

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«МОСКОВСКАЯ АКАДЕМИЯ ПАРУСНОГО И ГРЕБНЫХ ВИДОВ СПОРТА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО
«Московская академия
парусного и гребных видов
спорта»



М.Н. Ершов

«30» апреля 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»
(дисциплины: гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт)**

**Срок реализации программы:
до 31.08.2027**

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	28
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	39
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	41
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	42
	Приложение	54

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА (далее – Программа) разработана на основании приказа Минспорта РФ от 13.03.2024 № 271 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования города Москвы «Московская академия парусного и гребных видов спорта» (далее – Учреждение) по дисциплинам гребля на байдарках и каноэ и парусный спорт с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1084¹ (далее – ФССП).

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов на этапах спортивной подготовки.

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

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

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71704)

- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в табл. 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	III	6
			II	4
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	15	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	III	1
Для спортивной дисциплины парусный спорт				
Этап начальной	не ограничивается	9	III	6

подготовки			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	18	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	19	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	20	III	1
			II	
			I	

Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку по спорту лиц с поражением ОДА

Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта лиц с поражением ОДА табл. 2.

Таблица 2

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

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены 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»): спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие); 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в	Гребля на байдарках и каноэ: «KL1», «VL1»; Парусный спорт: «1»;

		соответствующей дисциплине спорта лиц с поражением ОДА например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие); 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых спортсмен не может передвигаться без коляски; 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов);	
--	--	--	--

		5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»); ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, спортсмены могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»); спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая ДЦП), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парализ, гемипарез, монопарез); 2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»); умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие); 3. Нарушение мышечной силы («b730»); травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые	Гребля на байдарках и каноэ: «KL2», «VL2»; Парусный спорт: «2», «3», «4», «5», «6»;

		последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»; 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов); 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и	
--	--	---	--

		выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая ДЦП), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности); 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия	Гребля на байдарках и каноэ: «KL3», «VL3»; Парусный спорт: «7»;

		полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях; 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний; 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности; 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см; 7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.	
--	--	---	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

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

«KL1», «VL1», «KL2», «VL2», «KL3», «VL3» – спортивные классы в спортивной дисциплине гребля на байдарках и каноэ, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации каноэ, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«1», «2», «3», «4», «5», «6», «7» – спортивные классы в спортивной дисциплине парусный спорт, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации парусного спорта, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в табл. 3

Таблица 3

Этапный норматив	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ					
Количество часов в неделю	10	12	14	14-16	16-18
Общее количество часов в год	520	624	728	728-832	832-936
Для спортивной дисциплины парусный спорт					
Количество часов в неделю	10	12-14	16	18	20
Общее количество часов в год	520	624-728	832	936	1040

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

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, планируются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола, состояния здоровья, в соответствии с нормативами физической и технической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по парусному спорту, по индивидуальным планам.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (в том числе выездные спортивные мероприятия за пределами территории Российской Федерации), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса, в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, представленных в табл. 4.

Таблица 4

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

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

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

Объем соревновательной деятельности

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

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной

деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности, соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам соревнований по спорту лиц с поражением ОДА;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника (согласно Единой всероссийской спортивной классификации) положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам соревнований по спорту лиц с поражением ОДА;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных мероприятиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Объем соревновательной деятельности представлен в табл. 5

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ				
Контрольные	1	2-4	2-6	2-7
Отборочные	-	1-3	2-4	2-5
Основные	-	1-3	2-4	2-5
Для спортивной дисциплины парусный спорт (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	4	6	8
Отборочные	-	1	2	4
Основные	-	1	2	2

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса

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.

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

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (табл. 6).

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 спортивных соревнований.

Таблица 6

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации))	Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ (I, II, III функциональные группы)				
1.	Общая физическая подготовка (%)	36-45	34-40	26-34
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-22	23-27	28-32

3.	Техническая подготовка (%)	14-22	12-16	10-12
4.	Тактическая подготовка (%)	1-3	1-4	2-4
5.	Психологическая подготовка (%)	2-3	4-5	4-5
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-3	3-4	4-5
7.	Спортивные соревнования и контрольные тренировки (%)	1-4	2-6	4-8
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-4	2-4	5-9
Для спортивной дисциплины парусный спорт (I, II, III функциональные группы)				
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-40	21-32	14-19
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23-28	32-44	34-48
3.	Техническая подготовка (%)	13-23	15-25	14-25
4.	Тактическая подготовка (%)	11-15	12-17	14-19
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	1-5	1-6
6.	Теоретическая подготовка (%)	5-8	5-10	5-10
7.	Спортивные соревнования и контрольные тренировки (%)	1-3	1-4	3-6
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6	5-8	5-8

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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

С целью развития координации движений и ориентировки, формирования умения правильно и точно действовать в различных ситуациях в зависимости от обстановки используются различные упражнения. Интенсивность и объём упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности спортсмена.

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

В занятиях применяется соревновательный метод для исключения монотонности.

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

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

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

Для обработки технических приемов в подготовительном периоде используются тренажерные устройства.

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

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

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по спорту лиц с поражением ОДА предусматривает планирование и изучение материала на трех этапах.

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

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям,

установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению методического (тренерско-преподавательского) совета, но не более одного раза на данном этапе. Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на паралимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы (табл. 7, 8).

**Примерный годовой учебно-тренировочный план
по спорту лиц с поражением ОДА дисциплина Гребля на байдарках и каноэ**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		Тренировочный этап		Этап ССМ		Этап ВСМ	
		до 3-х лет	свыше 3-х лет	до года	свыше года		
		Недельная нагрузка в часах					
		10	12	14	14-16	16-18	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
1	Общая физическая подготовка	187-234	225-281	248-291	283-333	243-318	
2	Специальная физическая подготовка	83-114	100-137	167-197	191-225	262-300	
3	Техническая подготовка	73-114	87-137	87-116	100-133	94-112	
4	Тактическая подготовка	5-16	6-19	7-29	8-33	19-37	
5	Психологическая подготовка	10-16	12-19	29-36	33-42	37-47	
6	Теоретическая подготовка	5-16	6-19	22-29	25-33	37-47	
7	Спортивные соревнования и контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5-21	6-25	15-44	17-50	37-75	
8	Инструкторская и судейская практика	21	25	44	50	75	
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	5-21	6-25	15-29	17-33	47-84	
	Общее количество часов в год	520	624	728	728-832	832-936	

**Примерный годовой учебно-тренировочный план
по спорту лиц с поражением ОДА дисциплина парусный спорт**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		Тренировочный этап		Этап ССМ			Этап ВСМ
		до 3-х лет	свыше 3-х лет	до года	свыше года		
		Недельная нагрузка в часах					
		10	12-14	16	18	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
1	Общая физическая подготовка	216	276-308	322	369	350	
2	Специальная физическая подготовка	114	137-160	214	252	322	
3	Спортивные соревнования и контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	26	24-29	38	42	62	
4	Техническая подготовка	114	131-160	133	135	124	
5	Тактическая подготовка	5	6-7	24	26	20	
6	Теоретическая подготовка	5	6-7	24	26	40	
7	Психологическая подготовка	15	18-21	41	43		
8	Инструкторская и судейская практика	5	6-7	8	9	10	
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	20	20-29	33	35	62	
	Общее количество часов в год	520	624-728	832	936	1040	

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

План профилактических антидопинговых мероприятий (далее – план) составлен в соответствии с требованиями:

- Всемирного антидопингового Кодекса (далее Кодекса);
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Антидопинговых правил Международной федерации плавания: <https://resources.fina.org/fina/document/2023/02/08/6c191e57-c657-4960-b9e2-9ef9b224f818/World-Aquatics-Doping-Control-Rules.pdf>
- Международного стандарта по образованию Всемирного антидопингового Кодекса.

План предусматривает освоение спортсменами следующих тем:

- Принципы и ценности, связанные с чистым спортом;
- Права, обязанности и ответственность спортсменов;
- Нарушения антидопинговых правил. Как сообщить о них;
- Последствия нарушений антидопинговых правил, их влияние на физическое и психическое здоровье; социальные, экономические последствия и санкции;
- Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список;
- Риски использования БАД;
- Использование лекарственных средств и Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций;
- Процедура допинг-контроля;
- Понятие о пулах тестирования и предоставление информации о местонахождении.

Лицо, проводящее профилактическое антидопинговое мероприятие, должно обладать соответствующей квалификацией, подтвержденной антидопинговой организацией либо уполномоченным ею образовательным учреждением.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (табл.8).

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (табл. 8).

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в Учреждении, разработаны планы антидопинговых мероприятий (табл. 9, 10). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним.

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

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

Таблица 9

План профилактических антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Темы, форма мероприятия, вопросы	Сроки проведения	Кто проводит
Этап начальной подготовки 7-9 лет	1. Игровые мероприятия. - Ценности спорта и принципы честной игры: https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Беседы%20старты.pdf	В течение года	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Этап начальной подготовки 9-11 лет	1. Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Игровые мероприятия. - Ценности спорта и принципы честной игры: https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Беседы%20старты.pdf 4. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Понятие о дисквалификации.	В течение года	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы. 2. Лекция. - Базовые права и основные обязанности спортсменов. Как сообщить о допинге. 3. Лекция. - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 4. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушения антидопинговых правил. 5. Лекция. - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка. Распространенные вещества Запрещенного списка. 6. Лекция. - Плюсы и минусы использования БАД.	В течение года	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Образование и допинг-контроль: два направления антидопинговой деятельности. Антидопинговые организации. Всемирная антидопинговая программа и ее составляющие. 2. Лекция - Акт об антидопинговых правах спортсменов. Ответственность спортсменов согласно Кодексу. Как сообщить о допинге – юридические и этические аспекты. 3. Лекция - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 4. Лекция - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные. 5. Лекция - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка, критерии их включения. Распространенные вещества Запрещенного списка. 6. Лекция - Отличие БАД от лекарственных средств. Отсутствие гарантий допинговой чистоты БАД. 7. Лекция с элементами интерактива - Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка. Участие спортсмена в оформлении разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций. 8. Лекция с элементами интерактива - Стадии и процессы допинг-контроля: - планирование тестирования, - тестирование, - расследования, - предоставление информации о местонахождении, - разрешение на терапевтическое использование, - отбор и обращение с пробами, - лабораторный анализ, - обработка результатов, - необходимые расследования или разбирательства,	В течение года	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»

	- окончательное решение по апелляции, - приведение в исполнение последствий нарушения. - Участие спортсмена в процессе тестирования: получение уведомления, сдача пробы, заполнение протокола допинг-контроля. Правила поведения спортсмена. 9. Лекция - Международный и национальный пулы тестирования, их отличия. Необходимость регистрации в ADAMS для спортсменов, состоящих в пулах тестирования. Требования к предоставлению данных о местонахождении.		
--	---	--	--

Планы мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 10

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

Таблица 10

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

8. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

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

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

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

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований (табл. 11).

Таблица 11

Примерный план инструкторской и судейской практики

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

	для присвоения звания судьи по спорту		
--	--	--	--

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

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

Все спортсмены Учреждения с поражением ОДА проходят углубленные медицинские осмотры 2 раза в год и получают соответствующее медицинское

заключение о допуске к тренировочным занятиям адаптивным спортом и соревнованиям в соответствии с их функциональными возможностями. В соответствии с их основными заболеваниями проводится терапевтическое сопровождение по месту жительства и в условиях Учреждения.

Структура подготовки спортсменов в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящен учебно-тренировочное занятие на этапе спортивной подготовки. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

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

В Учреждении система применения восстановительных мероприятий (табл. 12), которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные.

В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

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

Таблица 12

План применения восстановительных средств и проведения мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.

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

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

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

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

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

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Виды контроля

Выделяются следующие виды контроля:

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

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

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

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

При анализе учебно-тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому учебно-тренировочному заданию. В табл. 13 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 13

Направленность учебно-тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

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

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

В табл. 14 представлена шкала интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Таблица 14

Шкала интенсивности учебно-тренировочных нагрузок

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

Для оценки адаптации спортсменов к учебно-тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждым учебно-тренировочным занятием. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

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

Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 15

Таблица 15

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

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

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

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

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

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

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

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные учебно-тренировочные занятия, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

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

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

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

Методы контроля:

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

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

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

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть

постоянным и вестись не только на всех этапах учебно-тренировочных занятий, но и на отдыхе.

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

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

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после учебно-тренировочных занятий.

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

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

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

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

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

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

Биохимический контроль.

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

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

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

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

11. 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:

11.1. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

11.2. 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию

11.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень 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;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Гребля на байдарках и каноэ

1) Гребля в лодке

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

Парусный спорт

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

Этап высшего спортивного мастерства

Гребля на байдарках и каноэ

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

Парусный спорт

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

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

Специальные нормативы для лиц с поражением ОДА, проходящих спортивную подготовку, представлены в табл. 15.

Таблица 15

Специальные нормативы для лиц с поражением ОДА, проходящих спортивную подготовку

Наименование этапа	Специальные спортивные нормативы
Тренировочный этап	Динамика спортивно-технических показателей
	Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации
	Участие в соревнованиях не менее 5 раз в год
	Теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования
	Выполнение нормы 1 разряда и выше согласно всероссийской классификации
Этап совершенствования	Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки

спортивного мастерства	Положительная динамика спортивных результатов в избранной спортивной дисциплине
	Уровень освоения основ техники и тактики избранной спортивной дисциплины в соответствии с программой спортивной подготовки
	Выполнение нормы КМС и выше согласно всероссийской классификации
Этап высшего спортивного мастерства	Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки
	Положительная динамика спортивно-технических показателей
	Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов; выполнение нормы МС и выше согласно всероссийской классификации

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (табл. 16, 17, 18).

Таблица 16

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

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – сидя. Маховые движения рук	с	не менее 90,0	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее 10	
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом 5 кг	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища	м	максимальное	
Для спортивной дисциплины парусный спорт (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – сидя на гимнастическом мяче. Удержание баланса сидя, не касаясь ногами пола (за максимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег или бег на колясках 400 м (в зависимости от		не менее	

	поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	1
4.	И.П. – лежа на спине. Поднимание туловища	количество раз	максимальное
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное

Таблица 17

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

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ (I, II, III функциональные группы)				
1.	Непрерывная работа на гребном тренажере	мин	не менее 2	
2.	Прохождение дистанции 200 м на гребном эргометре (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом 5 кг (мужчины) и 3 кг (женщины)	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги не менее 14 кг (мужчины) и 10 кг (женщины)	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 5 3	
Для спортивной дисциплины парусный спорт (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – сидя на гимнастическом мяче. Удержание баланса сидя, не касаясь ногами пола (максимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Плавание 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	Бег или бег на колясках 400 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
4.	И.П. – ноги закреплены на тренажере «откренивания». Сгибание-разгибание туловища	количество раз	не менее 10	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимал ьное	-
7.	Кистевая динамометрия	кг	не менее 10	
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»
--	--	--

Таблица 18

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

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ (I, II, III функциональные группы)				
1.	Гребля на байдарке (каноэ)	Оценка техники выполнения		
2.	Гребля на байдарке (каноэ) 1000 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 5 кг для мужчин и 4 кг для женщин	количество раз	не менее 15 12	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда не менее 15 кг для мужчин и 10 кг для женщин	количество раз	не менее 15 10	
5.	Работа на гребном тренажере непрерывно	мин	2	
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 5 4	
Для спортивной дисциплины парусный спорт (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – сидя на гимнастическом мяче. Удержание баланса, не касаясь ногами пола (за максимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Плавание 150 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	Бег или бег на колясках 400 м (в зависимости от поражения ОДА) за минимальное время	количество раз	не менее 1	
4.	И.П. – ноги закреплены на тренажере «откренивания». Сгибание-разгибание туловища	количество раз	не менее 15	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
7.	Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее 22	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин гребля на байдарке и каноэ, парусный спорт	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

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

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины ы
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ (I, II, III функциональные группы)				
1.	Гребля на байдарке (каное)	Оценка техники выполнения		
2.	Прохождение в байдарке (каное) дистанции 5000 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 8 кг для мужчин, 6 кг для женщин	количество раз	не менее 18 15	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 24 кг для мужчин, 15 кг для женщин	количество раз	не менее 15	
5.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 5,5 4,5	
Для спортивной дисциплины дартс – I, II, III функциональные группы				
1.	И.П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча в цель	количество раз	не менее 15	
2.	Бег или бег на колясках 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловищ	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы на максимальное расстояние	количество раз	не менее 8	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	
6.	Обязательная техническая программа	Оценка техники выполнения		
Для спортивной дисциплины парусный спорт (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – сидя на гимнастическом мяче. Удержание баланса сидя, не касаясь ногами пола (максимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Плавание 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	Бег или бег на колясках 500 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
4.	И.П. – ноги закреплены на тренажере откренивания. Сгибание-разгибание туловища	количество раз	не менее 20	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимал ьное	-
7.	Кистевая динамометрия	кг	не менее 25	
Уровень спортивной квалификации				

1.	Для спортивных дисциплин гребля на байдарке и каноэ, парусный спорт	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
----	---	---

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки представлен в табл. 19.

Таблица 19

Наименование этапа	Специальные спортивные нормативы
Тренировочный этап	Динамика спортивно-технических показателей
	Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации
	Участие в соревнованиях
	Теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования
	Выполнение разрядных норм согласно всероссийской классификации
Этап совершенствования спортивного мастерства	Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки
	Положительная динамика спортивных результатов в избранной спортивной дисциплине
	Уровень освоения основ техники и тактики избранной спортивной дисциплины в соответствии с программой спортивной подготовки
	Выполнение разрядных норм согласно всероссийской классификации
Этап высшего спортивного мастерства	Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки
	Положительная динамика спортивно-технических показателей
	Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов; выполнение нормы МС и выше согласно всероссийской классификации

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 муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды РФ;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

15. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине) разрабатывается каждым тренером-преподавателем, в соответствии с составом группы и работоспособностью обучающихся.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам спорта лиц с поражением ОДА относятся Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «гребля на байдарках и каноэ» (далее – гребля на байдарках и каноэ), «парусный спорт» (далее – парусный спорт) основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющих поражения опорно-двигательного аппарата (далее соответственно – ОДА).

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

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

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

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

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

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на спортивных сооружениях, соответствующих ГОСТ Р 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций», утвержденному и введенному в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30 октября 2014 г. № 1459-ст.

Перечень объектов, которые используются для учебно-тренировочного процесса отделения спорта лиц с поражением ОДА учреждения на территории с подсобными помещениями и водной акватории ООО «Яхт-клуб «Березки» по адресу: Московская обл., го. Мытищи, п. Поведники, ул. Санаторная, стр. 6

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

инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие искусственного или природного водоема (канала) с эллингом и помещением для ремонта лодок для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ;
- наличие пирса и (или) причала с кранами для спуска (подъема) яхт и наличие эллинга для хранения судов для спортивной дисциплины парусный спорт;
- 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);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку табл. 20, 21;
- обеспечение спортивной экипировкой с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку табл. 22;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 20

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ (I, II, III функциональные группы)			
1.	Бинокль морской (семикратный, объектив 50 мм)	штук	2
2.	Весла для байдарки	штук	6
3.	Весла адаптивные для каноэ	штук	6
4.	Весы напольные до 150 кг	штук	1
5.	Гантели переменной массы от 1 до 12 кг	комплект	2

6.	Гребной эргометр (гребной тренажер) байдарочный	штук	2
7.	Гребной эргометр (гребной тренажер) канойный	штук	2
8.	Жилет спасательный	штук	6
9.	Инвалидная коляска (при необходимости)	штук	2
10.	Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок	штук	2
11.	Козлы для лодок	комплект	6
12.	Комплект резины эспандерной (ленточной, трубчатой) различной плотности	комплект	1
13.	Комплект стабилизирующих поплавков для установки на лодку	штук	6
14.	Круг спасательный	штук	4
15.	Лодка байдарка одиночка	штук	6
16.	Лодка каноэ одиночка (аутригер)	штук	6
17.	Лодка с подвесным мотором	штук	2
18.	Мат гимнастический	штук	4
19.	Место (сидение) адаптивное для гребли	штук	6
20.	Мотор лодочный подвесной	штук	2
21.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
22.	Прицеп – конструкция для перевозки лодок	штук	1
23.	Причалный плот 10х4 м, оборудованный для колясочников	комплект	1
24.	Рация	штук	4
25.	Ремень фиксирующий для тела	штук	2
26.	Ремни фиксирующие для рук	комплект	12
27.	Свисток	штук	4
28.	Секундомер	штук	6
29.	Скамейка гимнастическая	штук	2
30.	Спасательный трос	штук	2
31.	Спортивный навигатор	штук	5
32.	Фартук для байдарки	штук	6
33.	Штанга тренировочная	комплект	1
34.	Электромегафон	штук	4
Для спортивной дисциплины парусный спорт (I, II, III функциональные группы)			
1.	Автомобиль (буксир) для транспортировки катеров и яхт	штук	1
2.	Анемометр (измеритель скорости ветра)	штук	1
3.	Барограф	штук	1
4.	Бинокль морской (7-кратный, объектив 50 мм)	штук	5
5.	Буй с массивами для якорной стоянки	штук	12
6.	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок	штук	10
7.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	8
8.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
9.	Знак тренировочный малый	комплект	10
10.	Катер для сопровождения	штук	2
11.	Мат гимнастический	штук	2
12.	Мяч гимнастический	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
14.	Навигационные карты	комплект	8
15.	Наглядные пособия для парусного спорта	комплект	10
16.	Перекладина гимнастическая	штук	1
17.	Прицеп с конструкцией для транспортировки катеров и яхт	штук	1

18.	Рация (в комплекте с зарядным устройством, аккумулятором и гарнитурой)	штук	12
19.	Рында	штук	3
20.	Скамейка гимнастическая	штук	2
21.	Спасательный жилет	штук	20
22.	Стенка гимнастическая	пар	2
23.	Тележка для стоянки и перемещения яхт	штук	9
24.	Тренажер для откренивания	комплект	3
25.	Тренажер универсальный/силовой	штук	2
26.	Трос спасательный	метр	200
27.	Указатель направления ветра	штук	12
28.	Флаги международного свода сигналов	комплект	3
29.	Часы наручные парусные	штук	6
30.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	2
31.	Электромегафон	штук	3
32.	Яхта класс «Скуд»	штук	3
33.	Яхта класс «Сонар»	штук	2
34.	Яхта класс «2,4 метра»	штук	4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование												
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
количество	срок реализации (лет)	количество	срок реализации (лет)	количество	срок реализации (лет)	количество	срок реализации (лет)					
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ (I, II, III функциональные группы)												
1.	Весло (двухлопастное) для байдарки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
2.	Весло (однолопастное) для каноэ адаптивного	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
3.	Место (сидение) адаптивное для гребли	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3	
4.	Ремень, фиксирующие для рук	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
Для спортивной дисциплины парусный спорт (I, II, III функциональные группы)												
1.	Паруса (грот/стаксель/спинакер/генакер)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	3	1	
2.	Рангоут мачта/гик/рея	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1	
3.	Спасательный жилет	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	
4.	Такелаж бегучий/стоячий	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетна я единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ (I, II, III функциональные группы)											
1.	Велосипедные трусы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон гребной летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
9.	Обувь для гребли	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

11.	Термобелье спортивное	комплект	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
12.	Футболка	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
13.	Шапка спортивная зимняя	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
14.	Шорты	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины парусный спорт (I, II, III функциональные группы)											
1.	Кепка	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочн ый	комплект	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм раздельный непромокаем ый	комплект	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитн ый	комплект	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки парусные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	4	1
7.	Перчатки яхтенные	пар	на обучаю щегося	1	2	1	2	1	1	2	1
8.	Рюкзак спортивный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Сапоги для парусного спорта	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Сапожки калипсо	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Сухой комбинезон легкий	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

13.	Сухой комбинезон утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
16.	Шорты парусные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- укомплектованность Учреждения 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 тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019,

регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)², 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).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

² с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Издание 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006
2. Беркутов А.Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования. По заказу Федерации гребного спорта РФ. – ООО «Кордис Медиа», 2000
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983
5. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001
6. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2000
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980
8. Гребной спорт: Ежегодник. – М.: ФиС, 1972-1985 гг.
9. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.Ф. Емчука – М.: ФиС, 1976
10. Гребной спорт: Учебник для ИФК/Под ред. Чупруна. – М.: ФиС, 1987
11. Губа В., Вольф М., Никитушкин В.Г. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
12. Губа В.Л. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. – М.: Советский спорт, 2008
13. Дембо А.Г. Спортивная медицина. – М.: ФиС, 1975
14. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981
15. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. – М.: ФиС, 1982
16. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. – М.: ФиС, 1971
17. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993
18. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. – М.: Владос, 2002
19. Единая всероссийская спортивная классификация
20. Ежеквартальный журнал: Адаптивная физическая культура
21. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб.: Питер, 2009
22. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1966
23. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт, 2009
24. Ильин О. А. «Игровой протест». Методписьмо. Госспорт, 1991

25. Ильин О. А. Стратегия и тактика в парусном спорте (матчевые гонки). – М.: ВФПС, 1998
26. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Советский спорт, 2010
27. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. – М.: ФиС, 1978
28. Ларин Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена. – М., «Терра-Спорт», 1999
29. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 14.10.2013
30. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982
31. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: ФиС, 1979
32. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва/Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: ВНИИФК, 1994
33. Никитушкин Н.Н., Водяников И.А. Управление методической деятельностью спортивной школы. – М.: Советский спорт, 2012
34. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
35. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003
36. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением. – М.: Советский спорт, 2013
37. Парусный спорт - программа для секций коллективов физкультуры, детско-юношеских спортивных школ, спортивных школ молодежи и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1973
38. Парусный спорт (Учебное пособие для тренеров). Гр. авторов, составитель И.П. Лавров. – М.: ФиС. 1966
39. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986
40. Платонов В.Н. Теория спорта/Под общ. ред. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987
41. Проктор Я. Ветер, волнение, течения. – М.: ФиС, 1976
42. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте // Вопросы психологии спорта. – Л., 1975
43. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений/Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979
44. Рудик П.А. Психология: Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1964
45. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007
46. Скрягин Л.Н. Морские узлы, – М.: Транспорт, 1974
47. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010

48. Теория и методика физического воспитания: В 2 т.: Учебник для институтов и физкультуры/Под общей редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: ФиС, 1976

49. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998

50. Физиология человека: Учебник для институтов физкультуры/Под общ. ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФиС, 1975

51. Физиология человека: Учебник для институтов физкультуры/Под общ. ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФиС, 1975 г.

52. Харре Д. Учение о тренировке/Под общ. ред. Д. Харре. – М.: ФиС, 1971

53. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 3-е издание. – М.: «Академия», 2004

54. Царик А.В. Паралимпийский спорт. Нормативное правовое и методическое регулирование. – М.: Советский спорт, 2010

55. Чумаков А.А. Школа парусного спорта – М.: ФиС, 1981

56. Школа яхтенного капитана (сост. Леонтьев Е.П.), – М.: ФиС, 1983

57. Школа яхтенного рулевого (Григорьев Н.В. и др.), – М.: ФиС, 1987

58. Шохин М. Круговая тренировка. – М.: ФиС, 1966

59. Эльвстрём П. Искусство плавания под парусами. – М.: ФиС, 1971

Список интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

4. Паралимпийский комитет России (<http://www.paralymp.ru>)

5. Международный паралимпийский комитет (<http://www.paralympic.org>)

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

Общие требования

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

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

Внешние факторы спортивного травматизма:

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

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

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

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

Внутренние факторы спортивного травматизма:

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

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

Тренировочные занятия разрешается проводить:

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

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

Общие требования безопасности перед началом занятий:

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

Требования безопасности во время проведения ТЗ:

- выход на воду должен фиксироваться обязательно в Журнале учета выхода на воду, направление и время возвращения;
- проводить тренировочное занятие разрешается только на исправных лодках с прикрепленными поплавками, проверять их исправность перед каждым тренировочным занятием;
- тренировочные занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении моторной лодки под наблюдением тренера-преподавателя, имеющего дежурную лодку;
- моторная лодка должна быть укомплектована средствами спасения в соответствии с требованиями ГИМС;
- тренер-преподаватель обязан иметь права на управление моторной лодкой;
- спортсмены с поражением ОДА, занимающиеся греблей на байдарках и каноэ, должны обязательно уметь плавать или тренироваться в спасательном жилете;
- спортсмены должны своевременно проходить инструктаж, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на тренировочном занятии;
- в случае происшествия на воде необходимо немедленно прекратить выполнение тренировочного задания.