварительной информации, полученной при непосредственных наблюдениях или с помощью фото-, кино-, видеоматериалов, выявляют основные тактические действия и стиль ведения противника. При этом определяют эффективные тактические комбинации, применяемые соперником, его манеру атаковать, излюбленные способы финиширования и т.д. Выявляют и слабые стороны в игре соперника: наиболее уязвимые зоны площадки, ошибки при приеме мяча с подачи, и т. д. Учитываются также излюбленный темп ведения соперника, его боеспособность в решающие моменты встречи и волевые качества. Значительная роль в решении задач интегральной подготовки отводится упражнениям специально-подготовительного характера, максимально приближенным по структуре и особенностям деятельности функциональных систем организма к соревновательным. На тренировочных занятиях необходимо систематически моделировать действие сдвигающих факторов. Это достигается выполнением технико-тактических действий на фоне утомления. С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие соревновательную деятельность:

- облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, организации соревнований с более слабыми или "удобными" соперниками, принудительное лидирование или гонки за лидером и др.;

- усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований с более сильным или "неудобным" противником и др.;

- интенсификация соревновательной деятельности посредством

увеличения размеров поля или площадки, уменьшения времени владения мячом, увеличения продолжительности соревновательной деятельности и др.

В системе многолетних занятий спортом, в структуре годового цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения спортсмена к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

4.4. Психологическая подготовка. Спорт обладает широкими возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивно-адаптивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне»,

«Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира, Паралимпийских, Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Паралимпийских, Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми

младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер должен быть примером для своих спортсменов.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения спортсменов к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах учреждения, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого спортсмена и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спорту и отсеву

перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям

– активным и сознательным. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого спортсмена. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению поставленных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время игры и во время награждения. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Главная задача психологической подготовки – формирование и

совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

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 их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень

соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

#### 4.5. Планирование спортивных результатов.

Основными показателями результативности образовательного спортивного процесса являются:

- сохранность контингента обучающихся;
- результаты педагогической диагностики (тестирование, контрольно-переводные нормативы, мониторинг физического развития и физической подготовленности);
- спортивные достижения обучающихся.

Планирование спортивных результатов в спорте инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья начинается на этапах углубленной специализации (группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностям и развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменами:

1. Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности).

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного



результата показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

## 4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта лиц с поражением ОДА. Дисциплины бочча. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта лиц с поражением ОДА.</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в спортивных дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь — апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	неотренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная,

	спорта			эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплина бочча относятся:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с 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 виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, дисциплина бочча осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, дисциплина бочча, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивной дисциплины, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

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

### **6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы**

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

- наличие спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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



Таблица 23

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

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

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивная дисциплина «Бочча»										
Мяч для бочча	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
Рампа (желоб для игры в бочча)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивная дисциплина «Бочча»											
1	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
6	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

7	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8	Футболка	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
9	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68449), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеру, тренеру-преподавателю, инструктору-методисту, старшему инструктору-методисту необходимо:

- получать (проходить) дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формировать профессиональные навыки через наставничество;
- использовать современные дистанционные образовательные технологии;
- участвовать в тренингах, конференциях, мастер-классах

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

#### **Информационное обеспечение.**

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

#### **Перечень информационного обеспечения Программы**

1. Башкирова М.М., Емлина З.В. Международная ассоциация спорта и физической культуры для лиц с церебральным параличом (СП ИСРА). Правила игры в бочча. - М., 2010.
2. Ганат С.А. Конспекты лекций по анатомии, физиологии и гигиене ребенка. - М., 2008.
3. Дараева Т.В. и др. Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. - М., 2010.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. - М., 2007.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб, 2010.
6. Киселёв Ю.Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. - М., 2009.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.- М., 2010.
8. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б., Васильева М.И. Физическая культура 1-11 классы: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе. Волгоград, 2010.
9. Сладкова Н.А. Паралимпийский Комитет России. Материалы к семинару по классификации спортсменов в бочча. - М., 2011.
10. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. - М., 2010.
11. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие. - М., 2004.
12. Сайт: <http://bossiarus.ru/> Презентация: основные тренировочные упражнения и приёмы бросков. - М., 2012.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации ( [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) )
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

4. Федерация бочча (<http://bocciarus.ru>)
5. Официальный сайт Международной Федерации бочча BISFed (<http://www.bisfed.com>)
6. Паралимпийский комитет России (<http://paralymp.ru>)



### Пример программы мероприятия «Веселые старты»

#### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

#### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

#### План реализации:

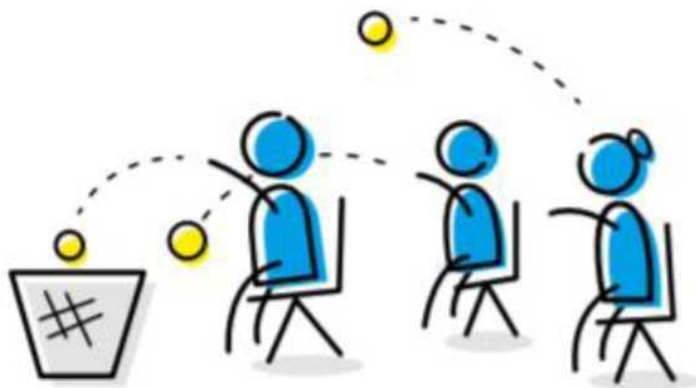
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

### 1. Равенство и справедливость



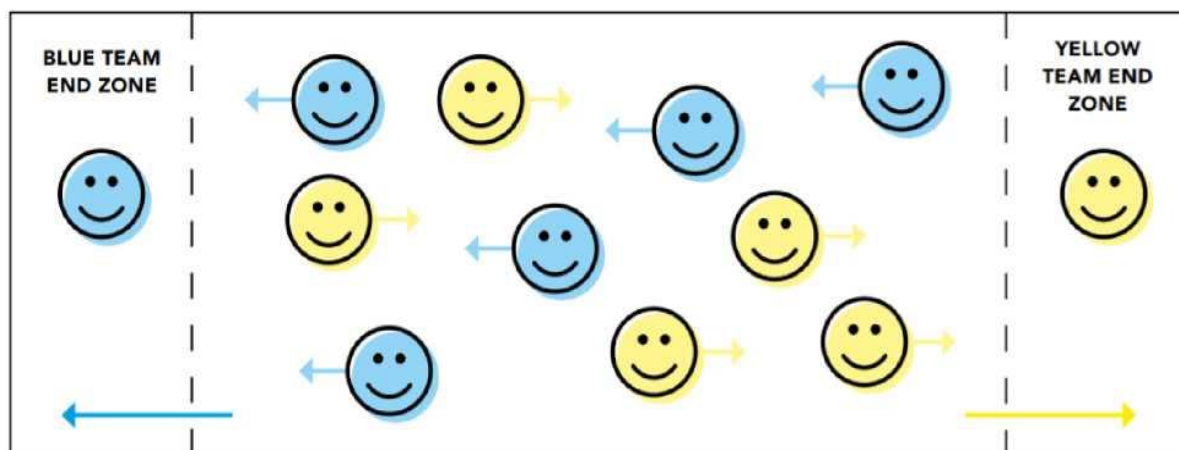
Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2

## 2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача - перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## 3. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А 4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта (дисциплины), например: “БОЧЧА ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках

буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

## **Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

### **Целевая аудитория:**

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

### **Цели:**

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

### **Обязательные темы:**

#### 1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### 2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия - на официальном сайте РУСАДА.

#### 3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

#### 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;

- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

**Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

### **Программа для родителей (1 уровень)**

#### Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

#### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

#### План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

#### **Рекомендованные источники:**

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

## **Программа для родителей (2 уровень)**

### Целевая аудитория:

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### План презентации/доклада:

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)  
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023  
г. Запрещенный список (актуальная версия).  
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта  
РФ 24 июня 2021 г.)



