

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
«Центр адаптивной физической культуры и адаптивного спорта
Санкт-Петербурга»**

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Решением педагогического совета
СПб ГБУ «Центр адаптивного спорта
Санкт-Петербурга»

Директор СПб ГБУ «Центр адаптивного
спорта Санкт-Петербурга»



В.А. Кузнецова

Протокол № 1 от «09» 08 2024 г.

Введено в действие Приказом
№ 4/3 от «09» 08 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
(спортивная дисциплина – спортивное ориентирование)**

Номер код вида спорта 116 000 7711Я

Составители:

Стуока Елена Александровна

Заместитель директора по спортивной работе

Матросова Александра Игоревна

Начальник отдела по спортивной работе

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,
утвержденного Министерством спорта Российской Федерации
от 28.11.2022 № 1084

Срок реализации программы на этапах:

Начальной подготовки - не ограничивается
Учебно-тренировочной - не ограничивается
Совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается
Высшего спортивного мастерства - не ограничивается

**Санкт-Петербург
2024**

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**спорт лиц с поражением ОДА**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплина – **спортивное ориентирование** с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1084 (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 №71704) (далее – ФССП).

1.2. Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (*Таблица №1*)

номер-код вида спорта «Спорт лиц с поражением ОДА» - 1160007711Я

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
спортивное ориентирование – спринт (О1- О3)	116 187 1 7 1 1 Л
спортивное ориентирование – спринт (О4-О6)	116 262 1 7 1 1 Л
спортивное ориентирование – точное ориентирование (О1-О3)	116 188 1 7 1 1 Л
спортивное ориентирование – точное ориентирование (О4-О6)	116 263 1 7 1 1 Л
спортивное ориентирование – командные соревнования (О1-О6)	116 264 1 7 1 1 Л

1.3. Программа разработана *СПб ГБУ «Центр адаптивного спорта Санкт-Петербурга»* (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденной приказом Министерства спорта России от 21.12.2022 г. №1341, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных

сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.4. Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ(СС));
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

1.5. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине);
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсменов и коррективки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области избранного вида спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории избранного вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно- тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для пополнения спортивных сборных команд Российской Федерации и Липецкой области;
- подготовка из числа спортсменов и сотрудников судей по виду спорта (дисциплине).

Программа определяет задачи деятельности Учреждения дополнительного образования, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и

качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. В Программе описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приводится основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта

Официальной датой рождения спорта инвалидов в мире, и спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, в частности, принято считать июль 1948 года – год проведения первых в истории спортивных соревнований для ветеранов военных действий, получивших травму позвоночника. Соревнования получили название Сток - МанDEVильских игр (одноименное название города в Великобритании) и стали проводится ежегодно, за исключением «олимпийских» годов.

Если для здоровых людей физкультура и спорт были обычной потребностью, реализуемой в повседневной жизни, то для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) они становятся настоятельной необходимостью, так как наряду с лечебной физической культурой являются наиболее действенным методом восстановления в первую очередь двигательных возможностей.

Первые Игры прошли среди лиц с поражением ОДА по стрельбе из лука на колясках. В соревнованиях участвовали 16 парализованных мужчин и женщин – бывших военнослужащих.

Впоследствии соревнования приобрели мировое признание и получили свое современное название – Паралимпийские игры. Первые летние игры прошли в 1960 году, а зимние проводятся с 1976 года.

Российские спортсмены с поражением ОДА впервые приняли участие в играх IX летней Паралимпиады в 1992 году в г.Барселоне (Испания) в составе сборной команды СНГ.

Как сборная команда самостоятельного государства – России, спортсмены-опорники, совместно со спортсменами-инвалидами по зрению, впервые приняли участие в VI зимних играх 1994 года в г. Лиллехаммер (Франция) и X летних играх 1996 года в г.Атланта (США), завоевав соответственно 5 и 16 общекомандное место.

6 июля 1999 года состоялось собрание учредителей Общероссийского союза общественных организаций инвалидов «Федерация физической культуры, спорта и туризма инвалидов».

Со дня основания организации, которая сейчас носит название «Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата». До 2018 года ей бессменно руководил Лев Николаевич Селезнев. В настоящее время президент Федерации - 5-кратный чемпион Паралимпийских игр Андрей Александрович Строкин.

Всего за десять с небольшим лет паралимпийская спортивная сборная команда России, основу которой составляют спортсмены с поражением ОДА, из середнячка мирового паралимпийского движения превратилась в его признанного лидера.

Старт стремительного взлета был дан сразу после зимних Паралимпийских игр 2002 года в Солт-Лейк-Сити (США), где сборная России заняла лишь 5 место в неофициальном командном зачете. А уже через четыре года на Белой Паралимпиаде 2006 года в Турине (Италия) наша дружина была первой.

Спортсмены с поражением ОДА внесли решающий вклад в успешное выступление сборной команды страны на летних Паралимпийских играх 2012 года в Лондоне (Великобритания), впервые завоевав второе общекомандное место, и в общекомандную победу на XI Паралимпийских зимних играх 2014 года в Сочи.

На летних Паралимпийских играх -2012 спортсменами Федерации ПОДА было завоевано: 21 золотая (из 36), 21 серебряная (из 38) и 15 бронзовых (из 28) медалей.

На зимних Паралимпийских играх -2014 сборная команда России завоевала

максимальное количество медалей за свою историю участия в Паралимпийских зимних играх начиная с 1994 года. Отрыв в медалях от ближайшего спортивного соперника – сборной команды Германии составил 21 золотую медаль. Вклад спортсменов Федерации ПОДА в общий успех Паралимпийской сборной команды России: 19 золотых (из 30), 16 серебряных (из 38) и 17 бронзовых (из 22) медалей. В Играх впервые участвовали сборные команды Российской Федерации по хоккею-следж и керлингу на колясках, ставшие серебряными призерами.

Программа летних и зимних Паралимпийских игр постоянно расширяется, увеличивается количество спортсменов и стран участниц.

На современном этапе развития спорта лиц с поражением ОДА происходят постоянные изменения в составе спортивных дисциплин, представленных на официальных международных соревнованиях, в том числе Паралимпийских играх.

На XV Паралимпийских летних играх 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия) было разыграно 528 комплектов медалей, что на 25 комплектов больше, чем на играх 2012 года в г. Лондон (Великобритания).

В программе Паралимпийских игр -2016 были соревнования по 22 видам спорта (в том числе 18 – среди лиц с поражением ОДА), включая два новых вида: триатлон и гребля на байдарках и каноэ.

В программу XVI Паралимпийских летних игр 2020 года в Токио (Япония) вместо парусного спорта и футбола 7х7 с заболеванием церебральным параличом включены - бадминтон и тхэквондо.

Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата является частью системы адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации – составляющей физической культуры как части общей культуры общества. Адаптивный спорт часто отождествляют с лечебной ФК, физической реабилитацией, адаптивным физическим воспитанием. Однако для адаптивного спорта, в отличие от указанных социально значимых отраслей, свойственна специфическая соревновательная деятельность, которая в соответствии с особенностями спорта в целом выступает его системообразующим фактором.

Целью адаптивного спорта является социализация инвалидов, удовлетворение их потребностей как членов общества в самоактуализации и реализации своих возможностей в условиях соревновательной деятельности, предполагая возможность достижения поставленной цели на разных результативных уровнях – как общее оздоровление, преодоление неуверенности в собственных силах и победа над своей

«несостоятельностью», так и достижение максимально спортивного результата, установление рекорда, демонстрация наивысших человеческих возможностей. Как это ясно из наименования (ПОДА – поражение опорно- двигательного аппарата) в соревнованиях по различным дисциплинам спорта лиц с ПОДА принимают участие спортсмены-инвалиды, имеющие различные нарушения в состоянии здоровья и отклонения в развитии ОДА: лица с ДЦП, ампутанты, колясочники и т.д.

На последних прошедших летних Паралимпийских играх, которые состоялись в 2021 году в японском Токио, из 22 видов спорта, включенных в программу игр, в 19 видах приняли участие спортсмены с поражением ОДА.

Точное ориентирование, трейл ориентирование Международное название — Trail Orienteering (TrailO, также PreO, старое российское название — «ориентирование по тропам») — вид ориентирования, заключающийся в точной интерпретации ситуации на местности с помощью карты. Участники за контрольное время преодолевают (обычно в заданной последовательности) дистанцию, состоящую из пунктов, на каждом из которых в пределах видимости располагаются несколько призм (флагов).

ТрейлО включает в себя несколько видов:

- Точное ориентирование (PreO);
- Спринт (TempO);
- Командные соревнования (*проводятся на классической дистанции. Результат команды считается по сумме результатов N лучших спортсменов (количество спортсменов оговорено в положении).*)

- Эстафета.

Это вид спорта, адаптированный для маломобильных людей, требующий работы мозга, позволяющий получать удовольствие от прохождения дистанции, умственного напряжения и приложения физических сил.

ТрейлО аналогично традиционному ориентированию, однако существуют значительные различия.

Главной особенностью является то, что наряду со здоровыми людьми и на равных условиях с ними в соревнованиях участвуют люди с ограниченными физическими возможностями здоровья. Спортсмен может по своему выбору стартовать или пешком (бегом), или на велосипеде, или на одноместной коляске приводимой в движение руками или электромотором.

При этом правила одинаковы для всех спортсменов! Это означает, что тот, кто может бежать или идти, должен передвигаться тем же путем, что и участники в инвалидных колясках, не срезать путь и не уходить в лес со смотровой точки (точки принятия решения), чтобы проверить местоположение призм контрольных пунктов.

Карты используются более точные, с укрупненным масштабом, местность подбирается с большим количеством дорог и троп, пригодных для передвижения инвалидных колясок

Ключевыми элементами ТрейлО является детальное чтение карты, глазомерное определение и контроль расстояния на местности, умение с большой точностью брать азимут на объект, знание приемов работы на контрольном пункте(КП), а также доскональное знание всех символов для пояснения легенд КП.

В ТрейлО существуют дистанции различной степени сложности для различных возрастных групп и различной степени подготовленности участников.

Участникам соревнований требуется минимальное количество экипировки. В большинстве случаев организаторы могут предоставить напрокат все необходимое. Те, кто передвигается самостоятельно, в руках имеют карту, карточку для отметки и компас.

Современные высшие спортивные достижения сборных команд Российской Федерации на Паралимпийских играх, в том числе и по спорту лиц с поражением ОДА, сегодня являются примером и гордостью для многих наших сограждан. Своими выступлениями, рвением и волей к победе, спортсмены-опорники навсегда вписали свои имена в историю Паралимпийского спорта.

Ежегодно увеличивается количество спортивных мероприятий спорта лиц с ПОДА в Едином календарном плане Минспорта России. Если в 2004 году в ЕКП насчитывалось порядка 100 мероприятий, то сегодня их число увеличилось более чем в четыре раза и составило 450 спортивных мероприятий, организованных для обеспечения подготовки и роста профессионального мастерства спортивных сборных команд Российской Федерации по паралимпийским и непаралимпийским видам спорта лиц с поражением ОДА.

Одним из основных направлений деятельности Федерации лиц с ПОДА является повышение осведомленности населения о занятии спортом лиц с инвалидностью, информационно-образовательная деятельность и пропаганда спорта лиц с поражением ОДА в стране. Информационное обеспечение деятельности Федерации ПОДА, является неотъемлемой частью работы по развитию вида спорта и его популяризации в России.

Федерацией лиц с ПОДА ежегодно проводятся физкультурные и спортивно-массовые мероприятия, призванные привлечь внимание населения Российской Федерации к спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

В области информационного обеспечения и пропаганды занятий спортом среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, Федерация ПОДА ведет работу по подготовке и изданию печатных материалов. Руководством Федерации лиц с ПОДА регулярно проводятся встречи со спортсменами, тренерами-преподавателями и специалистами спортивных сборных команд Российской Федерации по спорту лиц с поражением ОДА в рамках которых обсуждаются актуальные вопросы, связанные с развитием вида спорта в России. Федерация лиц с ПОДА совместно с Паралимпийским комитетом России организывает и участвует во всех тематических выставках, связанных с развитием и пропагандой спорта инвалидов в стране, проводит спортивные мастер-классы для

спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов по спорту лиц с поражением ОДА в целях повышения их квалификации, обеспечивается участие в семинарах по паралимпийской тематике, ежегодно проводится аттестация главных и старших тренеров спортивных сборных команд России по спорту лиц с ПОДА.

Вся вышеперечисленная работа в области информационного обеспечения и пропаганды занятий спортом среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата способствует увеличению численности лиц систематически занимающихся спортом лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в стране.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2, а также определен минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица №2

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

«спорт лиц с поражением ОДА»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1

При комплектовании количественного и качественного состава учебно-

тренировочных групп, учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта;
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- спортивные разряды и спортивные звания;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического спортивного мастерства спортсмена.

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

2.3. Функциональные группы

Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени ограничения их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА указаны в таблице №3.

Одной из особенностей спортивной подготовки является организация учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными группами лиц с поражением ОДА. При комплектовании групп и определения режима работы со спортсменами с поражением ОДА является влияние уровня тяжести инвалидности или поражения обучающегося и ограничения его функциональных возможностей на выполнение того или иного вида деятельности (функциональная классификация лиц проходящих спортивную подготовку).

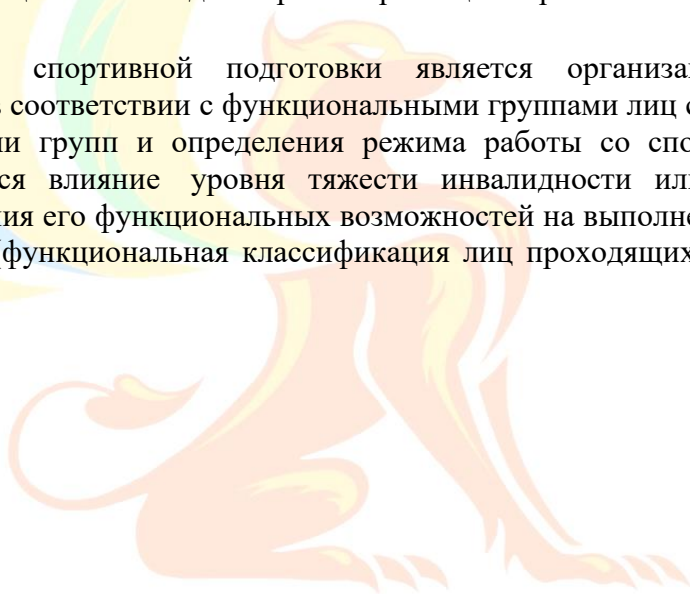
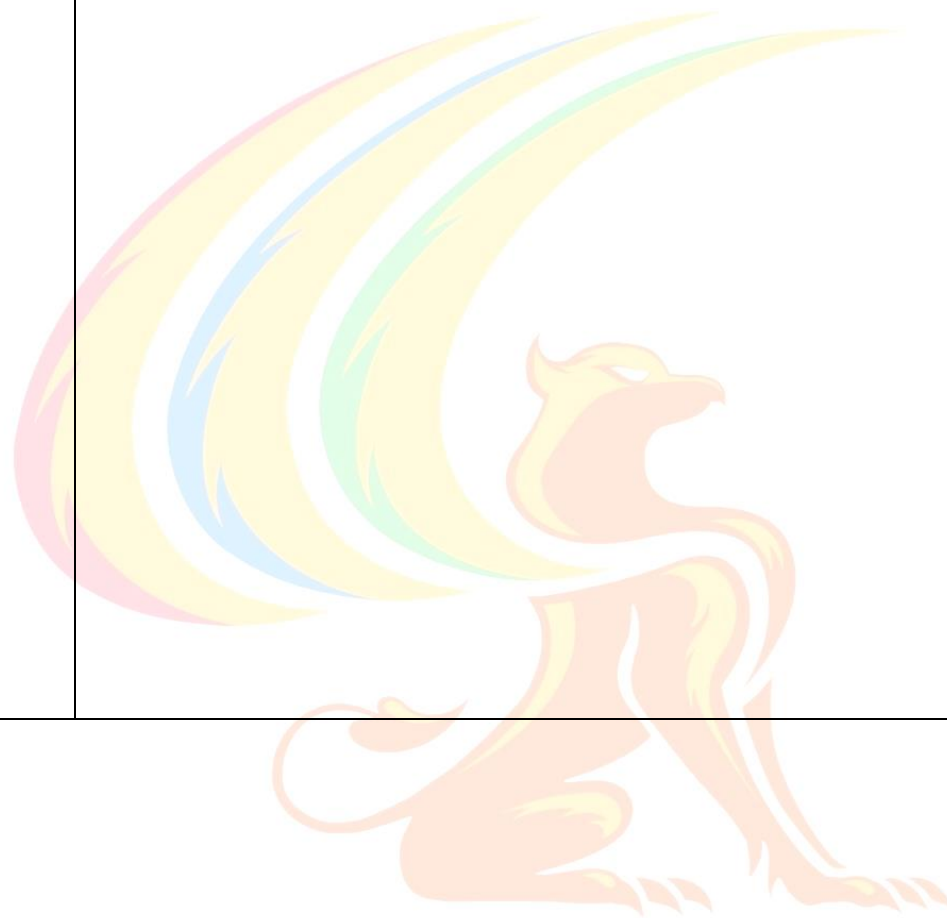


Таблица №3
Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

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	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). 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). 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. 4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации всех	Академическая гребля: "PR1". Конный спорт: "Grade1", "Grade2". Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: "T/F31", "T/F32", "T/F33", "T/F51", "T/F52", "T/F53", "F54", "T71", "T72", "RR1", "RR2", "RR3". Пауэрлифтинг: "PO". Настольный теннис: "1", "2", "3", "4". Плавание: "S/SB/SM1", "S/SB/SM2", "S/SB/SM3", "S/SB/SM4". Спортивное ориентирование: "O1" - "O3". Танцы на колясках: "SC1", "SD1", "L&F1".

		четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	
--	--	---	--



II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц ("b735"): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический паразетрез, гемипарез, монопарез); 2. Атаксия ("b760") или атетоз ("b765"): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА". 4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в	Академическая гребля: "PR2". Конный спорт: "Grade3", "Grade4". Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: "T/F34 - 36", "T54", "F55", "F56", "T/F45", "T/F46", "T/F42", "T/F61", "T/F62". Настольный теннис: "5", "6", "7", "8". Пауэрлифтинг: "PO". Плавание: "S/SB/SM5", "S/SB/SM6", "S/SB/SM7", "S/SB/SM8". Спортивное ориентирование: "O1" - "O3". Танцы на колясках: "SC2", "SD2", "L&F2".
------------------	--	--	---

		спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц ("b735"): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). 2. Атаксия ("b760") или Атетоз ("b765"): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний. 5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей ("s75000", "s75010", "s75020"): минимум 7 см. 7. Низкий рост ("s730.343", "s750.343", "s760.349"): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в	Академическая гребля: "PR3-PI". Конный спорт: "Grade5". Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: "T/F37 - 38", "T/F43 - 44", "T47", "F57", "T/F63", "T/F64". Настольный теннис: "9", "10". Пауэрлифтинг: "PO". Плавание: "S/SB/SM9", "S/SM10"; Спортивное ориентирование: "O4" - "O6".

		классификационных правилах международных спортивных федераций.	
--	--	--	--



Сокращения, используемые в настоящей таблице №3:

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

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

"Grade1", "Grade2", "Grade3", "Grade4", "Grade5" - спортивные классы в спортивной дисциплине конный спорт, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации конного спорта, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"T/F31", "T/F32", "T/F33", "T/F51", "T/F52", "T/F53", "F54", "T/F34 - 36", "F55", "F56", "T/F45", "T/F46", "T/F42", "T/F61", "T/F62", "T/F37 - 38", "T/F43 - 44", "T47", "F57", "T/F63", "T/F64", "T71", "T72", "RR1", "RR2", "RR3" -

спортивные классы в спортивной дисциплине легкая атлетика, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

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

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

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

"O1" - "O3", "O4" - "O6" - спортивные классы в спортивной дисциплине спортивное ориентирование, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации спортивного ориентирования, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

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

В дисциплине «Легкая атлетика» спорта лиц с ПОДА участники в соревнованиях разделяются на классы:

- с церебральным параличом (классы T/F-32-38); -карлики (класс F40);
- ампутанты и «прочие» (классы T/F-42-46, F 55-58);
- колясочники (спинальники) (классы T/F-51-54).

Буква Т обозначает беговые дисциплины и гонки на колясках, буква F обозначает метания и прыжки.

Спортсмены на колясках:

Гонки-классы T32, T33, T34, T51, T52, T53, T54.

Метания - классы F32, F33, F34, F51, F52, F53, F54, F55, F56, F57, F58

Ходячие спортсмены:

Бег - классы T35, T36, T37, T38, T42, T43, T44, T45, T46

Метания и прыжки-классы F35, F36, F37, F38, F40, F42, F43, F44, F45, F46, F58

2.4. Объем Программы на этапах спортивной подготовки:

Таблица №4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

<i>Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование</i>												
Этапный норматив	НП - 1	НП - 2	НП - 3	УТ (СС) - 1	УТ (СС) - 2	УТ (СС) - 3	УТ (СС) - 4	УТ (СС) - 5	ССМ - 1	ССМ - 2	ССМ - 3	ВСМ
Количество часов в неделю	5	9	9	10	10	10	12	12	16	16	16	18
Общее количество часов в год	260	468	468	520	520	520	624	624	832	832	832	936

В зависимости от специфики вида спорта (дисциплины) и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.5. Виды (формы) обучения; применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

2.5.1. Учебно-тренировочные занятия

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- ✓ групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные;
- ✓ работа по индивидуальным планам;
- ✓ учебно-тренировочные сборы;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- ✓ инструкторская и судейская практика;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ тестирование и контроль;
- ✓ система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранной дисциплины вида спорта, возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для

подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные (сборы) мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно- тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования включают:

- критерии и подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта (дисциплине);
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода, обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия адаптивным спортом;
- отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине);
- просмотр и отбор перспективных детей на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

В расписании (графике) учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график

проведения занятий по группам на этапах спортивной подготовки и место проведения. Расписание (график) на календарный – учебно-тренировочный год (спортивный сезон) утверждается приказом руководителя Учреждения и согласовывается с Педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно- тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

2.5.2. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Проведение учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

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

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

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

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов, (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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.

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

При комплектовании одному тренеру-преподавателю двух групп или более, чтобы не выходить за рамки норм рабочего времени, тренер-преподаватель имеет право объединять группы на одно время, с его письменного согласия.

При комплектовании групп по нозологиям, по необходимости разрешено объединять обучающихся по виду спорта одной дисциплины. Группа считается укомплектованной по виду спорта, в которой наибольшее количество спортсменов одной нозологии.

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

Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной вида спорта

«спорт лиц с поражением ОДА» определяется Учреждением.

На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или) тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки:

комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учитываются Учреждением, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением

ОДА».

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

2.5.3. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 5.

Таблица №5

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки по виду спорта

«спорт лиц с поражением ОДА»

№ п/п	Виды учебно- тренировочн ых мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальн ой подготов ки	Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализац ии)	Этап совершенствован ия 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		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

2.5.4. Объем соревновательной деятельности

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 6.

Таблица №6
Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований
-----------------	---

соревнований	Этап начальной подготовки и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование				
Контрольные	1	3	5	7
Отборочные	1	1	2	
Основные	-	1	2	

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали поставленным задачам, на каждом этапе многолетней спортивной подготовки.

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, участвуют в спортивных соревнованиях в соответствии со следующими требованиями:

- соответствие возраста, пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта (дисциплине);
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по виду спорта (дисциплине);
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Липецкой области, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Различают:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки, с учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях. Отборочную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- **основные соревнования**, цель которых - достижение победы или завоевание

возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) составленным тренером-преподавателем и рассчитанным на 52 недели, не превышая нормативы объема тренировочной нагрузки.

Ежегодное планирование по спортивной подготовке осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- *перспективное планирование* (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- *ежегодное планирование*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- *ежеквартальное планирование*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- *ежемесячное планирование* (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1 к Программе.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Общей целью воспитания в Учреждении является формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности и успешной социализации в обществе.

Данная цель ориентирует на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося и его социализации в обществе. В связи с этим важно сочетание работы педагога и усилий самого обучающегося по саморазвитию и успешности выполнения поставленной цели - это сотрудничество и партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом развитии, также в занятиях физической культурой и спортом;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся, в также лиц, проявляющих выдающиеся способности;
- социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества;
- сформировать общую культуру обучающихся;
- поддерживать деятельность детских инициатив, направленных на социально-значимый результат;
- реализовать потенциал педагогов дополнительного образования в воспитании

обучающихся, укрепить коллективные ценности в педагогическом сообществе;

- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное принятие решений по проблемам личностного развития обучающихся.

Календарный план воспитательной работы указан в приложении № 2 к Программе.

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

Допинг - употребление в спорте любых веществ природного или синтетического происхождения, позволяющих в результате их приема добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем и мышечную силу, к ним также относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещенных для спортсменов во время соревнований. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учрежденное по инициативе Международного Олимпийского Комитета - МОК). Главным правовым документом является «Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте», которая была принята 19 октября 2005 года на генеральной конференции Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры («ЮНЕСКО») на своей 33-й сессии, состоявшейся 3–21 октября 2005 года в Париже.

ВАДА каждый год издает список запрещенных препаратов для спортсменов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

Сегодня принято считать, что употребление допинга - это сознательный прием вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью - искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований и достичь рекордных результатов нечестным путем, подвергнув опасности здоровье спортсмена и нивелируя моральные ценности спорта высших достижений.

На территории Российской Федерации действует уголовная ответственность за склонение спортсмена к приему запрещенных в спорте веществ, согласно статье 230.1 УК РФ.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте в борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия специалистов, тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в Приложении № 3 к Программе.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и

навыков ведения спортивной работы и судейства соревнований. Навыки работы инструктора осваиваются на учебно- тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации), на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими занимающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты учебно-тренировочных занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, обучающиеся привлекаются к судейству школьных, областных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения обучающимися звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также дает большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку в спортивно – адаптивной школе паралимпийского резерва привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно- тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 7.

Таблица №7
План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей тренировочного занятия
			Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Практические занятия	В течение года	Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта (дисциплине), умению решать ситуативные вопросы. Овладение судейской терминологией. Знать правила соревнований.
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
	Инструкторская практика:		
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий.

			Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
	Судейская практика:		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы. Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий Характеристика судейства, основные обязанности судей.
	Практические занятия	В течение года	Участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико- биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 8.

Таблица 8
План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

подготовки	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения о состоянии здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения.

2.11. Применение восстановительных средств

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление - восстановление перенапряжений.

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

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

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа спортивной подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей обучающегося.

Восстановительные мероприятия проводятся:

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

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающегося, совершенствование технических приемов и

тактических действий.

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

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

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

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

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

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

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

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

План применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9
План применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	<i>Педагогические средства и мероприятия</i> ✓ Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий. ✓ Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. ✓ «Компенсаторные» упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин. ✓ Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности). ✓ Рациональная динамика нагрузки. ✓ Планирование нагрузки с учетом физиологических возможностей спортсменов. ✓ Рациональная организация режима дня.	В течение всего периода реализации Программы с учетом развития адаптационных процессов
2	<i>Психологические средства и мероприятия</i> ✓ Аутогенная и психорегулирующая тренировка. ✓ Средства внушения (внушенный сон-отдых). ✓ Гипнотическое внушение. ✓ Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации. ✓ Интересный и разнообразный досуг. ✓ Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации Программы с учетом психического состояния спортсмена
3	<i>Медико-биологические средства и мероприятия</i> ✓ Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; - соответствует климатическим и погодным условиям. ✓ Физиотерапевтические методы: - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей, ванн и бассейны); - аппаратная физиотерапия; ✓ - бани.	В течение всего периода реализации Программы

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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:

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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно- тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о [правилах](#) вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»; изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о [правилах](#) вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.2. Аттестация обучающихся

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

ТЕСТ на тему: «Паралимпийские игры»

1. Что обозначает термин «Паралимпийские игры»?

А. международные спортивные соревнования для людей с ограниченными возможностями здоровья;

Б. международные спортивные соревнования для здоровых людей; В. международные спортивные соревнования для военных.

2. Кто является основателем Паралимпийских игр? А.

Хуан Антонио Самаранч;

Б. Людвиг Гуттман;

В. Пьер де Кубертен.

3. Когда впервые была использована паралимпийская атрибутика? А.1960;

Б.1964;

В.1988.

4. Как выглядит паралимпийская эмблема? А.

пять цветных колец;

Б. три полусферы (красный, синий, зеленый);

В. три полусферы (белый, желтый, зеленый).

5. Что символизирует эмблема Паралимпийских игр? А.

здоровье и силу;
Б. единство пяти континентов;
В. разум, тело, дух.

6. Как звучит девиз паралимпийского движения? А.
быстрее, выше, сильнее;
Б. дух в движении;

В. дух в полете.

7. В каком году впервые состоялась эстафета Паралимпийского огня?
А. 1988;

Б. 1980;

В. 2000.

8. С какой периодичностью проводятся Паралимпийские игры? А. раз в
пять лет;
Б. раз в четыре года;

В. раз в шесть лет.

9. Когда впервые были проведены летние Паралимпийские игры?
А. 1960;

Б. 1968;

В. 1976.

10. Когда впервые были проведены зимние Паралимпийские игры? А. 1968;
Б. 1972;
В. 1976.

11. В каком году был создан Международный Паралимпийский Комитет?
А. 2001;

Б. 1987;

В. 1989.

Вопросы к промежуточной аттестации

Этапы спортивной подготовки	Вопросы
Этап начальной подготовки	- адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в России; - история вида спорта (дисциплины); - гигиена, спортивный режим, закаливание; - врачебный контроль и самоконтроль; - допинг-контроль; - техника безопасности при учебно-тренировочных занятиях; - сущность и принципы «Fair Play».

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	- адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в России; - история вида спорта (дисциплины); - гигиена, спортивный режим, закаливание; - врачебный контроль и самоконтроль; - допинг-контроль; - техника безопасности при учебно-тренировочных занятиях и спортивных мероприятиях; - планирование и учет учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника; - соревновательная подготовка; - общая и специальная подготовка, физическая подготовка занимающихся и их роль в спортивном совершенствовании; - моральная, волевая, и психологическая подготовка; - спортивные базы, инвентарь, оборудование и специальные тренажеры; - правила соревнований, организация и проведение соревнований; - единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды..
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	- адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в России и на международной арене; - история вида спорта (дисциплины); - гигиена, спортивный режим, закаливание; - врачебный контроль и самоконтроль; - допинг-контроль; - техника безопасности при учебно-тренировочных занятиях и спортивных мероприятиях; - основы методики и совершенствования технического и тактического мастерства занимающихся; - сведения о строении и функциях организма человека; - основные средства восстановления; - планирование и учет учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника; - соревновательная подготовка; - общая и специальная подготовка, физическая подготовка занимающихся и их роль в спортивном совершенствовании; - моральная, волевая, и психологическая подготовка; - спортивные базы, инвентарь, оборудование и специальные тренажеры; - правила соревнований, организация и проведение соревнований; - единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды, звания.

мастерства	- гигиена, спортивный режим, закаливание; - врачебный контроль и самоконтроль; - допинг-контроль; - техника безопасности при учебно-тренировочных занятиях и спортивных мероприятиях; - основы методики и совершенствования технического и тактического мастерства занимающихся; - сведения о строении и функциях организма человека; - основные средства восстановления; - планирование и учет учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника; - соревновательная подготовка; - общая и специальная подготовка, физическая подготовка занимающихся и их роль в спортивном совершенствовании; - моральная, волевая, и психологическая подготовка; - спортивные базы, инвентарь, оборудование и специальные тренажеры; - правила соревнований, организация и проведение соревнований; - единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды, звания.
------------	--

3.3. Виды контроля

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

Предметом контроля в спорте является содержание учебно- тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности лиц проходящих спортивную подготовку, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Основными нормативами в подготовке обучающихся на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях мероприятиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;

- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики

функционального состояния с учетом успешности социализации обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся в группе, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Результатами освоения Программы является приобретение следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта (дисциплины);
- основы методов рекреационной деятельности;
- место и роль адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта (правила по виду спорта (дисциплине), требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине), антидопинговые правила и т.д.);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях спортом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике вида спорта (дисциплине);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств.

в области спортивной подготовки:

- овладение основами техники и тактики по виду спорта (дисциплине);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных мероприятиях;
- обеспечение компенсации утраченных или нарушенных функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями и правилами вида спорта (дисциплины);
- умение развивать специфические физические качества в избранной дисциплине вида спорта;
- умение соблюдать правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

В практике выделяют следующие виды контроля:

1. Текущий контроль.
2. Промежуточная аттестация.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно- тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

В конце спортивного сезона, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, обучающиеся сдают нормативы *промежуточной аттестации* не реже одного раза в год.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающегося уровня общей и специальной физической подготовки.

Для оценки уровня освоения Программы по теоретической подготовке тренером-преподавателем проводится устный экзамен по пройденным темам. Для тестирования уровня освоения Программы применяют комплексы контрольных упражнений (тесты) по общей физической, специальной физической подготовки и иные спортивные нормативы.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта (дисциплины) и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине).

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10,11,12,13.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

«спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина спортивное ориентирование)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I, II, III функциональные группы)				
1.	Преодоление дистанции 500 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от поручней кресла коляски	количество раз	максимальное	
4.	Преодоление подъема в 5 - 8% на расстоянии 20 - 75 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	

Таблица 11

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» (дисциплина спортивное ориентирование)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I, II, III функциональные группы)				
1.	Бег или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Преодоление дистанции 1000 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от поручней коляски	количество раз	максимальное	
5.	Преодолеть подъем в 5 - 8% на расстоянии 20 - 75 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	

6.	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1

Таблица 12

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» (дисциплина спортивное ориентирование)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I, II, III функциональные группы)				
1.	Бег или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Преодоление дистанции 2000 м(за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре от поручней коляски	количество раз	максимальное	
5.	Преодолеть подъем в 5 - 8% на расстоянии 75 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	

Таблица 13

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» (дисциплина спортивное ориентирование)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I, II, III функциональные группы)				
1.	Бег или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	

2.	Преодоление дистанции 2500 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от поручней коляски	количество раз	максимальное
5.	Преодолеть подъем в 5 - 8% на расстоянии 75 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
6.	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по Таблице Шульте (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Люди с ограниченными возможностями имеют такие же потребности, испытывают такие же эмоции, надежды, энтузиазм и соучастие, как любой другой человек. Необходимо понять и узнать его как личность. Многие из них обладают скрытыми или нераскрытыми талантами, и они сами хотят быть активными и равноправными членами общества.

Правильно организованные учебно-тренировочные занятия являются одним из эффективных способов реабилитации и адаптации людей с инвалидностью, одним из путей социальной интеграции.

Адаптивный спорт для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата является уникальным и универсальным средством физической, психической и социальной реабилитации.

Нарушения функций опорно-двигательного аппарата носят как врожденный, так и приобретенный характер.

Различаются следующие виды нарушений опорно-двигательного аппарата:

- *заболевания нервной системы:* детский церебральный паралич (ДЦП), полиомиелит;

- *врожденная патология опорно-двигательного аппарата (ОДА):* врожденный вывих бедра, кривошея, деформации стоп (косоплоскость и др.), аномалии развития позвоночника (сколиоз), недоразвитие и дефекты конечностей, аномалии развития пальцев кисти, артрогрипоз (врожденные аномалии опорно-двигательного аппарата);

- *приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата:* травматические повреждения спинного мозга, головного мозга и конечностей, полиартрит, заболевания, приводящие к деформациям скелета (туберкулез, опухоли костей, остеомиелит), системные заболевания ОДА (хондродистрофия, рахит).

У лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата ведущим является *двигательный дефект* (задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций).

Особенности приспособительных реакций двигательной системы инвалидов разного возраста со степенью поражения опорно-двигательного аппарата диктуют необходимость конкретизации факторов, лимитирующих адаптационные и компенсаторные возможности к двигательной деятельности при занятиях адаптивным спортом в целях достижения максимальной степени их преодоления. Основываясь на многолетнем опыте работы в системе адаптивной физической культуры и адаптивного спорта высших достижений, рассмотрим совокупность факторов, лимитирующих адаптационные и компенсаторные возможности к

двигательной деятельности при некоторых видах патологии опорно-двигательного аппарата.

При ампутациях и врожденном недоразвитии конечностей у инвалида наступает период длительных перестроек, связанных с необходимостью адаптации организма к предъявляемым условиям жизнедеятельности. Приспособительные реакции индивидуальны и зависят от характера приобретенного или врожденного дефекта, возраста, пола индивида, конструкции и качества протезного изделия, психологического статуса человека и соматического здоровья.

Степень компенсации во многом предопределяется такими особенностями культи, как размер сохранной части пораженной конечности, ее биомеханическими характеристиками и функциональным состоянием.

Кроме того, у лиц с ампутацией конечностей большое значение имеет исходный уровень физической подготовленности к бытовым, производственным и спортивным видам деятельности. Данная информативная составляющая имеет определяющее значение для прогнозирования степени и сроков максимальной адаптации к возникшим ограничениям жизнедеятельности.

Ограничение движений в каком-либо суставе всегда нарушает функцию всех взаимосвязанных звеньев опорно-двигательного аппарата при врожденном недоразвитии конечностей и при ампутации, что дополнительно искажает локомоторные качества инвалида. Врожденное недоразвитие и последствия ампутации конечности, особенно в детском возрасте, приводят к нарушениям осанки. В основе изменений осанки лежат анатомо-физиологические, динамические факторы и компенсаторные мышечные контрактуры, что, в конечном счете, находит свое выражение в смещении анатомической оси ключевых биомеханических звеньев опорно-двигательного аппарата и непропорционального развития продольных и поперечных размеров тела.

При ампутации помимо снижения работоспособности утрачивается ряд двигательных навыков. В процессе управления физкультурно-спортивной деятельностью специалисты должны уделять особое внимание восстановлению или компенсации утраченных двигательных навыков.

Применение индивидуально разработанных программ тренером способствует преодолению возникшего рассогласования координационного обеспечения двигательной деятельности, повышению функциональных возможностей и мобилизации адаптационных резервов организма спортсмена - инвалида в условиях ограниченной двигательной активности. Важнейшим механизмом развития нарушений при гипокинезии является снижение устойчивой рефлекторной стимуляции основных вегетативных функций организма. При снижении двигательной активности происходит ухудшение венозного оттока, нарушение мышечного кровотока в связи со снижением количества функционирующих капилляров, кислородного режима тканей, снижения тонуса и силы мышц. Скелетная мускулатура выполняет не только опорно-двигательную функцию, но и в значительной степени влияет на мышечный кровоток, метаболизм тканей, эндокринную систему.

Мышечно - тонический дисбаланс в различных отделах опорно-двигательного аппарата, возникающий в результате отсутствия или укорочения конечностей кроме перегрузки аппарата движения приводит к нарушению регулирующих функций сегментарного и надсегментарного отделов вегетативной нервной системы, что усугубляет расстройства в работе висцеральных органов и систем и, как следствие, приводит к хроническим заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, пищеварительной, выделительной систем.

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

Для лиц со спинальными поражениями характерна полная неподвижность (парализация) или снижение мышечной силы (паретичность) нижних конечностей при поражении спинного мозга на поясничном или грудном уровне, иногда в процесс вовлекаются верхние конечности, что характерно для шейного уровня. Также характерны расстройства

чувствительности ниже уровня поражения, иногда расстройства функции тазовых органов.

Поражения спинного мозга могут быть как приобретенными в результате травмы или заболевания, так и носить врожденный характер. Почти всегда они вызывают значительные ограничения жизнедеятельности.

Врожденные поражения спинного мозга связаны с пороками развития самого спинного мозга и позвоночника. При этом пороки развития позвоночника усугубляют степень нарушения вторичных изменений в состоянии опорно-двигательного аппарата в результате изменяющегося характера воздействия на структуры спинного мозга по мере роста человека.

В зависимости от уровня и объема поражения спинного мозга могут страдать двигательные, чувствительные и вегетативно-висцеральные функции организма (прежде всего выделительной и пищеварительной систем) в иннервируемых пораженным участком сегментах тела.

Другой распространенной причиной поражения спинного мозга является позвоночно - спинномозговая травма, представляющая собой механическое повреждение позвоночника и/или содержимого позвоночного канала (спинного мозга, его оболочек и сосудов, спинномозговых нервов).

В зависимости от нарушения целостности кожных покровов на уровне повреждения дополнительно возникает опасность инфицирования содержимого позвоночного канала. При закрытом характере травмы повреждения позвоночника и спинного мозга могут не соответствовать друг другу по степени тяжести. Повреждение спинного мозга не всегда сопровождается нарушением целостности костных структур позвоночника и его связочно - суставного аппарата. Возможен ушиб позвоночника с тяжелым поражением структур спинного мозга и, как следствие, с неврологическими расстройствами.

Следует учитывать в системе применения средств и методов спортивной тренировки, что повреждения позвоночника предопределяют компонент, направленный на сохранение и улучшение опорной функции позвоночника, а повреждение спинного мозга - сохранение и улучшение функций спинного мозга в пораженной зоне и, как следствие, адаптацию опорно - двигательного аппарата и вегетативно - висцеральных систем к расширению жизненных возможностей и улучшению качества жизни инвалида в целом.

Основной проблемой при организации физкультурно - спортивной деятельности таких лиц является длительно существующий стереотип гиподинамии, значительно снижающий адаптивные возможности и искажение работы кардиореспираторной системы в результате невозможности или ограничения произвольной вертикализации, в связи с чем большая часть лиц со спинальными поражениями ограничена в освоении новых видов двигательной активности положением сидя или полулежа.

Разнообразие двигательных нарушений у лиц с церебральным параличом обусловлено действием ряда факторов, непосредственно связанных со спецификой самого заболевания.

К специфическим двигательным нарушениям, обусловленным поражениями двигательных мозговых зон, относятся:

Нарушение мышечного тонуса (по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии). Для любого двигательного акта необходим нормальный мышечный тонус. Регулирование мышечного тонуса обеспечивается согласованной работой различных звеньев центральной нервной системы.

При *спастичности* мышцы чрезмерно напряжены. Характерно нарастание мышечного тонуса при попытках произвести то или иное движение. У лиц с ДЦП ноги сведены, согнуты в коленных суставах, опора на пальцы, руки приведены к туловищу, согнуты в локтевых суставах, пальцы согнуты в кулаки. Резкое повышение мышечного тонуса приводит к различным деформациям конечности.

При *ригидности* мышцы также напряжены, находятся в состоянии максимального повышения (*тетануса*). Нарушены плавность и слаженность мышечного взаимодействия.

При *гипотонии* (пониженный мышечный тонус) мышцы конечностей и туловища дряблые, вялые, слабые, объем пассивных движений значительно больше нормального. Понижение тонуса мышц связано с недостаточной функцией мозжечка и вестибулярного аппарата. *Дистония* – непостоянный изменчивый характер мышечного тонуса. В покое мышцы расслаблены, при попытках к движению тонус резко нарастает, в результате чего оно может

оказаться невозможным.

Ограничение или невозможность произвольных движений (*парезы и параличи*) в сочетании со слабостью мышц (например, человек не в состоянии поднять руки вверх, развести в стороны, вытянуть вперед, разогнуть ногу и т.д.). В зависимости от тяжести поражения мозга может наблюдаться полное (паралич) или частичное (парез) отсутствие возможности выполнения тех или иных движений. Ограничение объема произвольных движений обычно сочетается со снижением мышечной силы. Человек затрудняется или не может поднять руки вверх, вытянуть их вперед, в стороны, согнуть или разогнуть ногу. Это затрудняет развитие важнейших двигательных функций и прежде всего манипулятивной деятельности и ходьбы.

Попытке взять предмет одной рукой происходит сгибание другой руки). Например, человек при попытке поднять одну руку, одновременно поднимает и вторую; при движении пальцев одной руки возникают аналогичные движения в другой. Синкинезии наблюдаются и у здоровых людей, особенно в ранние периоды, но с возрастом они уменьшаются и в подростковом возрасте уже не наблюдаются.

Тренер должен знать точный диагноз спортсмена, должен знать физиологию нарушения опорно-двигательного аппарата, нозологические группы. Все занятия должны проводиться с разрешения и при наличии допуска медицинских специалистов. Тренер должен учитывать индивидуальные особенности спортсменов и обязан определять задачи тренировочного занятия индивидуально для каждого спортсмена.

Спортсмены с ограниченными возможностями быстрее устают из-за нарушения координации движений и выполнения упражнений в неестественной биомеханике. У них происходят значительные биохимические изменения в тканях, крови, гипоксия тканей, гипертонус мышц, нарушается микроциркуляция мышечного кровотока и т. п., что в большей степени угнетает функцию движения, то есть их моторика страдает в большей степени, чем у здоровых людей.

Для нормализации тонуса мышц спортсменов-инвалидов, метаболизма тканей, ликвидации гипоксии тканей, нормализации функции мотонейронов, координации движений необходим комплексный подход. В него входит фармакологическая коррекция (миорелаксанты, витамины, антиоксиданты и др.), физиотерапия, иглорефлексотерапия, УФО-облучение общее и локальное и др.

Большое значение имеет питание, фитотерапия и различные виды массажа, кислородные коктейли, нормализация сна с помощью фармакологических препаратов растительного происхождения и др.

4.2. Особенности наполнения видов спортивной подготовки спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Совокупность видов спортивной подготовки (физической, технической, психологической, тактической, технико-конструкторской, интегральной, теоретической) - это основа спортивной тренировки в дисциплинах *спорта лиц с поражением ОДА*.

Физическая подготовка. Спортивная подготовка в дисциплинах *спорта лиц с поражением ОДА* требует от спортсмена высочайшего уровня физической подготовленности, которая представляет собой развитие физических качеств, являющихся специфической предпосылкой достижений.

Физическая подготовка в паралимпийском виде спорта представляет собой процесс реализации специализированных средств развития нескольких специальных физических качеств. Эти средства при разном сочетании вступают в различные виды взаимосвязи - дополняют, противоречат или оказывают косвенное влияние друг на друга. Оптимальным является то сочетание в учебно-тренировочном занятии средств, когда одна их группа дополняет другую. Дополняющими друг друга являются средства, направленные на развитие аэробной выносливости и средства, направленные на развитие гибкости; средства, направленные на развитие быстроты и средства скоростно-силовой подготовки; средства развития общей и силовой выносливости; средства развития скоростно-силовых качеств и средства развития координации. Противоречат между собой средства развития быстроты и средства развития всех видов выносливости; средства развития максимальной силы и средства развития всех видов выносливости; средства развития максимальной силы и средства развития скоростно-силовых

качеств; средства развития максимальной силы и средства развития координации. Некоторые средства оказывают косвенное влияние друг на друга: средства развития гибкости и средства развития координации; средства развития силовой выносливости и средства развития специальной выносливости, в том числе скоростной, и другие.

С точки зрения физиологии спорта в основе развития специальных физических качеств лежат процессы функциональной адаптации организма спортсмена к нагрузкам определенной направленности. Чем выше мастерство спортсмена, тем более выражены данные адаптационные сдвиги по сравнению с начальным уровнем. В основе развития специальных физических качеств лежит повышение эффективности определенных биохимических процессов, позволяющих выполнять двигательные действия в определенных условиях. Под условиями нужно понимать длительность и интенсивность нагрузки. Данные биохимические процессы идентичны в олимпийских и паралимпийских видах спорта. Поэтому можно сказать, что совокупность специальных физических качеств практически одинакова. Однако необходимо учитывать, что в дисциплинах *спорта лиц с поражением ОДА* двигательная деятельность осуществляется с более быстрым истощением энергетических ресурсов и с меньшей мощностью данных процессов. Поэтому могут использоваться дополнительные внутренние источники энергообеспечения, нехарактерные для олимпийского спорта в аналогичных дисциплинах. Например, бег на 100 метров в олимпийской легкой атлетике у высококвалифицированных спортсменов занимает время до 10 секунд, что обеспечивается преимущественно использованием креатин фосфатного источника энергообеспечения. Идентичная дистанция у лучших бегунов на колясках занимает около 16 секунд, что не может обеспечиваться преимущественным использованием креатин фосфатного источника ввиду его быстрого истощения, а требует развертывания анаэробного гликолитического энергообеспечения, что должно накладывать свою специфику в подготовительном этапе.

В основе развития специальной физической подготовки должны лежать упражнения, соответствующие соревновательному упражнению по двум и более из критериев: группам мышц, вовлекаемых в работу; амплитуде и направлению движения; акцентированному участку амплитуды движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения; режиму работы мышц.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике определенных двигательных действий, характерных для избранного вида спорта, и доведение их до совершенства. Рациональная техника предполагает разумное использование спортсменом собственных двигательных возможностей, что и обеспечивает успешное решение поставленной двигательной задачи. Технику соревновательных упражнений нельзя рассматривать в отрыве от уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей спортсмена. Эффективность спортивной техники заключается в умении выполнять движения быстро, своевременно расслабляя мышцы, но проявляя при этом значительные мышечные и волевые усилия.

Схожесть технической подготовки в дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА с олимпийскими заключается в необходимости учета различных видов индивидуальных особенностей (функциональных, антропометрических, психофизиологических, возрастных и других) при разработке и доведении до высокого уровня эффективности способа выполнения соревновательного упражнения. Отличием технической подготовки в дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА является дополнительное влияние на эффективность и способ выполнения соревновательного упражнения и выраженность особенностей нозологического фактора. В различных дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА существуют разные уровни возможностей по использованию наработок техники выполнения соревновательных упражнений из олимпийских видов спорта. Для лучшего учета нозологических особенностей спортсменов, учета использования специальных технических средств, а также для понимания возможности заимствования данных из олимпийских видов спорта была выполнена систематизация соревновательных упражнений на четыре нозологических типа.

Первый нозологический тип соревновательных дисциплин. В данных дисциплинах практически полностью нивелировано влияние нозологического фактора за счет использования специального соревновательного оборудования - различных колясок и других специальных технических средств. Дисциплины и виды спорта данного нозологического типа достаточно многочисленны и отличаются большим количеством особенностей выполнения

соревновательных упражнений - баскетбол на колясках, регби на колясках, фехтование на колясках, теннис на колясках, керлинг на колясках, хоккей-следж, волейбол сидя, стрельба из лука, пулевая стрельба, отдельные дисциплины легкой атлетики, бадминтона, настольного тенниса, велоспорта, академической гребли, триатлона, горнолыжного спорта и другие. В дисциплинах данного нозологического типа участвуют спортсмены с поражением ОДА, имеющие различные нозологии - церебральный паралич, определенные ампутации, *дисмелия*, травма спинного мозга. Дисциплины отличаются, во-первых, тем, что нет аналогов в Олимпийском спорте, во-вторых, у спортсменов в данных дисциплинах за счет использования специализированного оборудования изолированы пораженные звенья опорно-двигательного аппарата, то есть спортсмен способен выполнять соревновательное упражнение без ограничений, связанных с поражением ОДА. Примером данных дисциплин может являться использование хендбайка в велоспорте спортсменами с травмой спинного мозга или бег на коляске спортсменом, имеющим ампутацию нижней конечности.

К дисциплинам первого нозологического типа можно отнести пауэрлифтинг и паратхэквондо, где принимают участие спортсмены с поражением ОДА. Здесь не используются специализированные технические средства, однако из-за особенностей правил соревнований, накладывающих отпечаток на разнообразие технических действий, происходит ограничение локомоций пораженными конечностями, что практически полностью нивелирует поражение опорно-двигательного аппарата. Так, например, в тхэквондо удары можно наносить только ногами, тем самым практически полностью нивелировано поражение верхних конечностей. Разработка параметров техники в дисциплинах данного типа должна основываться на общих биомеханических и физиологических закономерностях, без учета нозологического фактора, но с учетом использования специализированного соревновательного оборудования.

Второй нозологический тип соревновательных дисциплин. В таких дисциплинах оказывается небольшое влияние нозологического фактора на технику выполнения соревновательного упражнения. Оно ограничивается особенностью выполнения пораженной конечностью отдельной локомоции спортсмена с поражением ОДА, значительно не влияющей на эффективность целостного соревновательного движения. Поэтому для совершенствования техники данных упражнений возможно использование большинства биомеханических характеристик техники выполнения атлетами олимпийских видов спорта. В дисциплинах данного нозологического типа принимают участие спортсмены, использующие протезное оборудование, в результате чего поражение ОДА значительно нивелируется, но при этом техника локомоции с участием протезированной конечности будет отличаться от здоровой ноги/руки. Примером может служить использование протеза стопы в легкоатлетическом беге или в прыжках.

Другой большой группой спортивных дисциплин данного нозологического типа являются те, в которых принимают участие спортсмены с поражением ОДА, имеющие выраженную атаксию или атетоз, низкорослые, имеющие определенную ампутацию, определенную дисмелию, церебральный паралич с поражением одной определенной конечности, так называемое «прочее поражение ОДА» - это отдельные дисциплины легкой атлетики, плавания, лыжных гонок, велоспорта, триатлона, горнолыжного спорта. Данные поражения накладывают незначительный отпечаток на технику выполнения соревновательных упражнений, например, ампутация или дисмелия кисти при выполнении бега нарушает симметрию беговых циклов. Наличие низкорослости уменьшает амплитуду разгона легкоатлетического снаряда или уменьшает мощность гребкового движения в плавании. Наличие атаксии, атетоза уменьшает возможности межзвенной координации в целостном соревновательном упражнении, не позволяя максимально реализовывать уровень физической подготовленности. Церебральный паралич, поразивший нижнюю конечность спортсмена, в плавании снижает эффективность выполнения отдельных локомоций данной конечностью во время всего цикла и увеличивает длительность всего цикла работы ног.

Третий нозологический тип соревновательных дисциплин. Данный нозологический тип охватывает самое большое количество дисциплин легкой атлетики, плавания, велоспорта, настольного тенниса, в которых принимают участие спортсмены, имеющие: церебральный паралич, поразивший две и более конечностей; высокую ампутацию, или высокую дисмелию одной или большего количества конечностей, максимально задействованных в соревновательной

дисциплине, например, ампутация ноги выше колена бегуна-легкоатлета, или дисмелия руки пловца выше локтя. Данные поражения ОДА значительно изменяют структуру выполнения соревновательного упражнения. Для частичного нивелирования поражения и приобретения определенных двигательных возможностей спортсмены в некоторых дисциплинах могут использовать протезную технику, например, протез ноги, включающий коленный сустав, в беговых и технических дисциплинах легкой атлетики, протез стопы или более высокого поражения в велоспорте, сноуборде. Однако движения протезированной конечностью выполняются со значительно меньшей эффективностью по сравнению со здоровой конечностью. При использовании такого протеза перед спортсменом и тренером встают две сложные задачи: оптимизировать структуру движения здоровыми конечностями в комбинации с протезированной конечностью; выявить и внедрить эффективные параметры движений здоровыми и протезированной конечностями.

Если рассматривать возможность разработки и использования биомеханических характеристик из олимпийских видов спорта, то такая возможность существует для двигательных действий, выполняемых здоровыми звеньями тела. В зависимости от особенностей двигательных действий, выполняемых пораженными конечностями, существуют большие разбросы значений амплитуды и скорости выполнения двигательных действий, а также не всегда существует функциональная возможность выполнения оптимального движения, что не позволяет разработать биомеханические модельные характеристики. При осуществлении технической подготовки у спортсменов с такими нарушениями на первый план выходит необходимость нахождения компромиссов во взаимодействии здоровых и пораженных конечностей. В данной группе дисциплин в технической подготовке особенно важно не только выявлять эффективные критерии отдельных двигательных действий, но и формировать уникальную целостную схему движений, способную не только максимально реализовывать спортивный потенциал, но и способную сохранять здоровье спортсмена.

Четвертый нозологический тип соревновательных дисциплин. Спортивных дисциплин и видов спорта данного нозологического типа достаточно большое количество: бочка, отдельные дисциплины легкой атлетики, лыжных гонок, горнолыжного спорта, настольного тенниса, бадминтона. Они отличаются большим количеством технических особенностей выполнения соревновательных упражнений. Причиной данного разнообразия является, во-первых, использование специального соревновательного оборудования - различных колясок для передвижения в условиях соревнований, станков для легкоатлетических метаний, выполняемых из положения сидя и других специальных технических средств, во-вторых, наличие высоких степеней поражения опорно-двигательного аппарата, связанных с тяжелыми формами заболевания церебральным параличом, с травмами спинного мозга грудного или шейного отдела позвоночника. Здесь к отличительным особенностям техники выполнения соревновательных дисциплин можно отнести, во-первых, исключение отдельных двигательных действий, выполняемых спортсменами в аналогичных дисциплинах первого нозологического типа ввиду функциональной невозможности их выполнения; во-вторых, выполнение атлетами двигательных действий, частично или полностью компенсирующих те, которые из-за особенностей нозологии спортсмены неспособны выполнять.

Например, в легкой атлетике бегуны на колясках в дисциплинах 1 нозологического типа активно используют мышцы корсета для сгибания и разгибания корпуса, что в виду особенностей поражения невозможно сделать спортсменам в дисциплинах 4 нозологического типа. Необходимо в дисциплины 4 нозологического типа причислить баскетбол на колясках и регби на колясках, т. к. в связи с особенностями правил соревнований в команде должны играть спортсмены с различной степенью поражения ОДА. В группе дисциплин четвертого типа особенно важно в технической подготовке формировать уникальную целостную схему движений, способную не только реализовывать спортивный потенциал, но и способную сохранять здоровье спортсмена, при этом практически невозможно разработать единые биомеханические критерии техники, т. к. в данных дисциплинах выполнение соревновательных упражнений значительно отличается в каждом конкретном случае.

Несмотря на значительное влияние на формирование техники соревновательных упражнений нозологического фактора, в данном процессе прежде всего необходимо руководствоваться биомеханическими и физиологическими закономерностями повышения

эффективности выполнения двигательных действий. В рамках технической подготовки необходимо создать эффективный механизм контроля и дальнейшего совершенствования элементов технических соревновательных упражнений на основе достижения оптимальных биомеханических значений с одновременным выявлением и дальнейшим учетом параметров доступных двигательных действий.

Тактическая подготовка в дисциплинах *спорта лиц с поражением ОДА*

- неотъемлемая часть структуры спортивной подготовки, в основе которой лежит рациональный подход в решении поставленных задач на каждом этапе соревнований и/или на каждой игровой встрече при оптимальном распределении функциональных, технических, психологических возможностей спортсмена с учетом особенностей инвалидности, а также особенностей используемого соревновательного оборудования и правил соревнований.

В дисциплинах *спорта лиц с поражением ОДА* возможны специфические блокирующие приемы соперника, осуществляемые с помощью технических средств передвижения, например, с помощью инвалидных гоночных колясок. В тактическом ключе в состязаниях очень важно учитывать возможные специфические реакции пораженных функциональных систем на спортивную нагрузку и на взаимодействие спортсмена с соперником, а также с партнерами по команде. Тактику по количеству задействованных спортсменов можно разделить на командную, групповую и индивидуальную. Наибольшее разнообразие приемов всех трех видов тактики наблюдается в командных игровых видах спорта - регби на колясках, баскетбол на колясках, керлинг на колясках, где спортсмен демонстрирует индивидуальные тактические действия, например, распределение максимальных усилий в ходе всей игры; участвует в групповой тактике в виде участия в конкретных игровых схемах в определенной игровой ситуации - в атаке или защите; участвует в командной тактике, в которой реализуются общие тактические установки - игра от обороны, игра с активным использованием быстрых контратак, долгий контроль мяча и другое.

В индивидуальных неигровых видах спорта количество тактических приемов спортивной борьбы значительно меньше, данные приемы дополнительно могут ограничиваться отсутствием непосредственного контакта с соперником - например, спортивное плавание в бассейне. При этом чем менее продолжительно соревновательное усилие, тем меньше возможностей для ведения тактической борьбы. Например, в беге на колясках на дистанцию 100 метров в финальной части соревнования возможны только индивидуальные тактические приемы, которые могут выражаться в возможности демонстрация максимального усилия на определенном участке дистанции за счет быстрого разгона или/и демонстрации максимальной частоты движения руками при беге на определенном отрезке дистанции. Гораздо больше приемов соревновательной борьбы можно использовать в беге на колясках на дистанции более 400 метров, где спортсмены переходят на общую дорожку. Помимо тактического распределения сил по всей дистанции в данных дисциплинах большое значение в возможности использования тактических приемов играют габариты беговой коляски. На прямых участках дистанции бегуны на колясках стараются увеличивать скорость и не допускать обгонов соперниками, тем самым заставляя соперника продолжать обгон по виражу. Обгон соперника по виражу заставляет спортсмена смещаться с оптимальной траектории на более дальние дорожки, что за счет пробегания по большему радиусу приводит к увеличению преодолеваемой дистанции, в результате чего спортсмен вынужден помимо выполнения ускорения во время обгона соперника пробегать лишние метры, что заставляет тратить больше сил и негативно влияет на итоговое время. В беге на колясках, при переходе на общую дорожку, спортсмены активно используют такое физическое явление как «аэродинамический след объекта», в результате учета которого возможно использование групповой тактики (тактическое взаимодействие двух и более спортсменов):

- Первый вариант - разгон лидера группы на финишном отрезке. В данном взаимодействии участники группы поочередно увеличивают скорость или поддерживают ее на высоких значениях, при этом лидер группы бежит вплотную сзади, находясь в аэродинамическом следе, затем, отработав определенный отрезок, разгоняющий отходит в сторону, освобождая бровку дорожки лидеру своей группы, который за счет такого взаимодействия, сэкономив силы в беге по дистанции, начинает активно финишировать;

- Второй вариант - сдерживание основного соперника, соперников. На

определенном отрезке дистанции, чаще на вираже, заняв выгодную часть дорожки - ближе к бровке, позади лидера своей группы, участник или участники начинают поддерживать набранную скорость или уменьшать данную скорость, при этом лидер группы начинает выполнять ускорение и за счет разницы скоростей отрывается от соперников. Такие действия позволяют выполнить «отрыв» лидеру. Указанные виды взаимодействия могут использоваться в забеге как по отдельности, так и в совокупности.

Возможность использования тактических схем напрямую зависит от функциональных возможностей спортсмена, особенно качеств скоростной и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости и диктуется развитием сценария соревновательной деятельности.

Тактика спортсмена в соревнованиях определяется прежде всего той задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач в конечном счете можно свести к четырем: показать максимальный, рекордный результат; победить соперника независимо от того, какой будет показан результат; выиграть соревнования и одновременно показать высший результат; показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований.

Психологическая подготовка - полноправное направление спортивной подготовки, без которого чрезвычайно сложно на определенных соревнованиях показать тот максимальный уровень спортивных результатов, на который вышел спортсмен по своей функциональной и технико- тактической подготовленности. Для повышения качества тренировочной и соревновательной деятельности целесообразно на системной основе проводить диагностику психологического состояния спортсменов, работать в индивидуальном порядке с возникающими у спортсменов проблемами и обучать спортсменов методикам саморегуляции, которая позволяет спортсменам в ситуациях, где возникают острые стрессовые состояния как в ходе соревнований, так и в ходе тренировочной деятельности, концентрироваться на решении определенной задачи, резко повышая шансы на реализацию имеющегося у спортсмена потенциала, тем самым повышая качественный уровень тренировочно-соревновательной деятельности.

Можно выделить два вида психологической подготовки:

- 1) общая - направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для усиленных занятий избранным видом спорта;
- 2) специальная - направленная на формирование психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Теоретическая подготовка призвана дать спортсмену специальные знания, необходимые в спортивной деятельности; дать понимание закономерностей функционирования и развития организма в процессе спортивной деятельности; продемонстрировать сущности спорта, принципов, правил и конкретных методов спортивной тренировки.

Одним из важных направлений теоретической подготовки атлета- паралимпийца является комплекс знаний о поведении на международных соревнованиях. Подобные знания должны складываться из досконального изучения актуальных положений правил и особенностей проведения соревнований, правил общения с судьями, правил общения с тренером и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Современные реалии паралимпийского спорта таковы, что спортсмен должен владеть специализированной международной (английской) терминологией, иметь необходимый для общения с судьями, техническими делегатами и прочими официальными лицами словарный запас.

В современном паралимпийском спорте одним из основных направлений теоретической подготовки становится антидопинговая подготовка. Использование допинга в Паралимпийском спорте в нашей стране не является распространенным явлением, однако политизированные нападки со стороны международных спортивных организаций, в том числе Международного паралимпийского комитета, заставляют уделять повышенное внимание данному вопросу. Спортсмен-паралимпиец должен знать основные положения правил антидопинга, должен понимать всю возможную ответственность в случае нарушения антидопингового кодекса, должен владеть знаниями об алгоритме действий при сдаче антидопинговых тестов, уметь правильно вести себя для исключения возможных провокаций

- подбросов запрещенных средств и субстанций со стороны соперников.

Теоретическая подготовка наравне с остальными видами спортивной подготовки должна иметь полновесность и всесторонность, придавать дополнительную уверенность спортсмену в своих действиях и способствовать повышению уровня концентрации при выполнении средств тренировочной и соревновательной деятельности.

Технико-конструкторская подготовка. В данный вид подготовки заложено овладение необходимыми знаниями, умениями и навыками использования технических средств в соревновательной деятельности, а также всего комплекса сервисно-эксплуатационных мероприятий. Технико- конструкторская подготовка - это не только совокупность теоретических знаний, но и практические навыки управления, ремонта, ухода и конструирования технических средств. Этот вид подготовки у высококвалифицированных спортсменов тесно связан с тактической и технической подготовкой (С. П. Евсеев).

Необходимо отметить, что совершенствование соревновательного оборудования - это двухсторонний процесс взаимодействия производителя и потребителя (спортсмена), поэтому чем более подробная и качественная информация поступает от спортсмена, тем более качественно возможно выполнить настройку, доводку и усовершенствование конкретного специализированного технического средства.

Интегральная подготовка объединяет в себе средства и методы, направленные на совершенствование непосредственной соревновательной деятельности. Данный вид подготовки будет являться ключевым практически во всех дисциплинах *спорта лиц с поражением ОДА*. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают: выполнение соревновательного упражнения в условиях официальных соревнований различного уровня; выполнение части или полного соревновательного упражнения в условиях тренировочного процесса с использованием соревновательного метода - это различные спарринги (схватки различной продолжительности, например, в паратхэквондо), отработка стандартных положений в игровых видах (штрафные броски в баскетболе на колясках), одновременное выполнение несколькими спортсменами определенного упражнения с долей соревновательной борьбы (старты под команду в плавании с проплыванием определенного отрезка); специально- подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным.

При анализе различных видов подготовки необходимо понимать условность существующих между ними границ, т. к. одни и те же средства могут являться компонентами двух и более видов подготовки.

4.3. Общие и специальные принципы спортивной подготовки спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Система спортивной тренировки в каждом атлетическом виде спорта как структурное объединение нескольких компонентов выстраивается на основе применения основополагающих идей, базовых положений, основывающихся на специфических закономерностях – специальных принципах спортивной тренировки. Однако данные принципы необходимо использовать с учетом специфики дисциплин спорта лиц с поражением ОДА.

Специальные принципы спортивной тренировки являются общими для всех атлетических видов спорта, поэтому далее они будут называться «общие принципы спортивной тренировки». В дополнение к общим принципам спортивной тренировки в связи с наличием специфических особенностей присутствующим в дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА, необходимо сформулировать «специфические принципы спортивной тренировки», отражающие данные особенности.

Помимо общих и специфических принципов, спортивная тренировка в дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА, как любой педагогический процесс, должна быть выстроена с применением дидактических принципов: научности, доступности, систематичности и последовательности, сознательности и активности, наглядности, прочности, коллективности в единстве с индивидуализацией, связи с практикой.

Схематическое изображение совокупности педагогических принципов, реализация

которых необходима для эффективного построения и совершенствования системы спортивной тренировки в паралимпийских видах спорта, представлена ниже.

Практика реализации долгосрочной спортивной тренировки в дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА выявила недостаточность общих принципов спортивной тренировки для учета нозологического фактора. Для этого учета сформулированы специфические принципы, обязательные для реализации при подготовке спортсменов в атлетических дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА – принципы учета и нивелирования нозологических особенностей: выявления и учета возможностей выполнения движений, постоянной модернизации и максимального использования специальных технических средств.

Принцип выявления и учета возможностей выполнения движений. Необходимость формулирования данного принципа была продиктована наличием особенностей выполнения двигательных действий спортсменами в дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА, связанных с их функциональными особенностями. Данные особенности проявляются в невозможности выполнения эталонной структуры движения с оптимальными биомеханическими параметрами, в том числе соревновательного упражнения.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

Общие принципы спортивной тренировки (Л. П. Матвеев, 2010)	Дидактические принципы (Н. Г. Озолин, 2004)	Специфические принципы спортивной тренировки - принципы учета и нивелирования нозологических особенностей (И.Н. Ворошин, 2018)
1. Направленность на максимальный результат 2. Углубленная специализация и индивидуализация 3. Единство общей и специальной подготовки 4. Постоянность тренировочного процесса 5. Взаимосвязь тенденций постепенности и максимальных нагрузок 6. Волнообразность динамики нагрузок Цикличность	1. Научности 2. Доступности 3. Систематичности и последовательности 4. Сознательности и активности 5. Прочности 6. Коллективности в единстве с индивидуализацией 7. Связи с практикой	1. Научности 2. Доступности 3. Систематичности и последовательности 4. Сознательности и активности 5. Прочности 6. Коллективности в единстве с индивидуализацией 7. Связи с практикой

Принцип выявления и учета возможностей выполнения движений предусматривает необходимость оптимизации структуры движения на основе учета двигательных возможностей пораженных звеньев тела. Для учета данных особенностей во время долгосрочной спортивной подготовки необходимо их выявление (расчет амплитуды движения пораженной конечности, расчет разницы в парных конечностях при наличии ампутации или недоразвития и т. д.). Затем при построении тренировочного процесса необходима разработка стратегии технической подготовки, начиная от выбора способа выполнения соревновательного упражнения и преобразования структуры действия до подбора специальных физических упражнений в рамках физической подготовки. Например, в легкоатлетических метаниях в положении сидя

осуществляется выбор способа выполнения соревновательного упражнения с использованием опорного вертикального шеста, с использованием спинки-ограничителя или без их использования. В беге на колясках выполняется выбор высокой или низкой посадки, с жесткой или относительно свободной фиксацией сгибания-разгибания корпуса. Каждый из используемых элементов накладывает отпечаток на технику выполнения соревновательного упражнения и на специальную физическую подготовку, ограничивая локомоторные возможности, но повышая безопасность спортсмена и снижая риск получения спортивной травмы.

При подготовке спортсмена в дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА необходимо учитывать, что реализация некоторых средств физической, технической, интегральной подготовки может являться травмоопасной вследствие имеющегося поражения. Особенности инвалидности накладывают определенные ограничения, которые проявляются в невозможности выполнения отдельных упражнений или возможности их выполнения в особых условиях. Например, необходимо учитывать особенность выполнения упражнения спортсменом с заболеванием церебральным параличом, в котором задействована пораженная или пораженные конечности, так как возможно возникновение спастических проявлений в мышцах конечностей, сопровождаемых отсутствием фазы расслабления, что резко повышает опасность их повреждения или повреждения мышц-антагонистов.

Реализация принципа выявления и учета возможностей выполнения движений предусматривает выбор эффективных, актуальных средств и методов тренировки, являющихся прежде всего относительно безопасными при выполнении спортсменом, имеющим определенное поражение. Необходимо отметить, что для спортсменов с различными поражениями будет отличаться перечень травмоопасных упражнений. Спортсмены, имеющие поражение руки, многие силовые упражнения, где необходимо использование обеих рук, выполняют с использованием протезной техники, дополнительной страховки или/и в облегченных условиях. Спортсмены с диплегией, низкорослые, метатели с ампутацией или недоразвитием стопы, или ноги выше колена не должны использовать прыжковые упражнения с более чем одним отталкиванием. Спортсмены с атаксией или атетозом при выполнении силовых упражнений должны использовать тренажерные устройства или дополнительную страховку. Спортсменами с гемопорезом не должны использоваться метания различных снарядов двумя руками, силовые упражнения с задействованием обеих рук.

Реализация данного принципа также необходима для учета возможного снижения двигательных возможностей в конечности(ях). Вследствие этого невозможно компенсировать полный арсенал двигательных действий, присущих относительно здоровому человеку, однако возможно за счет компенсационных двигательных действий других функционирующих конечностей выполнять определенные соревновательные паралимпийские упражнения. Данные упражнения могут значительно отличаться от аналогичных упражнений, выполняемых спортсменами с другими поражениями. Принцип предусматривает акцентированное развитие компенсаторных функций здоровых звеньев за счет формирования особой структуры соревновательного упражнения. Спортсмены, не имеющие физической возможности передвигаться в вертикальном положении за счет использования ног, выполняют передвижение на колясках за счет вращения колес руками с активным использованием корпуса (при наличии такой возможности). Поэтому физическая подготовка должна быть направлена на развитие именно данных групп мышц. Спортсмены, не имеющие физической возможности метать стоя, метают сидя. При этом спортсмен выпрямляет и/или вращает корпус за счет работы опорной руки, фиксирующей шест, что требует акцентированного развития мышц сгибателей опорной руки. Спортсмен с протезируемой ногой (ногами) выше колена в безопорной фазе выполняет вынос протезированной ноги вперед с одновременным отведением.

Принцип постоянной модернизации и максимального использования специальных технических средств. Реализация данного принципа продиктована необходимостью использования в дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА современных специальных технических средств, которые способны вносить значительный вклад в повышение эффективности подготовки и конкурентоспособности спортсмена. В зависимости от функциональных особенностей спортсмены в дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА могут использовать протезы, артезы, специализированные соревновательные коляски, специальные станки. С другой стороны, при выходе спортсмена на определенный уровень подготовленности

появляется необходимость переделки уже используемой техники. В беге на колясках совершенствование оборудования (беговой коляски) выполняется за счет:

снижения веса при сохранении прочности; уменьшения трения между вращающимися элементами; улучшения аэродинамических свойств системы спортсмен-коляска. С ростом спортивного мастерства и повышением уровня физической подготовленности спортсмены должны уменьшать диаметр опорного обода колеса. При использовании бегового протеза стопы необходима тщательная настройка под выполнение разгибания с максимальной амплитудой в определенный момент времени - фаза заднего шага, для способствования продвижения спортсмена вперед (бег) или вперед-вверх (отталкивание в прыжках). Для правильной работы протеза и обеспечения синхронизации начала и завершения разгибания стопы в фазе заднего шага, необходима достаточная точность в выстраивании схемы крепления и расположения на данном креплении искусственной стопы. С ростом спортивного мастерства и повышением уровня физической подготовленности спортсмена должна увеличиваться жесткость протеза. Данное техническое средство за счет амортизации снижает ударное воздействие на культю, коленный сустав и позвоночник спортсмена, тем самым нивелируя негативные последствия при постановке протеза на опору.

Реализация принципа постоянной модернизации и максимального использования специальных технических средств обуславливает тенденцию к созданию новых спортивных дисциплин и новых паралимпийских видов спорта за счет появления новых возможностей выполнения двигательных действий, увеличения их продолжительности за счет большей экономичности, а также повышения уровня безопасности при выполнении двигательных действий. Например, появление в середине 70-х годов прошлого века специализированной беговой коляски позволило бегунам, выступающим в положении сидя, значительно увеличить дальность соревновательных дистанций, вплоть до марафона, а также за счет повышения устойчивости системы спортсмен-коляска уменьшить риски падения. Дополнительные соревновательные возможности появились у атлетов с травмами спинного мозга в паралимпийском велоспорте с изобретением велосипеда-хендбайка.

Принципы спортивной подготовки являются одним из важнейших компонентов спортивной тренировки в дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА, позволяющими упорядочить использование средств и методов. Реализация данных принципов позволяет выстраивать эффективный тренировочный процесс, поддерживать ремиссионность заболевания и уменьшать риски спортивного травматизма.

4.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Процесс подготовки обучающихся высокой квалификации можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки. В процессе построения спортивной подготовки целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура спортивной подготовки характеризуется:

- порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);
- необходимым соотношением параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);
- определенной последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах котором протекает учебно-тренировочный процесс, различают:

- а) *микроструктуру* – структуру отдельного учебно-тренировочного занятия, структуру отдельного учебно-тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);
- б) *мезоструктуру* – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный

ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

в) *макроструктуру* – структуру больших учебно-тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки, от новичка до высот мастерства, может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями обучающихся.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранной дисциплине вида спорта;
- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;
- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;
- паспортного возраста, в котором обучающийся приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;
- индивидуальных особенностей обучающегося и темпов роста его мастерства.

Цель многолетней подготовки это - воспитание лиц проходящих спортивную подготовку высокой квалификации, потенциального резерва спортивных сборных команд страны и субъекта.

Достижение указанной цели зависит:

- ✓ от оптимального уровня исходных данных обучающегося;
- ✓ от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- ✓ наличия современной материально-технической базы;
- ✓ от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- ✓ от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности обучающегося к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства обучающегося этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих лиц проходящих спортивную подготовку.

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

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

т.д.). В состоянии спортивной формы обучающиеся тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, обучающийся находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат, повторяющий или превышающий уровень своего прежнего наилучшего занятого места; для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов. Важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

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

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

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности обучающегося в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному лучшему результату.

Третий критерий свидетельствует о способности обучающегося сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом высоких результатов.

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

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание различных сторон подготовки обучающегося, которые направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранной дисциплине вида спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

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

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

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

4.5.1. Программа для групп начальной подготовки.

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. *Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.*

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря.

Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»; выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Техническая подготовка.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене

направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Тактическая подготовка.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

4.5.2. Программа для учебно-тренировочных групп

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена - ориентировщика.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в ориентировании является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

Теоретическая подготовка.

Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива.

Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.

Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник само

- контроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие,

сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию. Планирование спортивной тренировки.

Планирование тренировочного процесса в ориентировании.

Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

Основы техники и тактики ориентирования.

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты».

Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Практическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

Годовой план тренировочных занятий юных спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода (на учебно-тренировочном этапе подготовки целесообразно проводить специализацию на «летников» и «зимников»). Для всех групп спортсменов, проживающих в бесснежных районах, и на этапе спортивного совершенствования рекомендуется трехпериодный годичный план подготовки.

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах 174+6 уд/мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК), что соответствует ЧСС=185+10 уд/мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и

является переходным режимом энергообеспечения - от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АНП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок. Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	ЧСС уд/мин	La ММоль/л	Длительность работы
I. Аэробная (общая выносливость)	низкая	До 130	2	Несколько часов
II. Пороговая зона	средняя	131 175	3 - 4	1 - 2 часа
III. Аэробно-анаэробная	высокая	176 - 189	до 10	до 10 мин
IV. Анаэробная-Гликолитическая (скоростная выносливость)	субмаксимальная	190 - 200	10-11	от 15 с до 3 мин
Анаэробная-алактатная (скоростно - силовые качества)	максимальная	максимальная	12 и более	до 10 с

Технико-тактическая подготовка.

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.

Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходов (обучение подседанию, отталкиванию, активной постановке палок). Знакомство с основными элементами конькового хода. Обучение преодолению подъемов скользящим и беговым шагом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки.

Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка).

Этап углубленной тренировки в ориентировании приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В спортивном ориентировании доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико- тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основопологающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов-ориентировщиков и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка

Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего учебно-тренировочного этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов. Особенности психологической подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

Методы развития у спортсменов-ориентировщиков специализированных восприятий - расстояния, скорости и направления движения.

Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта).

Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям. Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании.

Основные задачи тренировочного процесса. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях.

Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена занимающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно- силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и околопредельного веса.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных ориентировщиков является кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

Технико-тактическая подготовка.

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега с ориентированием.

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования. Это выбор генерального направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования.

Тренировка базовых качеств ориентировщиков: памяти, внимания, мышления.

Комплексные тренировки.

Необходимо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, обучение подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

Все более значительная роль в совершенствовании техники ориентирования отводится соревновательному методу.

Уровень технико-тактической подготовки в конце этапа углубленной тренировки должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

Корректировка спортивных карт.

Основа, съемочное обоснование. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

4.5.3. Программа для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства рекомендуются 2-3 разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку, совпадающую по времени с соревнованиями.

Главным направлением является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 30-40 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона.

Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Тренировочный процесс по сравнению с предыдущими этапами подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Теоретическая подготовка.

Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.

Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.

Анализ соревнований по ориентированию.

Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований. Ошибки ориентировщика, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков.

Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

Психологическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.

Ведущие психические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.

Психологическая подготовка ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. После соревновательные психические состояния спортсмена.

Восстановительные средства и мероприятия.

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС).

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения - адаптогены.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

Практическая подготовка.

Физическая подготовка.

Годовой цикл квалифицированных ориентировщиков состоит из 280- 320 тренировочных дней, зачастую при ежедневных двухразовых занятиях.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка, но интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств - не менее чем на 80%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки ориентировщиков на этапе спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

Технико-тактическая подготовка.

На этапе спортивного совершенствования целью технико-тактической подготовки

является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях

Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока спор смен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;

совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;

обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;

развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико- тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации: дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности, и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На этапе спортивного совершенствования спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» - строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков-лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

4.5.4. Учебно-тематический план указан в приложение № 4 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине спортивное ориентирование вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта

«спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации программы у Учреждения имеется:

тренировочный спортивный зал;
тренажерный зал;
раздевалки, душевые.

Учреждение имеет медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Учреждение обеспечивает обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 15
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<i>Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I, II, III функциональные группы)</i>			
1.	Гимнастическая скамья	штук	2
2.	Доска магнитно-маркерная или меловая (формат 100 х 120 (150) см)	штук	1
3.	Компас "Картограф"	штук	6
4.	Стол и стулья (складные туристические)	комплект	2
5.	Компьютер (ноутбук)	штук	1
6.	Контрольный пункт стандартный (кол, планка, призма, компостер)	комплект	50
7.	Контрольный пункт тренировочный (призмы стороной 15 х 15 см)	штук	100
8.	Конус дорожный, малый (для большого тенниса)	штук	30
9.	Конус, дорожный, стандартный	штук	30
10.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
11.	Маркировочная лента (для ограждения) в рулоне	штук	10
12.	Мяч баскетбольный	штук	1
13.	Мяч волейбольный	штук	1
14.	Цветные маркеры и магниты для магнитно-маркерной доски	комплект	2

15.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	2
16.	Палатка-тент	штук	3
17.	Принтер-сканер	штук	1
18.	Проектор/экран	штук	1
19.	Секундомеры электронные	штук	6
20.	Спортивная карта (рисовка) на 3 - 4 района	штук	1
21.	Активная инвалидная коляска	штук	3
22.	Спортивный навигатор	штук	6
23.	Оборудование для старта и финиша	комплект	1
24.	Табло электронное	штук	1
25.	Электронная станция	штук	30
26.	Электронный чип	штук	12



Таблица 16

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)
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I, II, III функциональные группы)										
Камера для колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	1	5	1
Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	5	1
Компас	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
Ноутбук	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
Противопролежневая подушка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Инвалидное кресло-коляска	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Фонарь налобный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
Электронный чип	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

Таблица 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая 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)
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I, II, III функциональные группы)										
Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
Перчатки или велоперчатки	пар	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	5	1

Плащ (дождевик)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.3. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

6.5. Информационно-методические условия реализации Программы

6.5.1. Список литературы:

1. Адаптивный спорт в Российской Федерации: спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата – И. Н. Ворошин (Москва 2021)
2. Упражнения в системе спортивной подготовки – И.Г. Максименко (Москва 2022)
3. Безопасный спорт – Е.А. Гаврилова (Москва 2022)
4. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов – Г.А. Макарова (Москва 2022)
5. Спортивная нутрициология – А.В. Дмитриев, Л.М. Гунина ((Москва 2020)

6.5.2. Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL:

<http://www.minsport.gov.ru/>

2. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: <https://paralymp.ru/>

3. Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» [Электронный ресурс]. URL <http://www.fpoda.ru/>

4. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL <https://rusada.ru/>

5. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL <https://www.wada-ama.org/>



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	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	
		Недельная нагрузка в часах							
		5	9	10	12	16	16	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)							
		6-3		4-2		2-1	2-1	2-1	1
		1.	Общая физическая	99	133	114	134	144	144
2.	Специальная физическая	52	108	112	138	196	196	196	211
3.	Участие в спортивных	-	4	15	22	45	45	45	54
4.	Техническая подготовка	39	115	130	147	194	194	194	217
5.	Тактическая подготовка	15	25	38	42	72	72	72	102
6.	Теоретическая подготовка	5	10	15	30	35	35	35	37
7.	Психологическая подготовка	3	9	18	20	38	38	38	46
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	8	12	14	16	16	16	18
9.	Интегральная подготовка	23	26	30	35	38	38	38	51

10.	Медицинские, медико-биологические	12	14	16	18	28	28	28	32
11.	Восстановительные мероприятия	8	16	20	24	26	26	26	31
Общее количество часов в		260	468	520	624	832	832	832	936



КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Информационное обеспечение образовательного процесса		
1.1.	Инструктаж по охране труда, технике безопасности, пожарной безопасности, правила перевозки детей на спортивные мероприятия антитеррористической защищенности	Проведение инструктажей с педагогическим составом и обучающимися	Январь Сентябрь
1.2.	Правила обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований	Беседы, встречи, диспуты, другие с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года
2.	Профориентационная деятельность		
2.1.	Инструкторская практика	<i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	В течение года
2.2.	Судейская практика	<i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года

		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
3.	Здоровьесбережение		
3.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<i>Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено:</i> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта (дисциплин); - подготовка информационных буклетов о здоровом образе жизни.	В течение года
3.2.	Режим питания и отдыха	<i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</i> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года
3.4.	Основные положения и рекомендации Всемирной организации здравоохранения и Роспотребнадзора о профилактике COVID-19, ОРВИ, ГРИППА, которые направлены на обеспечение безопасности проведения и участия в физкультурных, спортивных, а так же учебно-тренировочных мероприятиях	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия привлечением медицинского работника, с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года
3.5.	Антидопинговое обеспечение	<i>Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте в борьбе с ним, включает следующие мероприятия:</i>	В течение года

		- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; - проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга; - регулярный антидопинговый контроль в период подготовки к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период); - установление постоянного взаимодействия специалистов, тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга, в том числе: антидопинговое законодательство, Запрещенный список WADA, процедура допинг контроля, опасности применения БАД, процедура получения разрешения на терапевтическое использования субстанций и методов, запрещенных для использования в спорте.	
3.5.1.	Дистанционное обучение РУСАДА	РУСАДА дистанционное обучение и тестирование «Антидопинг» - для обучающихся и персонала, с получением сертификата.	Ежегодно Январь Декабрь
3.6.	Борьба с социальными болезнями у подростков (предупреждение возникновения алкогольной, никотиновой, наркотической, игровой зависимости и пропаганду здорового образа жизни).	Организация профилактической работы, направлена на формирование у молодого поколения ориентации на здоровый образ жизни: - Ежегодно проводятся профилактические беседы врачом областного врачебно – физкультурного диспансера: STOP!!! Я выбираю спорт. Спорт – норма жизни! - организация и проведение физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий.	В течение года
4.	Гражданско – патриотическое воспитание обучающихся		
4.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта	В течение года

	малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)		
4.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнования, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно – спортивных праздниках	В течение года
4.3.	Встречи обучающихся спортивной школы с ветеранами боевых действий	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и ветеранов боевых действий.	В течение года
5.	Социально-нравственное воспитание		
5.1.	Показательные выступления лучших обучающихся школы на спортивно-массовых мероприятиях	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнования, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно – спортивных праздниках.	В течение года
5.2.	Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года
5.3.	Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года
5.4.	Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних	Беседа с приглашением представителя органов правопорядка, родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года
6.	Общекультурное воспитание		

6.1.	Проведение беседы «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»	Беседа с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года
6.2.	Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: - конкурсы, тематические праздники, посещение музеев, выставок, походы и т.д.	Встречи, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года
7.	Трудовое воспитание		
7.1.	Участие в субботниках спортивной школы (уборка территории, спортивных залов)	Субботники (обучающиеся, тренеры-преподаватели и другие специалисты)	В течение года
8.	Развитие творческого мышления		
8.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</i> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
9.	Психологическая подготовка		
9.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	<i>Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на:</i> - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности.	В течение года
10.	Взаимодействие с родителями		
10.1.	Организация и проведение родительских собраний (содействие всестороннему развитию личности обучающегося)	Консультативная помощь, родительские собрания, беседы с родителями (опекунами) с приглашением тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА
В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3

			фото.
	7. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Темы по теоретической подготовке</i>	<i>Объем времени в год (минут)</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Краткое содержание</i>
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 300/600		
	Техника безопасности во время проведения тренировочных занятий вида спорта (спортивной дисциплине)	≈ 40/90	январь сентябрь	Инструктаж по охране труда, технике безопасности, пожарной безопасности, мероприятия антитеррористической защищенности
	Оборудование и спортивный инвентарь	≈ 35/60	январь сентябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 45/120	февраль	Зарождение и развитие вида спорта (дисциплины). Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 30/80	март	Понятие о адаптивной физической культуре и адаптивного спорте. Формы адаптивной физической культуры. Адаптивная 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	≈ 25/60	май	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	≈ 20/45	июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы	≈ 45/70	сентябрь	Понятие о технических элементах спортивных дисциплин

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (дисциплины)			вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта (дисциплины)	≈ 40/55	октябрь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 20/45	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 900/1800		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 140 /180	февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 160/200	октябрь	Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 45/135	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 90/245	март	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 130/240	декабрь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 115/250	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая

				психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Теоретические основы технико- тактической подготовки. Основы техники вида спорта (дисциплины)	≈ 180/245	январь - сентябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (дисциплине)	≈ 75/180	январь сентябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта (дисциплины)	≈ 75/125	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 2100		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈ 200	январь февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	март	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	сентябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 400	апрель	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	≈ 400	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Восстановительные средства и мероприятия	≈ 400	октябрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления, медико- биологические средства. Особенности применения восстановительных средств.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 300	ноябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 2100		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 420	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 спорта	≈ 420	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

	Учет соревновательной деятельности	≈ 420	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 420	декабрь	Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 420	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.