

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
МОСКОВСКАЯ КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ВОСТОК» ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА  
ГОРОДА МОСКВЫ  
(ГБУ ДО МКСШОР «Восток»)**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО МКСШОР «Восток»

**И.Т. Куталадзе**



\_\_\_\_\_ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»  
(дисциплина - регби на колясках)**

**Москва  
2023**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Целями Программы являются: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; образовательная деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, направленным на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, 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 Москвы и Российской Федерации и предоставление государственных услуг в области физической культуры.

## II. Общие положения

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

Направленность: спортивная подготовка.

Форма освоения: очная.

Программа рассчитана для обучающихся, начиная с возраста 14 лет. Она учитывает специфику спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

Программа предназначена для тренеров, тренеров-преподавателей, руководителей, специалистов и является основным документом для организации и реализации основной деятельности ГБУ ДО МКСШОР «Восток» (далее – Учреждение).

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию технологий в процессе спортивной подготовки, которые отражены:

- в принципах тренировки (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах тренировки (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным

планам обязательна на этапах СС и ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся);

- в методах контроля и управления процессом спортивной подготовки (анализ результатов деятельности обучающихся, тестирование, контрольно-переводные нормативы, врачебный контроль, контроль в процессе процесса спортивной подготовки);
- в средствах тренировки (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанным на группу спортсменов, использование технических средств);
- в формах подведения итогов (тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика занимающихся).

Программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности ребенка посредством физической культуры и спорта;
- приобщение спортсменов к общечеловеческим ценностям;
- укрепление психического и физического здоровья;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одаренных детей; подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка резерва в сборные команды Российской Федерации и города Москвы;
- поддержка лучших тренеров;
- содействие развитию видов спорта, культивируемых в учреждении.

В программе по спорту лиц с поражением ОДА – регби на колясках даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию групп подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

Учреждение организует работу со спортсменами по адаптивному спорту в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы по годам подготовки определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

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

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

3.1 Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

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

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки                               | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Функциональные группы | Наполняемость групп (человек) |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| дисциплина "регби на колясках"                            |                                    |                                                  |                       |                               |
| Этап начальной подготовки                                 | не ограничивается                  | 14                                               | I                     | 4                             |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается                  | 16                                               |                       | 3                             |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                  | 17                                               |                       | 2                             |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                  | 18                                               |                       | 1                             |

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица 2

| Этапный<br>норматив                           | Этапы и годы спортивной подготовки |               |                                                                        |                   |                                                        |               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|-----------------------------------------------|------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------|
|                                               | Этап начальной<br>подготовки       |               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |               |                                           |
|                                               | До года                            | Свыше<br>года | До трех<br>лет                                                         | Свыше<br>трех лет | До<br>года                                             | Свыше<br>года |                                           |
| Для спортивной дисциплины «регби на колясках» |                                    |               |                                                                        |                   |                                                        |               |                                           |
| Количество<br>часов в неделю                  | 4,5-6                              | 6-9           | 10-12                                                                  | 12-14             | 16-18                                                  |               | 20-22                                     |
| Общее<br>количество<br>часов в год            | 234-312                            | 321-468       | 520-624                                                                | 624-728           | 832-936                                                |               | 1040-1144                                 |

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

| Виды тренировочных мероприятий                                                                         | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) |                                                           |                                               |                                     | Число участников тренировочного мероприятия                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                                                                                        | Этап начальной подготовки                                                                                       | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |                                                                 |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям                           |                                                                                                                 |                                                           |                                               |                                     |                                                                 |
| Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -                                                                                                               | -                                                         | 21                                            | 21                                  | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | -                                                                                                               | 14                                                        | 18                                            | 21                                  |                                                                 |

|                                                                                                                     |                                                                  |                                    |    |    |                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                | 14                                 | 18 | 18 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку                            |
| Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                | 14                                 | 14 | 14 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку                            |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>                                                              |                                                                  |                                    |    |    |                                                                                            |
| Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                | 14                                 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| Восстановительные мероприятия                                                                                       | -                                                                | До 14 дней                         |    |    | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях           |
| Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | -                                                                | До 5 дней, но не более 2 раз в год |    |    | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования                             |
| Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год |                                    | -  | -  | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

|                                               |   |            |   |                                   |
|-----------------------------------------------|---|------------|---|-----------------------------------|
| Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |
|-----------------------------------------------|---|------------|---|-----------------------------------|

### 3.3. Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации и группы инвалидности обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА – регби на колясках»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

| Виды спортивных соревнований                                                 | Этапы спортивной подготовки |                                                           |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                              | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| <b>Для спортивной дисциплины регби на колясках (I функциональная группа)</b> |                             |                                                           |                                               |                                     |
| Контрольные                                                                  | 1                           | 1                                                         | 2                                             | 3                                   |
| Отборочные                                                                   | -                           | 1                                                         | 2                                             | 2                                   |
| Основные                                                                     | -                           | 3                                                         | 1                                             | 2                                   |

### 3.4. Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к Программе.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет не более:

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

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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.

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.

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

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

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА – регби на колясках»**

Таблица 5

| Виды подготовки                                                              |                                        | Этапы спортивной подготовки |                                                           |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                              |                                        | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| <b>Для спортивной дисциплины регби на колясках (I функциональная группа)</b> |                                        |                             |                                                           |                                               |                                     |
| 1.                                                                           | Общая физическая подготовка (%)        | 40-55                       | 46-53                                                     | 33-44                                         | 24-30                               |
| 2.                                                                           | Специальная физическая подготовка (%)  | 15-20                       | 27-36                                                     | 35-53                                         | 44-55                               |
| 3.                                                                           | Техническая подготовка (%)             | 15-20                       | 16-25                                                     | 14-20                                         | 10-15                               |
| 4.                                                                           | Тактическая подготовка (%)             | 1-3                         | 1-4                                                       | 2-5                                           | 3-6                                 |
| 5.                                                                           | Психологическая подготовка (%)         | 1-3                         | 1-4                                                       | 2-5                                           | 3-6                                 |
| 6.                                                                           | Теоретическая подготовка (%)           | 1-2                         | 1-3                                                       | 3-5                                           | 3-6                                 |
| 7.                                                                           | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 0-2                         | 1-4                                                       | 2-5                                           | 2-6                                 |



|    |                                                                                               |     |     |     |     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 8. | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | 0-2 | 0-4 | 0-6 | 0-8 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-4 | 2-5 | 3-7 |

3.5. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

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

3.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их. Спортсмены могут выполнять часть обязанностей помощника тренера уже в группах начального обучения. За годы занятий спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться -

*на этапе начальной подготовки:*

- выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их исправлять.

*на тренировочном этапе:*

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества спортсмена (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения);
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида

*на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел на тренировочное занятие впервые;

- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в группах тренировочного этапа;
- оказывать помощь тренерам при проведении набора желающих заниматься выбранной дисциплиной по виду спорта в начале тренировочного года.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

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

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления. Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;
- физиотерапевтические средства:
- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12–15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2–3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1–2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2–3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста. Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

Спортивный контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

*Этапный контроль* необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося.

2. Оценка соответствия годовых приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.

3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

К минимальному набору показателей физического развития следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

Интегральная экспертная оценка включает в себя особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

*Текущий контроль* проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению задач тренировочного занятия.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатические и клиностатические пробы.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд. /мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется во врачебно-физкультурном диспансере.

#### IV. Система контроля

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

4.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА - регби на

колясках;

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.

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт 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.

4.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт 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.

4.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической,

тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
 выполнить план индивидуальной подготовки;  
 знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;  
 достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;  
 демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;  
 проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

### Нормативы

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

Таблица 6

| N п/п                                                                 | Упражнение                                                                                            | Единица измерения | Норматив     |         |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|---------|
|                                                                       |                                                                                                       |                   | мужчины      | женщины |
| Для спортивной дисциплины регби на колясках (I функциональная группа) |                                                                                                       |                   |              |         |
| 1.                                                                    | Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками (за минимальное время)                                   | количество раз    | не менее 1   |         |
| 2.                                                                    | Бег на коляске вокруг площадки 10 мин.                                                                | количество кругов | максимальное |         |
| 3.                                                                    | И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.                                                        | количество раз    | максимальное |         |
| 4.                                                                    | И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)                                                  | количество раз    | максимальное |         |
| 5.                                                                    | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации) (на максимальное расстояние) | количество раз    | не менее 1   |         |

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

Таблица 7

| N<br>п/п                                                              | Упражнение                                                                       | Единица<br>измерения                                                                                                                                                                          | Норматив               |         |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|
|                                                                       |                                                                                  |                                                                                                                                                                                               | мужчины                | женщины |
| Для спортивной дисциплины регби на колясках (I функциональная группа) |                                                                                  |                                                                                                                                                                                               |                        |         |
| 1.                                                                    | Кистевая динамометрия максимальная правой и левой рукой                          | кг                                                                                                                                                                                            | максимальный результат |         |
| 2.                                                                    | Прокат «змейкой» на коляске между 7 вешками (за минимальное время)               | количество раз                                                                                                                                                                                | не менее               |         |
|                                                                       |                                                                                  |                                                                                                                                                                                               | 1                      |         |
| 3.                                                                    | Бег на коляске вокруг площадки 10 мин.                                           | количество кругов                                                                                                                                                                             | не менее               |         |
|                                                                       |                                                                                  |                                                                                                                                                                                               | 10                     |         |
| 4.                                                                    | И.П. - сидя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками (на максимальное расстояние) | количество раз                                                                                                                                                                                | не менее               |         |
|                                                                       |                                                                                  |                                                                                                                                                                                               | 1                      |         |
| 5.                                                                    | И.П. - лежа на спине. Подъем туловища                                            | количество раз                                                                                                                                                                                | максимальное           |         |
| Уровень спортивной квалификации                                       |                                                                                  |                                                                                                                                                                                               |                        |         |
| 1.                                                                    | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                     | Не устанавливается                                                                                                                                                                            |                        |         |
| 2.                                                                    | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                  | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |                        |         |

**Нормативы**  
**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в**  
**группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт**  
**лиц с поражением ОДА»**

Таблица 8

| N<br>п/<br>п                                                          | Упражнение                                                          | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                       |                                                                     |                      | мужчины  | женщины |
| Для спортивной дисциплины регби на колясках (I функциональная группа) |                                                                     |                      |          |         |
| 1.                                                                    | Бег на коляске 100 м (за минимальное время)                         | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                       |                                                                     |                      | 1        |         |
| 2.                                                                    | Прокат «змейкой» на коляске между 10 вешками (за минимальное время) | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                       |                                                                     |                      | 1        |         |

|                                        |                                                                                                 |                                              |                |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------|
| 3.                                     | Бег на коляске вокруг площадки 10 мин                                                           | количество кругов                            | не менее       |
|                                        |                                                                                                 |                                              | 12             |
| 4.                                     | И.П. - сидя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками не менее 4 раз (на максимальное расстояние) | количество раз                               | не менее       |
|                                        |                                                                                                 |                                              | 1              |
| 5.                                     | И.П. - сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)                                            | количество раз                               | максимальное   |
| 6.                                     | И.П. - сидя. Тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)                               | с                                            | не менее 60,00 |
| <b>Уровень спортивной квалификации</b> |                                                                                                 |                                              |                |
| 1.                                     | Для спортивной дисциплины «регби на колясках»                                                   | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» |                |

**Нормативы**  
**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в**  
**группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с**  
**поражением ОДА»**

Таблица 9

| N п/<br>п                                                             | Упражнение                                                                                                                   | Единица измерения                             | Норматив     |         |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|---------|
|                                                                       |                                                                                                                              |                                               | мужчины      | женщины |
| Для спортивной дисциплины регби на колясках (I функциональная группа) |                                                                                                                              |                                               |              |         |
| 1.                                                                    | Бег на коляске 100 м за минимальное время                                                                                    | количество раз                                | не менее     |         |
|                                                                       |                                                                                                                              |                                               | 1            |         |
| 2.                                                                    | Прокат "змейкой" на коляске между 12 вешками (за минимальное время)                                                          | количество раз                                | не менее     |         |
|                                                                       |                                                                                                                              |                                               | 1            |         |
| 3.                                                                    | Бег на коляске вокруг площадки 10 мин                                                                                        | количество кругов                             | не менее     |         |
|                                                                       |                                                                                                                              |                                               | 15           |         |
| 4.                                                                    | И.П. - сидя. Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками (на максимальное расстояние)                                             | количество раз                                | не менее     |         |
|                                                                       |                                                                                                                              |                                               | 1            |         |
| 5.                                                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                  | количество раз                                | максимальное |         |
| 6.                                                                    | И.П. - сидя. Бросок мяча правой (левой) рукой или двумя руками (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние) | количество раз                                | не менее     |         |
|                                                                       |                                                                                                                              |                                               | 1            |         |
| Уровень спортивной квалификации                                       |                                                                                                                              |                                               |              |         |
| 1.                                                                    | Для спортивной дисциплины регби на колясках                                                                                  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |              |         |



## **V. Рабочая программа по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина регби на колясках)**

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

### Этап начальной подготовки (ЭНП).

На этап зачисляются лица с 14 лет, желающие обучаться, с соответствующим допуском врача, выполнившие требования приемно-переводных нормативов. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на расширение фонда двигательных навыков, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники игры регби на колясках и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

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

### Учебно-тренировочный этап (УТЭ).

Учебно-тренировочные группы формируются из детей-инвалидов с 16 лет, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших переводные нормативы. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по спортивной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- освоение и совершенствование техники игры регби на колясках;
- приобретение разносторонней физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек.
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для регбистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

### Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

На этап зачисляются обучающиеся с 17 лет, прошедшие подготовку в тренировочных группах и выполнивших переводные нормативы (подтверждение выполнения первого спортивного разряда на официальных соревнованиях). Перевод по годам обучения на этом

этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

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

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

На этап зачисляются обучающиеся с 18 лет, прошедшие подготовку в группах ЭССМ и выполнивших норматив «Кандидат в мастера спорта», «Мастер спорта России». Нахождение на этапе ЭВСМ для обучающихся бессрочное, при условии ежегодного обязательного участия в официальных соревнованиях и подтверждения норм (результатов) КМС или звания МС на официальных соревнованиях;

- вариативность выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- использование специализированных средств;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличенный объем тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

5.2. Многолетняя подготовка игроков регби на колясках строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного тренировочного процесса. Прежде всего - это целевая направленность подготовки спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями регби на колясках главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы взаимодействовали затраты и восстановление энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку. Спортсмена высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов по стилю игры, то такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности. Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в игре регби на колясках. Для этого тренеру необходимы знания,

как возрастных особенностей развития юных игроков, так и модели спортсменов высокой квалификации.

Регби на колясках игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает регбистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. В регби на колясках индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства. Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку спортсменов необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Это положение предусматривает овладение в режиме опережения именно теми умениями и навыками, которые должны быть у игрока в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности спорта, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности. В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить. В технической подготовке игроков следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в игре регби на колясках целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства. Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

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

Для занятий регби на колясках необходимо иметь спортивный зал не менее 15х28 метров. Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным над всей игровой площадкой. Помещение должно быть хорошо проветриваемым.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. С 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся. Для учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

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

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный микроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные спортсмены могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время. Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров настольного тенниса вызывает частоту сердечных сокращений 165–180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то спортсмен не сможет эффективно действовать в условиях соревнований. Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочном процессе.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости юных спортсменов следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых. Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов 4:1 и 3:1. При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка должна способствовать повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневной и вечерней тренировке решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая – второстепенной.

При проведении игровых соревновательных упражнений следует учитывать стиль игры, индивидуальные особенности функциональной подготовленности, установки на игру, так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений.

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

Для более старших спортсменов микроцикл включает 5 циклов:

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

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

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

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

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

Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий. Тренер должен логически связать материал теоретических занятий с практическими. Эффективны разборы тренировочных занятий. Содержание программного материала тренировочного процесса состоит из 2-основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого занимающегося. Без базового компонента невозможны адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей занимающегося.

Дифференцированная (вариативная) часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей занимающихся, особенностей материально-технической базы учреждения. Предлагается индивидуальный подход к выполнению учебных нормативов,

допускается возможность различных вариантов оценки результатов занимающихся, с учетом прироста в их физической подготовленности.

Учебно-тематический план в Приложении № 4 к Программе.

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

Интегральная подготовка предусматривает:

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

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

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

- усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований с более сильным или "неудобным" противником и др.;
- интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения размеров поля или площадки, уменьшения времени владения мячом, увеличения продолжительности соревновательной деятельности и др.

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

#### 4.5. Психологическая подготовка.

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

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

В условиях Учреждения - это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира, Паралимпийских, Сурдлимпийских, Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Паралимпийских, Сурдлимпийских, Олимпийских игр и их история»).

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

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

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно

возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения спортсменов к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого спортсмена и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

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

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

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

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

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

Решению поставленных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом



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

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

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

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

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

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде выделяются средства и методы психологопедагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью

управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

#### 4.6. Планирование спортивных результатов.

Основными показателями результативности образовательного спортивного процесса являются:

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

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

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

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

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годовых макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т. п.).

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

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

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА дисциплина регби на колясках относятся:

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

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

- для лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей.

- 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».

## 5.2. Распределение спортсменов по классам «спорт лиц с поражением ОДА - регби на колясках»

### Функциональные группы

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

Таблица 10

| 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).<br>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- | Регби на колясках: «0.5», «1.0», «1,5», «2.0», «3,0», «3.5»                           |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p> |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

"0.5", "1.0", "1.5", "2.0", "2.5", "3.0", "3.5" - спортивные классы в спортивной дисциплине регби на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации регби на колясках, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы:

Перечень помещений, и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы спортивной направленности включает в себя

- игровой спортивный зал 15х28 метров;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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

Таблица N 11

| Для спортивной дисциплины регби на колясках (I функциональная группа) |                                           |          |   |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------|---|
| 1.                                                                    | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 3 |

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

|     |                                                                 |          |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------|----------|----|
| 2.  | Динамометр кистевой (до 30 кг)                                  | штук     | 1  |
| 3.  | Камера-покрышка высокого давления                               | штук     | 60 |
| 4.  | Конус для разметки (фишка)                                      | штук     | 20 |
| 5.  | Лента резиновая (эспандер)                                      | штук     | 8  |
| 6.  | Манометр                                                        | штук     | 1  |
| 7.  | Мат гимнастический                                              | комплект | 4  |
| 8.  | Мяч для регби на колясках                                       | штук     | 8  |
| 9.  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)                        | комплект | 4  |
| 10. | Насос высокого давления (до 16 атмосфер)                        | штук     | 1  |
| 11. | Планшет тактический с маркерами                                 | комплект | 1  |
| 12. | Перекладина гимнастическая                                      | штук     | 1  |
| 13. | Свисток                                                         | штук     | 1  |
| 14. | Секундомер                                                      | штук     | 1  |
| 15. | Скамейка гимнастическая                                         | штук     | 2  |
| 16. | Активная инвалидная коляска для игры в регби (для защиты)       | штук     | 2  |
| 17. | Активная инвалидная коляска для игры в регби (для нападения)    | штук     | 2  |
| 18. | Стойка ворот (конус)                                            | штук     | 2  |
| 19. | Счетчик с хронометражем времени игры                            | штук     | 2  |
| 20. | Табло для счета с двумя счетчиками и хронометражем времени игры | комплект | 1  |
| 21. | Теннисный мяч                                                   | штук     | 10 |
| 22. | Табло компактное перекидное                                     | штук     | 1  |
| 23. | Тренажер кистевой фрикционный                                   | штук     | 4  |
| 24. | Тренажер универсальный малогабаритный                           | штук     | 1  |

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

| №<br>п/п                                                              | Наименование                                           | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица   | Этапы спортивной подготовки     |                            |                                                                             |                            |                                                            |                            |                                              |                            |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|----------------------------|
|                                                                       |                                                        |                      |                        | Этап<br>начальной<br>подготовки |                            | Учебно-<br>тренировочны<br>й этап (этап<br>спортивной<br>специализаци<br>и) |                            | Этап<br>совершенство<br>вания<br>спортивного<br>мастерства |                            | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |                            |
|                                                                       |                                                        |                      |                        | количество                      | срок эксплуатации<br>(лет) | количество                                                                  | срок эксплуатации<br>(лет) | количество                                                 | срок эксплуатации<br>(лет) | количество                                   | срок эксплуатации<br>(лет) |
| Для спортивной дисциплины регби на колясках (I функциональная группа) |                                                        |                      |                        |                                 |                            |                                                                             |                            |                                                            |                            |                                              |                            |
| 1.                                                                    | Активная инвалидная<br>коляска для регби на<br>коляска | штук                 | на<br>обучающег<br>ося | -                               | -                          | -                                                                           | -                          | 1                                                          | 2                          | 1                                            | 1                          |

|    |                           |      |                |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---------------------------|------|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. | Мяч для регби на колясках | штук | на обучающемся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|----|---------------------------|------|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|

Таблица №13

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование      |                                       |                      |                              |                                 |                               |                                                                             |                               |                                                            |                               |                                              |                               |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|
| №<br>п/п                                                              | Наименование                          | Единица<br>измерения | Расчетн<br>ая<br>единиц<br>а | Этапы спортивной подготовки     |                               |                                                                             |                               |                                                            |                               |                                              |                               |
|                                                                       |                                       |                      |                              | Этап<br>начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочн<br>ый этап (этап<br>спортивной<br>специализаци<br>и) |                               | Этап<br>совершенствов<br>ания<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|                                                                       |                                       |                      |                              | количество                      | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                                  | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                 | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| Для спортивной дисциплины регби на колясках (I функциональная группа) |                                       |                      |                              |                                 |                               |                                                                             |                               |                                                            |                               |                                              |                               |
| 1                                                                     | Гетры                                 | пар                  | на<br>обучаю<br>щегося       | -                               | -                             | 1                                                                           | 1                             | 2                                                          | 1                             | 4                                            | 1                             |
| 2                                                                     | Капа (зубной<br>протектор)            | штук                 | на<br>обучаю<br>щегося       | -                               | -                             | 1                                                                           | 1                             | 1                                                          | 1                             | 1                                            | 1                             |
| 3                                                                     | Кепка                                 | штук                 | на<br>обучаю<br>щегося       | -                               | -                             | -                                                                           | -                             | 1                                                          | 1                             | 1                                            | 1                             |
| 4                                                                     | Игровая форма                         | комплект             | на<br>обучаю<br>щегося       | -                               | -                             | 1                                                                           | 1                             | 2                                                          | 2                             | 2                                            | 1                             |
| 5                                                                     | Костюм<br>спортивный<br>ветрозащитный | штук                 | на<br>обучаю<br>щегося       | -                               | -                             | 1                                                                           | 2                             | 1                                                          | 1                             | 1                                            | 1                             |
| 6                                                                     | Костюм<br>спортивный<br>парадный      | штук                 | на<br>обучаю<br>щегося       | -                               | -                             | -                                                                           | -                             | 1                                                          | 1                             | 1                                            | 1                             |
| 7                                                                     | Кроссовки<br>легкоатлетическ<br>ие    | пар                  | на<br>обучаю<br>щегося       | -                               | -                             | 1                                                                           | 1                             | 1                                                          | 1                             | 1                                            | 1                             |
| 8                                                                     | Майка<br>спортивная                   | штук                 | на<br>обучаю<br>щегося       | -                               | -                             | 1                                                                           | 1                             | 2                                                          | 1                             | 2                                            | 1                             |

|    |                                              |      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----------------------------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9  | Носки                                        | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 10 | Полотенце                                    | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Рюкзак спортивный                            | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13 | Футболка регбийная                           | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14 | Шапка спортивная                             | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Шорты спортивные (трусы регбийные)           | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16 | Шорты эластичные (тайсы)                     | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

#### 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного 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, допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда



России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

#### ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденный приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 № 1084<sup>2</sup> (далее – ФССП)
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. М.: Советский спорт, 2010., А.В. Царик, П.А. Рожков.
4. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта [Текст] / авт.-сост. А. В. Царик; под общ. ред. П. А. Рожкова ; Паралимпийский комитет России. - М.: Советский спорт, 2011.
5. Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей II Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. Том 2 / [под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2013.
6. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским 80 церебральным параличом):

методическое пособие / ред.-сост. А. А. Потапчук. СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. - 226 с.

7. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов / авт.-сост. Н.А. Сладкова - М. : Советский спорт, 2012 г. М.Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. М-2006.
8. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре М-2004 «Советский спорт».

### **Интернет ресурсы:**

9. Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта [электронный ресурс] //URL: [www.garant.ru](http://www.garant.ru)
10. Спортивная игра Бочче [электронный ресурс] //URL: [www.slideshare.net/Stahlhammer/ss-1113848](http://www.slideshare.net/Stahlhammer/ss-1113848)
11. Врачебно-педагогический контроль спортсменов. Восстановительные средства и мероприятия. [электронный ресурс] // URL: <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=334&PubID=5088>
12. Комплексная реабилитация спортсменов [электронный ресурс] //URL: <http://www.lifeinhockey.ru/metodiki/metodicheskie-materialy/sportivnayameditsina/573-kompleksnaya-reabilitatsiya-sportsmenov-chast>
13. Министерство спорта Российской Федерации ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
14. Департамент спорта города Москвы (<http://sport.mos.ru>)
15. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
16. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
17. Федерация бочча (<http://boccia.ru>)
18. Официальный сайт Международной Федерации бочча BISFed (<http://www.bisfed.com>)
19. Паралимпийский комитет России (<http://paralymp.ru>)

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия  | Этапы и годы подготовки                                                     |                             |                                                              |                   |                                                  |            |                                           |
|----------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|
|          |                                     | Этап начальной подготовки                                                   |                             | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                   | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |            | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|          |                                     | До года                                                                     | Свыше<br>года               | До трех<br>лет                                               | Свыше трех<br>лет | До года                                          | Свыше года |                                           |
|          |                                     | Недельная нагрузка в часах                                                  |                             |                                                              |                   |                                                  |            | 20-22                                     |
|          |                                     | 4,5-6                                                                       | 6-9                         | 10-12                                                        | 12-14             | 16-18                                            |            |                                           |
|          |                                     | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |                                                              |                   |                                                  |            | 4                                         |
|          |                                     | 2                                                                           | 3                           | 3                                                            | 4                 | 4                                                |            |                                           |
|          |                                     | Наполняемость групп (человек)                                               |                             |                                                              |                   |                                                  |            | 1                                         |
|          |                                     | 4                                                                           |                             | 3                                                            |                   | 2                                                |            |                                           |
|          |                                     | 1.                                                                          | Общая физическая подготовка | 26                                                           | 36                | 80                                               | 90         | 100                                       |
| 2.       | Специальная физическая подготовка   | 54                                                                          | 68                          | 86                                                           | 98                | 164                                              | 186        |                                           |
| 3.       | Техническая подготовка              | 84                                                                          | 102                         | 160                                                          | 166               | 204                                              | 212        |                                           |
| 4.       | Тактическая подготовка              | 30                                                                          | 65                          | 104                                                          | 114               | 120                                              | 158        |                                           |
| 5.       | Психологическая подготовка          | 28                                                                          | 40                          | 56                                                           | 58                | 80                                               | 88         |                                           |
| 6.       | Теоретическая подготовка            | 24                                                                          | 36                          | 46                                                           | 54                | 78                                               | 90         |                                           |
| 7.       | Участие в спортивных соревнованиях  | 6                                                                           | 9                           | 22                                                           | 26                | 44                                               | 64         |                                           |
| 8.       | Инструкторская и судейская практика | -                                                                           | -                           | -                                                            | 6                 | 22                                               | 42         |                                           |

|                              |                                               |     |     |     |     |     |      |
|------------------------------|-----------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 9                            | Тестирование, контроль                        | 2   | 2   | 6   | 8   | 10  | 14   |
| 9.                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4   | 4   | 6   | 8   | 8   | 10   |
| 10.                          | Восстановительные мероприятия                 | 2   | 2   | 8   | 10  | 14  | 16   |
| Общее количество часов в год |                                               | 260 | 362 | 574 | 638 | 844 | 1044 |

### Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сроки<br>проведения |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.       | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     |
| 1.1.     | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года      |
| 1.2.     | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе;                                | В течение года      |
| 2.       | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     |
| 2.1.     | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;                                                                                                                                                    | В течение года      |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- 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.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                         | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;                                                              | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания                                                                                                                              | В течение года |

|  |  |                                                                                                                            |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 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                                                       | Беседы: «Что такое допинг и допинг-контроль?»<br>«Честный спорт»<br>«Последствия приема допинга для организма человека»                                                                                                                                                                                                                                                           | В течение года   | Для обучающихся до 12 лет необходимо присутствие родителей (представителей (опекун, тренер). |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | Семинары: «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»<br>«Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Санкции при приеме допинга» «Антидопинговая грамотность»<br>«Допинг-контроль и порядок его прохождения»                                                                                                                                        | В течение года   | Для проведения семинаров необходимо пригласить специалиста РУСАДА                            |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Беседы: «Лекарственные препараты, запрещенные в профессиональном спорте»<br>«Санкции при приеме допинга»<br>Допинг как глобальная проблема современного спорта<br>Предотвращение допинга в спорте<br>Допинг-контроль<br>Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга<br>Актуальные тенденции в антидопинговой политике<br>Основы методики антидопинговой профилактики | В течение года   | Для проведения семинаров необходимо пригласить специалиста РУСАДА                            |



## Учебно-тематический план

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

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

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

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

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