

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО АДАПТИВНОМУ СПОРТУ»

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом

Протокол № 1
от «07» 04 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

Спортивная школа
по адаптивному спорту»

М.А. Титова

Приказ № 29 от «07» 04 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
программа спортивной подготовки по виду спорта
«Танцы на колясках»

Разработчик
тренер-преподаватель Гуркина А.П.

Срок реализации программы
бессрочно
возраст обучающихся
от 9 лет

г. Смоленск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Общие сведения	4
1.2.	Характеристика вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (танцы на колясках)	7
1.3.	Система спортивно-функциональной классификации спортсменов по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (танцы на колясках)	10
1.4.	Структура системы многолетней подготовки	12
2.	Нормативная часть	14
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (танцы на колясках)	14
2.2.	Режимы тренировочной работы	15
2.3.	Предельные тренировочные нагрузки	17
2.4.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА (танцы на колясках)	20
2.5.	Годовой план спортивной подготовки	26
2.6.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лиц с поражением ОДА (танцы на колясках)	27
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	28
2.8.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	29
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	31
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	33
2.11.	Структура годичного цикла	34
2.12.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	38
3.	Методическая часть	41
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	41
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	51
3.3.	Планирование спортивных результатов	51
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	53
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки	57
3.6.	Организация психологической подготовки спортсменов	68
3.7.	Планы применения восстановительных средств	73
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	79
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	86

4.	Система контроля и зачетные требования	90
4.1	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в дисциплине танцы на колясках по виду спорта лиц с поражением ОДА	90
4.2.	Виды и формы контроля общей и специальной физической, спортивной и технико-тактической подготовки	91
4.3.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов	93
4.4.	Методические рекомендации (методика выполнения упражнений) и критерии оценки выполнения контрольных упражнений	100
4.5.	Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки	103
5.	Перечень информационного обеспечения	104
5.1.	Список литературных источников	104
5.2.	Интернет-ресурсы	107
5.3.	Аудиовизуальные источники	108
6.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	109
7.	Приложение	110

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие сведения

В связи с тем, что федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата «танцы на колясках» не разработаны, за основу взят региональный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (танцы на колясках), утвержденный Президентом Санкт-Петербургской региональной общественной организации «Спортивная Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» (2017 год).

Программа по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплина танцы на колясках (далее Программа) СОГБОУДО СШ по адаптивному спорту разработана на основании:

Регионального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (танцы на колясках), утвержденный Президентом Санкт-Петербургской региональной общественной организации «Спортивная Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» (2017 год);

Федерального закона от 04.12.2001 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Правил вида спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (утв. приказом Минспорта России от 29.01.2020 N 49) (ред. от 19.05.2021)

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Письма Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Программа соответствует требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «адаптивные виды спорта» и к срокам прохождения подготовки по этим программам, учитывает требования Регионального стандарта спортивной подготовки в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, требования к организации занятий с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких занимающихся.

В соответствии со статьей 31 Федерального закона N 329-ФЗ от 04.12.2007 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

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

Целью адаптивного спорта является социализация инвалидов, удовлетворение их

потребностей как членов общества в самоактуализации и реализации своих возможностей в условиях соревновательной деятельности, предполагая возможность достижения поставленной цели на разных результативных уровнях - как общее оздоровление, преодоление неуверенности в собственных силах и победа над своей «несостоятельностью», так и достижение максимально спортивного результата, установление рекорда, демонстрация наивысших человеческих возможностей.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА по дисциплине танцы на колясках, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Цель Программы: подготовка спортивного резерва, достижение высоких спортивных результатов на спортивных мероприятиях всероссийского и международного уровней.

Нормативная часть Программы определяет основные задачи, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства, описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, разработан план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

формирование спортивной культуры у занимающихся, имеющих ограниченные возможности, освоение ими мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры и спорта;

формирование и развитие творческих и спортивных способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности спортсменов;

выявление и поддержка перспективных занимающихся;

подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды России;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

сохранение здоровья занимающихся.

Содержание Программы учитывает *особенности подготовки занимающихся по дисциплине танцы на колясках спорта лиц с поражением ОДА*, в том числе:

построение процесса подготовки направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов систем человека;

направленность на коррекцию основного дефекта, коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических

упражнений и других не медикаментозных средств и методов;
профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психических качеств и способностей;
физическую реабилитацию и социальную адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранной дисциплине;
подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
необходимую продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для танцев на коляске;
повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных методико-тренировочных средств;
необходимый индивидуальный подход к спортивной подготовке занимающегося и предлагаемым ему нагрузкам, учет особенности степени инвалидности спортсмена на коляске.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

углубленная физическая реабилитация;
социальная адаптация и интеграция;
формирование устойчивого интереса к занятиям велоспортом;
расширение круга двигательных умений и навыков;
освоение основ техники по танцам на колясках спорта лиц с поражением ОДА;
развитие физических качеств и функциональных возможностей;
отбор перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки по дисциплине танцы на колясках спорта лиц с поражением ОДА;
общие знания об антидопинговых правилах;
укрепление здоровья;

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

социальная адаптация и интеграция;
положительная динамика двигательных способностей;
участие в соревнованиях;
положительная тенденция социализации спортсмена;
повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта танцы на колясках спорта лиц с поражением ОДА;
формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и последующих годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

овладение навыками самоконтроля;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта танцы на колясках спорт лиц с поражением ОДА;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;

повышение функциональных возможностей организма спортсмена;

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

социализация спортсмена;

углубленная физическая реабилитация;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (танцы на колясках);

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

Терминология:

1. Занимающийся - спортсмен, лицо, проходящее спортивную подготовку, юный спортсмен.

2. Тренер по спорту лиц с поражением ОДА (танцы на колясках), далее тренер.

Танцы на колясках – это особый вид адаптивного спорта, активно развивающийся в настоящее время в России и во всем мире, включающий в себя интегративные и социальные особенности, которые используются в формировании духовного и физического равновесия лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Танцы на колясках, имеют спортивно-техническую направленность и предназначены для обучения детей и взрослых с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Занятие лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата физической культурой и спортом во многих случаях можно рассматривать не только как средство реабилитации, но и как постоянную форму жизненной активности социальной занятости и достижений.

Танцами на колясках занимаются люди с разным уровнем физических ограничений. Согласно Правил IPC на международные соревнования допускаются спортсмены от 13 лет и старше, возрастных ограничений не существует.

1.2. Характеристика вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (танцы на колясках)

Танцы на колясках (WHEELCHAIR DANCING) появились в Великобритании в конце

1960-х годов в основном как развлекательно-двигательная реабилитация для людей с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), а к середине 70-х они распространились по всей Европе.

В 1984 году в Мюнхене в Германии были организованы неофициальные международные соревнования как «Rock'n'Roll» для танцоров на инвалидных колясках, а в 1985 году в Нидерландах состоялся первый неофициальный чемпионат Европы, но уже по программе бального танца.

В 1998 году танцы на колясках были признаны Международным Паралимпийским Комитетом (МПК), начался отсчет официальных чемпионатов мира, Европы и других международных соревнований.

В 1998 году в Японии состоялся чемпионат мира под эгидой МПК, в котором приняли участие только пары «Комби» (комбинированная пара-один из танцоров в коляске) с короткой программой всего из пяти танцев (вальс, танго, самба, пасодобль и джайв).

С 1999 года чемпионаты Европы и с 2000 года чемпионаты мира у пар «Комби» проходят раздельно по двум программам: Европейская и Латиноамериканская

В 2006 году МПК добавил в программу официальных соревнований категорию «Дуэт» по двум программам Европейская и Латиноамериканская.

В 2014 году МПК добавил в программу чемпионатов Произвольную программу у пар «Комби». Категорию Мужчины и Женщины, с общей и Произвольной программами.

С 2018 года МПК добавляет две новые дисциплины юниоров: девушки и юноши (10-16 лет)

В конце 2017 года международный Паралимпийский Комитет принял решение о выдвижении танцев на колясках кандидатом в программу Паралимпийских игр 2024 года в Париже.

Развитии танцев на колясках в России:

В 1997 году появился первый в стране клуб спортивных танцев на колясках - это петербургский клуб «Танец на колесах», его создала Елена Лозко. Начиная с этого года, российские танцоры на колясках стали принимать участие в международных соревнованиях.

В 2000 году в Норвегии состоялся первый официальный чемпионат мира по танцам на колясках: отдельно по двум программам 1) Европейская - пять танцев: вальс, танго, медленный вальс, фокстрот и квикстеп, 2) Латиноамериканская - самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв. Именно здесь первыми чемпионами мира в Европейской программе и серебряными призерами в Латиноамериканской программе стала российская танцевальная пара из Санкт-Петербурга Дмитрий Поляков и Елена Лозко.

В 2006 году создана Межрегиональная общественная организация инвалидов «Федерация спортивных танцев на колясках». В этом же году, благодаря специалистам Федерации, танцы на колясках внесены во Всероссийский реестр видов спорта РФ, как спортивная дисциплина спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. В 2007 году был сформирован первый состав Сборной команды России по танцам на колясках. С первых дней создания и сейчас сборную команду России тренируют: Волкова И.В., Лозко Е.П.

Соревнования Всероссийского и международного уровня проходят в России с 1999 года - Кубок Санкт-Петербурга, Кубок Европы, Кубок Евразии, Кубок Континентов, Кубок мира, Кубок России и чемпионат страны.

С 2000 по 2016 гг. спортивная сборная команда России являлась самой многочисленной и результативной. Наша сборная стала «законодательницей моды» и занимала лидирующее положение в мире до введения антидопинговых санкций в середине 2016 года.

Но как ранее, так и сейчас с российских танцоров берут манеру исполнения, используют в своих программах фигуры и композиции наших спортсменов.

Сейчас в танцах на колясках можно видеть многообразие стилей хореографии. Танцоры на колясках используют в своих композициях элементы современного танца, народного танца, исполняют танцы Европейской группы (Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Квикстеп) и Латиноамериканской группы (Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль, Джайв).

В спортивной танцевальной паре партнеры обязательно должны быть один женского и один мужского пола.

Танцы на колясках представлены в следующих формах:

- *Одиночный танец* (SINGLE DANCE) танцует один человек, сидящий в коляске. Мужчины и женщины соревнуются отдельно; исполняют общую и произвольную программы;
- *Дуэт* (DUO DANCE) оба партнера в колясках. Исполняют Европейскую и Латиноамериканскую программы;
- *Комби* (COMBI) комбинированная пара - танцор в коляске в паре с танцором без инвалидности. Соревнуются в Европейской, Латиноамериканской и Произвольной программах.
- *Ансамбль*: (GROUP DANCE) постановочный танец. В группе должно быть не менее 50% танцоров на колясках. Ансамбли участвуют в международных соревнованиях вне МПК не входят в официальную программу чемпионатов Европы и мира.

По инициативе российских тренеров на международных соревнованиях «Кубок Континентов», который МООИ «Федерация спортивных танцев на колясках» проводит в России с 2009 года, были проведены первые турниры по новым направлениям в танцах на колясках - это соревнования в одиночных программах мужчин и женщин, а также произвольная программа у пар Комби и одиночники. После чего международный Паралимпийский Комитет принял их в официальную программу чемпионатов Европы, мира и всех международных соревнований. Произвольная программа дуэтов пока не входит в официальные программы ПКР. Это увеличение количества и разнообразия программ способствует более активному развитию танцев на колясках во всем мире.

Всего в танцах на колясках, на данный момент, 18 дисциплин. Дисциплины, которые утверждены Международным Паралимпийским Комитетом и входят во Всероссийский реестр видов спорта.

Дисциплины спорта лиц с поражением ОДА (танцы на колясках), включенные во Всероссийский реестр видов спорта

Таблица 1

№	Дисциплина	Номер в Реестре
1.	Дуэт европейская программа 1 кл	1162001711Л
2.	Дуэт европейская программа 2 кл	1162011711Л
3.	Дуэт латиноамериканская программа 1 кл	1161981711Л
4.	Дуэт латиноамериканская программа 2 кл	1161991711Л
5.	Комби европейская программа 1 кл	1161941711Л
6.	Комби европейская программа 2 кл	1161951711Л
7.	Комби латиноамериканская программа 1 кл	1161961711Л
8.	Комби латиноамериканская программа 2 кл	1161971711Л
9.	Общая программа мужчины 1 кл	1164741711Л
10.	Общая программа мужчины 2 кл	1164751711Л
11.	Общая программа женщины 1 кл	1164741711Л
12.	Общая программа женщины 2 кл	1164751711Л
13.	Произвольная программа мужчины 1 кл	1164761711Л
14.	Произвольная программа мужчины 2 кл	1164771711Л
15.	Произвольная программа женщины 1 кл	1164761711Л
16.	Произвольная программа женщины 2 кл	1164771711Л
17.	Комби произвольная программа 1 кл	1164781711Л
18.	Комби произвольная программа 2 кл	1164791711Л

С 2018 года в международные соревнования, а также чемпионаты Европы и мира включены две новые дисциплины: юноши и девушки (с 10-16 лет) с программой трех танцев: вальс, самба, джайв. Эти дисциплины еще не включены во Всероссийский реестр видов спорта РФ, но уже идет

подготовка пакета документов для рассмотрения на комиссии Министерства спорта РФ.

Программы и танцы.

Европейская программа (сокращение: Стандарт (СТ или ST)) включает танцы: Вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Квикстеп.

Латиноамериканская программа (сокращение: Латина (ЛА или LA)) включает танцы: Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль, Джайв.

Общая программа. Танцы: Вальс, Танго, Самба, Румба, Джайв.

Произвольная программа. Произвольная программа – это постановочный танец, поставленный на музыку любого стиля в свободной хореографии (допускается любой стиль танца). Эту программу исполняют спортсмены 1 и 2 класса в парах Комби, одиночник мужчина, одиночник женщина.

В Произвольной программе разрешаются многие виды танцевальных стилей и движения: народный/фолк, хип-хоп, латина, стандарт, контемпорари, стрит-данс, сальса, аргентинское танго, кумбия, танец живота.

В программе разрешается использовать акробатические элементы и поддержки, но они не должны быть основной частью программы.

Соревнования по Произвольной программе (Дуэты, Комби, Одиночная) проводятся в 1 тур. Соревнования по остальным программам (Европейская, Латиноамериканская, Общая) проводятся с предварительными турами.

Соревнования по танцам на колясках: Чемпионат России, Кубок России, Первенство России, Чемпионаты и Первенства федеральных округов и городов, Кубки федеральных округов и городов, Чемпионат Европы, Чемпионат мира, Кубок Европы, Кубок мира, Кубок Континентов, Открытые чемпионаты стран, Всемирная Танцевальная Олимпиада.

1.3. Система спортивно-функциональной классификации спортсменов.

Классификация - часть соревновательного процесса, обеспечивающая спортсменам справедливые условия соревнования и дающая спортсмену гарантию, что его поражение (физическое) не будет являться препятствием к выполнению спортивной деятельности.

Конечный результат классификации заключается в том, что каждому спортсмену присваивается спортивный класс и статус спортивного класса.

Спортивный класс — это категория, определяемая каждой международной федерацией, в которой спортсменов подразделяют на группы, касающиеся ограничения активности вследствие нарушения здоровья. В танцах на колясках существует два спортивных класса: 1 класс и 2 класс по степени инвалидности танцора на коляске, который определяет классификационная комиссия. В зависимости от количества баллов, набранных в ходе проведения классификации, спортсмены определяются в тот или иной класс. Один спортсмен может быть в разных классах, если он выступает в нескольких программах. На этапе начальной подготовки класс спортсмена и его легитимность в своей стране определяет национальный классификатор по танцам на колясках, при выезде на международные соревнования классификатор международной категории.

Классификацию проходят только спортсмены, имеющие инвалидность и танцующие сидя в коляске, стоячие партнеры классификацию не проходят.

При прохождении классификации спортсмен предъявляет медицинскую форму установленного образца, подтверждающую наличие диагноза с ПОДА и отсутствие диагнозов психического и интеллектуального нарушения.

После прохождения классификации спортсмену – танцору на коляске присваивается буквенно-числовая комбинация, которая зависит от количества баллов, которые в ходе процедуры классификации набирает спортсмен или в сумме пара спортсменов (при классификации спортсменов дуэта класс определяется по сумме баллов обоих спортсменов на колясках):

Комби Европейская программа Класс 1 (CombiSC1) – 23 балла и меньше;

Комби Европейская программа Класс 2 (CombiSC2) – 24 балла и больше;

Комби Латиноамериканская программа Класс 1 (L&F1) – 24 балла и меньше;

Комби Латиноамериканская программа Класс 2 (L&F2) – 25 баллов и больше;

Мужчины, женщины класс 1 (L&F1) – 24 балла и меньше;

Мужчины, женщины класс 2 (L&F2) – 25 баллов и больше;

Произвольная программа класс 1 (L&F1) – 24 балла и меньше;

Произвольная программа класс 2 (L&F2) – 25 баллов и больше.

Дуэт Европейская программа Класс 1 (DuoST1) – в сумме 50 баллов и меньше;

Дуэт Европейская программа Класс 2 (DuoST2) – в сумме 50 баллов и больше;

Дуэт Латиноамериканская программа Класс 1 (DuoLA1) – в сумме 50 баллов и меньше;

Дуэт Латиноамериканская программа Класс 2 (DuoLA2) – в сумме 50 баллов и больше;

СТАТУС СПОРТИВНОГО КЛАССА – это параметр, который указывает, будет ли спортсмен проходить дополнительно процесс классификации в будущем или он определен постоянно. В танцах на колясках спортсмену присваивается статус спортивного класса:

Новый (N) до участия в первой оценочной сессии.

Статус спортивного класса по завершению Оценочной сессии классификации будет одним из следующих:

Постоянный (C) назначается спортсмену при условии, что его физические характеристики являются и будут оставаться стабильными, т.е. его состояние здоровья не изменяется и не влияет на выступление в соревнованиях (например, спортсмены с ампутацией нижней конечности)

Обзор (R) назначается танцору на коляске, если классификацию по каким-то причинам проводил один классификатор или у классификаторов возникают вопросы и сомнения во время проведения классификации. Такой спортсмен может проходить классификацию на всех соревнованиях, до определения ему статуса Постоянный (C), а также за ним проводится обязательное наблюдение во время соревнований, в том числе и фото-видео съемка.

Обзор с фиксированной датой обзора (FRD) может быть присвоен спортсмену, если Группа классификации полагает, что дальнейшая оценка спортсмена будет, но не потребуются до установленной даты, являющейся Фиксированной датой обзора. Спортсмен, которому был присвоен статус спортивного класса с фиксированной датой обзора (FRD), приходит на классификацию только в назначенное время. Если проводятся любые соревнования до этой даты, на них спортсмен выступает в том классе, который ему назначен ранее. Фиксированная дата обзора сохраняется в соответствии с запросом на медицинское обследование и/или протестом.

При прохождении спортивной классификации спортсмен может быть признан нелегитимным для участия в соревнованиях по танцам на колясках, в случае если спортсмен не удовлетворяет требованиям установленных для участия в соревнованиях по танцам на колясках.

Процесс оценки физического состояния спортсмена при проведении классификации может охватывать следующее:

Физическая оценка: группа классификаторов должна провести физическую оценку спортсмена, чтобы установить, есть ли у спортсмена поражение, дающее ему право на участие в соревнованиях, которое соответствует критериям минимального поражения;

Техническая оценка: группа классификаторов должна провести техническую оценку спортсмена, которая может включать, но не ограничиваться, оценку способностей спортсмена выполнять вне соревновательных условий определенные задачи и действия, являющиеся частью дисциплины, в которой участвует спортсмен;

Оценка при наблюдении: группа классификаторов может провести оценку при наблюдении, которая проводится во время соревнования при наблюдении за спортсменом, выполняющим определенные навыки, которые являются частью дисциплины. Оценка при наблюдении может иметь место только в том случае, если группа классификаторов полагает, что они не могут завершить оценку спортсмена и определить справедливый спортивный класс без наблюдения за спортсменом на соревновании.

Спортсмены, не имеющие статуса классификации и не прошедшие классификацию, к соревнованиям не допускаются.

Срок обучения по Программе – без ограничений.

Спортивная подготовка по виду спорта «танцы на колясках» проводится с учетом групп,

к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивными танцами на колясках.

1.4. Структура системы многолетней подготовки

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных тренировках занимающегося в течение ряда лет. Многолетняя подготовка занимающегося танцами на колясках спорта лиц с поражением ОДА – длительный процесс, во время которого происходит становление занимающегося от новичка до мастера спорта, входящего в число сильнейших спортсменов мира по танцам на колясках. Весь период подготовки составляет 10 и более лет и включает в себя этапы: начальной подготовки, тренировочный, спортивного совершенствования мастерства.

Структура многолетних тренировок обуславливается многими факторами. В их числе: среднее количество лет регулярных тренировок, необходимое для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности занимающегося и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные особенности занимающегося и темпы роста его спортивного мастерства; возраст начала спортивных занятий а также возраст, когда он приступил к специальным тренировкам.

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми постоянно изменяется;

строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Спортивная подготовка предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привитием любви к спортивному состязанию и повышенному интересу к занятиям танцами на колясках.

При определении условий и требований к процессу спортивной подготовки в группах на этапах спортивной подготовки в системе многолетней спортивной подготовки учитываются принципы системности, преемственности и вариативности.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; тренерского и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической подготовки.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей занимающегося разнообразие тренировочных средств

и нагрузок, направленных на решение определенной задачи при составлении программного материала для практических занятий.

Формы спортивной подготовки проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, тренировочных сборах, в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторской и судейской практике, антидопинговых и медико-восстановительных мероприятиях, тестировании и контроле.

Реализация программы по спорту лиц с поражением ОДА (танцы на колясках) осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше года);

тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до года, второй и третий годы, четвертый и последующие годы);

этап совершенствования спортивного мастерства (периоды: до года, свыше года).

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения тренировок.

Минимальный возраст лиц, допускаемых к освоению Программы по дисциплине танцы на колясках спорта лиц с поражением ОДА – 8 лет.

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

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

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

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

Минимальный возраст, лиц, допускаемых к освоению Программы рекомендуемая наполняемость групп, исходя из степени функциональных возможностей, нормативный объем недельной нагрузки по дисциплине танцы на колясках вида спорта лиц с ПОДА представлены в таблицах № 2,4 Программы.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Продолжительность спортивной подготовки установлена Региональным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (танцы на колясках), утвержденным Президентом Санкт-Петербургской региональной общественной организации «Спортивная Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» (2017 год) и составляет:

- на этапе начальной подготовки (периоды: до года, свыше года) – без ограничений;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (периоды: до года, второй и третий годы, четвертый и последующие годы) – без ограничений;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (периоды: до года, свыше года) – без ограничений.

Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

После каждого года спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы. По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод занимающихся на следующий год этапа спортивной подготовки реализации Программы.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным региональным стандартом спортивной подготовки, то прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

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

Для прохождения Программы спортивной подготовки Региональным стандартом установлен минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и освоения Программы спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица желающие заниматься танцами на колясках по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА не моложе 8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этап начальной подготовки.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы по дисциплинам велоспорт спорта лиц с поражением ОДА, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы тренировочного этапа.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы, имеющие спортивный разряд (звание) не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие

нормативы по общей физической, специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Минимальное количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (танцы на колясках) устанавливается в соответствии со степенью функциональных возможностей занимающихся для каждой функциональной группы отдельно и определено Региональным стандартом спортивной подготовки.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки для танцы на колясках по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, представлены в таблице № 2:

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Минимальная наполняемость групп (человек)
1	2	3	4	5	6
Этап начальной подготовки	Без ограничений	8	До года	II	8
				I	3
		9	Свыше года	II	5
				I	2
Тренировочный этап	Без ограничений	10	До года	II	5
				I	2
		11	Свыше года	II	4
				I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	До года	II	2
				I	1
		13	Свыше года	II	2
				I	1

Зачисление лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку, производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста, с письменного согласия одного из родителей (законного представителя).

Для поступающих на отделение адаптивной физической культуры (далее – АФК) необходимо дополнительно представить решение медико-социальной экспертизы о признании гражданина инвалидом.

В группы к людям с ограниченными возможностями (1 и 2 функциональная группа) могут быть добавлены спортсмены без инвалидности, соответствующие уровню подготовки и сдавшие соответствующие нормативы для зачисления на этапы спортивной подготовки для лиц без инвалидности.

2.2. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс по дисциплине танцы на колясках по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели в год (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) тренировочного сбора в летнем спортивно-оздоровительном лагере (на спортивной базе) для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по дисциплине танцы на колясках по виду спорта спорт с поражением ОДА и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта.

Спортивная подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов;

разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов утвержденных региональным стандартом спортивной подготовки и указанных в таблице № 3.

Таблица № 3

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	

1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.3. Предельные тренировочные нагрузки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

При составлении расписания тренировочных занятий количество тренировок в неделю и количество часов в неделю устанавливается в зависимости от периода, задач этапа подготовки, степени функциональных возможностей занимающихся и не должно превышать максимального объема тренировочных занятий предусмотренного Региональным стандартом спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 4

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	6	10	12	16	18
Количество тренировок в неделю	3	4-5	5-6	5-6	6-7	9-12
Общее количество часов в год	312	468	250	624	832	936
Общее количество тренировок в год	156	208-260	260-312	260-312	312-364	468-624

Понятие о тренировочной нагрузке. Выполнение любого тренировочного упражнения связано с переводом организма на более высокий уровень функциональной активности, чем в состоянии покоя либо умеренного функционирования, и в этом смысле является «надбавкой», «загружающей» или «нагружающей» органы и системы организма и вызывающей, если она достаточно велика, утомление. Таким образом, термин «тренировочная нагрузка» означает прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей.

Смысл тренировочной нагрузки понят давно: вызывая расходование рабочих потенциалов организма и утомление, она тем самым стимулирует восстановительные процессы, а в результате (если не иметь в виду чрезмерных нагрузок) сопровождается не только восстановлением, но и сверхвосстановлением работоспособности (суперкомпенсацией).

По сравнению с общими формами физического воспитания в спортивной тренировке используются более значительные нагрузки, как по объему, так и по интенсивности, что обусловлено закономерной связью между уровнем спортивных достижений и параметрами нагрузок. Хотя их соотношение не всегда прямо пропорционально, общая тенденция такова, что рост спортивных достижений, несомненно, зависит от прироста тренировочных нагрузок. Постоянные подтверждения этому дает весь опыт теории и практики спорта.

Нагрузки, применяющиеся в спортивной тренировке, могут быть подразделены:

по своему характеру: на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

по величине: на малые, средние, значительные (околопредельные), большие (предельные);

по направленности: на способствующие развитию отдельных двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.;

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

по психической напряженности: на более напряженные и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

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

макроциклов, тренировочного года.

Различают показатели, относящиеся к внешней и внутренней сторонам нагрузки. Первые представляют собой количественные характеристики выполняемой тренировочной работы, оцениваемые по ее внешне выраженным параметрам (продолжительность, число повторений тренировочных упражнений, скорость и темп движений, величина перемещаемого веса и др.). Вторые, выражая степень мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы, характеризуются обусловленной ею величиной физиологических, биохимических и других сдвигов в функциональном состоянии органов и систем (увеличением частоты сердечных сокращений, объема легочной вентиляции и потребления кислорода, ударного и минутного объема крови, содержания молочной кислоты в крови и т. п.).

Согласно существующим представлениям, величина тренировочной нагрузки является производной от ее интенсивности и объема, причем их одновременное увеличение может происходить лишь до некоторых пределов, после чего дальнейшее нарастание интенсивности ведет к уменьшению объема, и наоборот. Отсюда вытекает необходимость учитывать параметры объема и интенсивности нагрузки, их соотношение и изменение в процессе тренировки.

Понятие «объем» тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или серии упражнений (термин «работа» здесь понимается не только в физикомеханическом, но и в физиологическом смысле). Понятие же «интенсивность» нагрузки связывается с величиной прикладываемых усилий, напряженностью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же со степенью концентрации объема тренировочной работы во времени (при характеристике суммарной интенсивности ряда упражнений).

Одним из наиболее широко учитываемых внешних показателей объема нагрузки служит время, затраченное на выполнение упражнения, т. е. его протяженность во времени. Интенсивность отдельных упражнений часто оценивают по скорости и темпу движений, величине преодолеваемых внешних отягощений и тому подобным показателям. При оценке нагрузки со стороны функциональных сдвигов, происходящих в организме, одним из показателей ее объема служит, например, суммарная пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня) или энергетическая стоимость упражнения (оцениваемая расчетным путем по добавочному потреблению кислорода на работу), а показателями интенсивности – средние, минимальные и максимальные значения ЧСС или энерготрат в единицу времени (например, в секунду или минуту).

Тренировочный процесс, как известно, включает в себя отдых. Но отдых лишь тогда можно рассматривать в качестве действительно органического компонента тренировки, когда он организован в соответствии с ее закономерностями. Чрезмерно короткий либо, напротив, чрезмерно продолжительный отдых нарушает структуру тренировки и превращается в таких случаях из ее неотъемлемого компонента в фактор перетренировки или растренировки (детренирующий фактор). Отсюда возникает проблема оптимального, регулирования отдыха в спортивной тренировке. Рационально организованный отдых (активный и пассивный) выполняет в тренировке две основные функции, единые в своей основе:

- 1) обеспечивает восстановление работоспособности после тренировочных нагрузок и тем самым позволяет повторно использовать их;

- 2) служит одним из средств оптимизации эффекта нагрузок.

Как восстановительная фаза отдыха в процессе тренировки рационализируется с помощью таких средств и способов, как использование различных его форм (в том числе путем переключения на иную деятельность, чем та, что вызвала утомление); комплексирование в определенных вариантах активного и пассивного отдыха; введение в интервалах между сериями упражнений элементов психорегулирующей тренировки, направленных на успокоение и тонизацию спортсмена, восстановительного массажа, термических воздействий (например, кратковременное прогревание в сауне в интервалах между плавательными упражнениями), других гигиенических процедур и т. д.

Использование отдыха как средства оптимизации эффекта тренировочных нагрузок основано

на том, что от его продолжительности в интервалах между упражнениями и особенностей содержания (активный либо пассивный) зависит «последствие» предыдущей нагрузки и воздействие последующей. Известно, что достаточно короткий интервал отдыха, или «жесткий» интервал, усиливает воздействие очередной нагрузки, поскольку она совпадает с фазой неполного восстановления работоспособности и остаточной функциональной активностью, сохраняющейся от предшествующей нагрузки. Отдых, достаточный для простого восстановления работоспособности до исходного уровня, или «ординарный» интервал, позволяет использовать повторную нагрузку без уменьшения, но и без увеличения ее параметров. Отдых, создающий условия для «сверхвосстановления» работоспособности, или «максимизирующий» интервал, предоставляет возможность для увеличения очередной нагрузки.

2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по дисциплине танцы на колясках вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяется в % в соответствии с региональным стандартом спортивной подготовки и представлено в таблице № 5.

Таблица № 5

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Начальной подготовки	Тренировочный (этап спортивной специализации)	Совершенствования спортивного мастерства
Общая физическая подготовка	30-36 (35)	22-28 (23)	18-22 (20)
Специальная физическая подготовка	28-34 (32)	25-29 (26)	20-26(22)
Техническая подготовка	6-10 (9)	18-22 (18)	15-20 (17)
Тактическая подготовка	3-7 (4)	8-12 (8)	13-17 (13)
Психологическая подготовка	0-2 (1)	0-2 (2)	1-3 (3)
Теоретическая подготовка	1-4 (3)	1-4 (2)	1-4 (2)
Спортивные соревнования	1-4 (2)	1-4 (3)	3-7 (5)
Интегральная подготовка	8-12(9)	13-17 (13)	13-17 (13)
Восстановительные мероприятия	4-8 (5)	4-8 (5)	4-8 (5)

Спортивная подготовка занимающегося дисциплины танцы на колясках спорта лиц с поражением ОДА включают:

- физическую подготовку (общая и специальная);
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- теоретическую подготовку;
- спортивные соревнования;
- интегральную подготовку;
- восстановительные мероприятия.

Физическая подготовка - направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех

сторон подготовки занимающегося. Физическая подготовка подразделяется на *общую и специальную*. Между ними существует тесная связь.

В задачи общей физической подготовки входит: укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с занимающимися преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а также подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач занятия, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для танцев на колясках. Задачи ее непосредственно связаны с обучением занимающихся технике и тактике. Основным средством СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

соответствие траектории рабочих и подготовительных движений к основному соревновательному движению;

соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений);

соответствие временного интервала работы.

Средства общей и специальной физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики, степени функциональных возможностей занимающихся.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка - система овладения специфическими для каждого вида спорта двигательными (соревновательными) действиями. Обучение спортивной технике начинают с этапа начальной подготовки, в дальнейшем техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей занимающегося (строения тела, развития физических качеств и пр.). Чем совершеннее техника, тем больше возможностей реализовывать двигательный потенциал.

Методика технической подготовки

Техническая подготовленность занимающегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

Первый этап — ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, занимающиеся пытаются пробно выполнить технический прием.

Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

1. Метод целостного обучения. При целостном разучивании занимающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

2. Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности, надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом

зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности – соответствовать силам и возможностям занимающегося.

3. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь тренера занимающемуся, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.

5. Методы информации. Очень важно довести до занимающихся результаты выполнения технического приема.

Третий этап – изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования «гибкого» навыка.

2. Применение усложнений (увеличение числа повторов в единицу времени), выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

3. Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

4. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

5. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры.

6. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвертый этап – закрепление приема.

1. Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи.

2. Специальные задания, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке.

Тактическая подготовка - система овладения рациональными формами ведения соревновательной борьбы. Она включает в себя изучение закономерностей соревновательной деятельности; правил вида спорта; изучение современной отечественной и зарубежной тактики вида спорта; изучение своих соперников; умение строить свою тактику в предстоящих соревнованиях на основе моделирования соревновательных условий в тренировке и контрольных стартах. Тактические действия реализуются через спортивную технику, поэтому тактическая подготовка тесно связана с технической подготовкой и включает выработку техники тактических действий.

Теоретическая подготовка - направлена на повышение интеллектуального уровня занимающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями. Она осуществляется в процессе подготовки занимающихся. Требования в спорте настолько выросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие показатели нельзя.

Теоретическая подготовка проводится, главным образом, в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования занимающихся. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим занимающимся его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все занимающиеся группы читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики

танцев на коляске спорта лиц с поражением ОДА, с последующим общим их обсуждением.

Содержание теоретических разделов Программы применительно к каждому этапу спортивной подготовки и предполагает более углубленное погружение в тему на каждом последующем этапе (периоде тапа) спортивной подготовки.

Примерные темы теоретической подготовки:

Спортивный инвентарь, одежда и обувь.

Характеристика вида спорта, избранной спортивной дисциплины.

Правила вида спорта.

Правила соревнований.

Противодействие допингу в спорте.

Двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида, лиц с ограниченными возможностями.

Основные средства восстановления.

Теоретические знания о технике и тактике избранной спортивной дисциплины.

Профилактика травматизма в спорте.

Танцы на колясках в системе физического воспитания, адаптивной физической культуры и спорта. История развития танцев на колясках.

Гигиена, закаливание, режим дня и питание занимающегося. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Правила поведения и техника безопасности при занятиях танцами на колясках спорта лиц с поражением ОДА.

Анализ сил, действующих на танцора.

Техника управления коляской. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Терминология танцевальных фигур и элементов.

Основные понятия музыки (вступление, ритм, темп и т.д.).

Музыкальное сопровождение танцев на колясках.

Основы постановки различных видов программ в танцах на колясках.

Техника способов передвижения, применяемых в танцах на колясках спорта лиц с поражением ОДА, основные фигуры.

Основы методики тренировки в танцах на колясках лиц с поражением ОДА. Специальные тренировочные средства в подготовке велогонщика.

Физические качества спортсмена по танцам на колясках спорта лиц с поражением ОДА. Тактическая подготовка танцора с поражением ОДА.

Скоростно-силовая подготовка танцора с поражением ОДА. Тренажёры, применяемые в подготовке танцора с поражением ОДА.

Психологическая подготовка - направлена на воспитание личности занимающегося, его моральных и волевых качеств, а также развитие тех качеств личности, которые в большей мере обеспечивают успех в конкретном виде спорта. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки в процессе тренировочных занятий, соревнований.

При этом нельзя забывать, что психологический аспект воспитания занимающихся не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Цель психологической подготовки – мотивация занимающегося на достижение определенного результата на соревновании и в процессе подготовки; достижение оптимального приспособления занимающегося и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

Тренер должен создать такое психическое состояние занимающегося, которое способствует наибольшему использованию занимающимся своей физической и технической подготовленности и позволяет ему противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка - направлена на то, чтобы занимающийся умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий занимающихся в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка занимающихся - понятие, цели, задачи

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности занимающегося - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства.

В процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности занимающегося к достижению, физическое и техническое, техническое и тактическое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

Одной из важных проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов.

Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а *второй* - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка должна привести весь комплекс способностей занимающегося к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на соревнованиях. Такое состояние определяется как подготовленность, включающая высокий уровень тренированности и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическая установка на демонстрацию максимального результата, мобилизационная готовность к спортивной борьбе, умение преодолевать внешние помехи и т.д. Состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования, обычно обозначает как готовность к показу высокого результата, так и состояние спортивной формы.

Интегральная подготовка на стадии максимальной реализации спортивных возможностей: состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу соревновательного периода, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к главнейшему состязанию. В течение даже длительного сезона соревнований, будучи в хорошей спортивной форме, занимающийся стремится к более высоким результатам и достигает их.

Основные задачи интегральной подготовки на стадии максимальной реализации спортивных возможностей:

закрепить и возможно дольше сохранить высокую общую дееспособность и специфические спортивные навыки;

совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным.

При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Восстановительные мероприятия

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Успешное решение задач спортивной подготовки невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого занимающегося.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам совместно с медицинским работником-специалистом, при строгом соблюдении антидопинговых правил.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями занимающихся, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса. Восстановительные процессы подразделяют на:

текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени выполнения тренировочной нагрузки;

стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

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

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

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

Восстановительные мероприятия проводятся:

в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и, по возможности, полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;

после тренировочного занятия, соревнования;

в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день;

после микроцикла соревнований;

после макроцикла соревнований;

перманентно.

2.5. Годовой план спортивной подготовки.

Таблица № 6

Этапы	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
	один год		свыше года		один год		свыше года		один год		свыше года	
Виды подготовки	соотношение по Программе, %	кол-во часов в год по Программе	соотношение по Программе, %	кол-во часов в год по Программе	соотношение по Программе, %	кол-во часов в год по Программе	соотношение по Программе, %	кол-во часов в год по Программе	соотношение по Программе, %	кол-во часов в год по Программе	соотношение по Программе, %	кол-во часов в год по Программе
Общая физическая подготовка	30	94	30	140	22	115	22	138	18	150	18	169
Специальная физическая подготовка	34	106	34	159	25	130	25	156	22	184	22	206
Техническая подготовка	10	30	10	47	22	115	22	138	20	166	20	188
Теоретическая подготовка	1	3	1	5	1	5	1	6	1	8	1	9
Тактическая подготовка	7	22	7	33	8	42	8	50	13	109	13	122
Психологическая подготовка	1	3	1	5	1	5	1	6	1	8	1	9
Спортивные соревнования, контрольные мероприятия	1	3	1	5	2	10	2	12	3	24	3	28
Интегральная подготовка	12	38	12	56	14	73	14	88	17	142	17	160
Восстановительные, мероприятия медицинские, медико-биологические	4	13	4	18	4	20	4	24	4	33	4	36
В том числе:												
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1	5	1	6	1	8	1	9
ВСЕГО	100	312	100	312	100	520	100	624	100	832	100	936

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта танцы на колясках и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна

составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Примерные планы-графики распределения часов, отводимых на виды подготовки, по годам и этапам спортивной подготовки изложены в приложении 1 к Программе.

2.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки занимающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед занимающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной спортивной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы занимающегося, целесообразно определять ранг соревнований по значимости и месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Различают несколько видов соревнований:

контрольные соревнования — это соревнования, в которых выявляются возможности занимающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

подготовительные соревнования — это соревнования основной целью которых является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических физических качеств.

основные соревнования — это соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки занимающегося танцами на колясках спорта лиц с поражением ОДА. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки занимающегося, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие, менее значительные, соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие танцора спорта лиц с поражением ОДА в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований

в подготовке танцора спорта лиц с поражением ОДА, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность занимающегося.

В соревновательной деятельности планированию и контролю подлежит количество соревнований и стартов, в которых принимал участие занимающийся на различных этапах спортивной подготовки, а также показанный результат.

Результаты контроля соревновательной деятельности используют для оценки длительности удержания состояния, которое называется спортивной формой. Длительность удержания спортивной формы может быть сделано по значениям трех критериев:

- результатам официальных соревнований;
- результатам контрольных соревнований;
- данным тестирования в стандартных условиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях занимающихся:

соответствие возраста и пола участника соревнования положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам соответствующих дисциплин по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, правилам соответствующих дисциплин по виду спорта;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

прохождение функциональной квалификации для определения функционального класса.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соотношение соревновательной нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального и психического состояния занимающегося, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Соревновательная нагрузка измеряется количеством соревнований в каждом из этапов тренировки и устанавливается в соответствии с региональным стандартом спортивной подготовки.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (танцы на колясках) представлены в таблице № 7

Таблица № 7

Требования к объему соревновательной деятельности
на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА
(танцы на колясках)

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Начальной подготовки	Тренировочный (этап спортивной специализации)	Совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	0-1	1-2	2-3
Отборочные	0-1	1-2	3
Основные	-	1-2	2-3
Всего за год	0-2	3-6	7-9

2.8. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования.

К лицам, проходящим спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой Программой, предъявляются следующие медицинские требования:

наличие инвалидности, вследствие поражения ОДА;

медицинские показания и рекомендации, которые могут включать следующее исследование:

оценка спортивной формы человека, его готовность к физическим нагрузкам, соответствующим дисциплинам велоспорт-трек, велоспорт-шоссе вида спорта спорт лиц с поражением ОДА;

выявление сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;

подбор оптимального уровня нагрузок и режима тренировок;

определение факторов риска возникновения на фоне физических нагрузок состояний;

рекомендации по поддержанию здоровья занимающихся.

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий выбранной дисциплиной по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (танцы на колясках).

В целях предупреждения и выявления нарушения здоровья занимающихся предусматриваются следующие мероприятия медицинского обеспечения процесса спортивной подготовки:

диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;

дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

контроль за использованием занимающимися фармакологических средств.

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раз в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

Возрастные требования.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных региональным стандартом спортивной подготовки и указанных в таблице № 2 настоящей Программы. Максимальный возраст занимающихся по Программе не ограничивается.

Возраст занимающихся определяется датой рождения и является минимальным на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены по возрастному критерию.

Психофизические требования.

При подготовке занимающихся – лиц с поражением ОДА важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества занимающегося. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества занимающегося:

уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

развития способность к проявлению волевых качеств;

устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

степень совершенства кинестических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;

способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Психофизическая подготовка занимающегося характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовки. Уровень психофизической подготовки определяется, с одной стороны, физическими возможностями занимающегося (уровнем развития физических качеств и фондом двигательных навыков), с другой - умением рационально реализовать имеющийся двигательный потенциал при решении различных сенсомоторных задач.

Психофизические состояния, которые возникают у занимающихся в спортивной деятельности:

Монотония - означает однообразие. Она сопровождается чувством скуки, падением интереса к выполняемой работе. Различают три формы монотонии:

Неуверенность

Феномен «уверенность-неуверенность» характеризует процесс оценки ситуации, т. е. связан с информативной сферой психической деятельности, а не с эмоциональной. Причиной неуверенности являются новизна обстановки, задания, неясность и неопределенность цели и задачи, недостаток сведений, необходимых для принятия решения или прогноза успеха, а также неуспеха; борьба мотивов, например, хотения и долженствования. Неуверенность возникает у лиц легко внушаемых, с навязчивыми мыслями. Такие спортсмены верят в приметы, ритуалы, что связано с их эмоциональной неустойчивостью.

Утомление

Состояние утомления возникает при длительной и интенсивной работе, в результате которой человеку становится сначала трудно, а затем и невозможно поддерживать необходимую интенсивность и качество работы.

Одно из первых признаков утомления - это чувство усталости, которое затем сменяется чувством бессилия, понижение уверенности в собственных силах и возможности довести начатое дело до конца. Ухудшается внимание.

Переутомление

Очень негативное по последствиям состояние, требующее незамедлительного отдыха и восстановления сил.

Страх. Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха, который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса.

Различается три формы страха, возникающие при осознании опасности.

Первая форма - астеническая реакция - проявляется в оцепенении, дрожи.

Вторая форма - паника.

Третья форма - боевое возбуждение, связанное с активной сознательной деятельностью в момент опасности.

Поведение человека при различных формах страха различно. В сложных ситуациях влияние страха будет зависеть от характера доминирующей привычки, возникающей в данной ситуации.

Тревожность. Тревожность может возникать как в тренировочной деятельности, так и в предсоревновательной. Оно сопровождается: расстройством кожно-гармонических реакций, нарушением дыхательного цикла, замедленными двигательными действиями.

Таким образом, когда говорят о тех особенностях психики, которые определяют эффективность спортивной деятельности, подразумевают наличие специальных способностей. Их необходимо определять в первую очередь в целях отбора. При отборе следует обращать внимание на свойства личности занимающегося, его нравственные качества. Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами занимающегося. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Посещаемость занимающимся тренировочных занятий по спортивной подготовке должна быть в объеме не менее 90% по расписанию.

К занимающимся также предъявляются требования выполнения в указанные сроки всех нормативных требований контроля (упражнений и заданий).

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в Учреждении порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

возрастные и гендерные особенности развития занимающихся;

результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

уровень технического мастерства занимающихся;

степень функциональных возможностей занимающихся.

Наполняемость групп занимающихся определяется тяжестью заболевания и спецификой спортивной дисциплины: наполняемость увеличивается от низких паралимпийских классов к более высоким, от I ко II функциональной группе.

Требования к качественному составу групп

Требования к лицам, проходящим подготовку по Программе включают:

наличие инвалидности и ограниченных возможностей здоровья (указанных ниже);

медицинские показания и рекомендации.

Для обеспечения занимающемуся возможностей тренироваться и соревноваться на равных условиях с другими спортсменами производится распределение занимающихся на группы

по степени функциональных возможностей.

Для определения группы по степени функциональных возможностей спортсмена с поражением ОДА приказом в Учреждении создается комиссия, в которую входят: директор Учреждения или заместитель директора Учреждения, тренер по адаптивной физической культуре и спорту, врач. Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный классификационной комиссией субъекта РФ, комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня, или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией. Группа, к которой относится занимающийся по Программе, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной. Всего выделяют три функциональные группы – I, II, III. К танцам на колясках допускаются лица, имеющие I и II функциональную группу.

Функциональная группа I. К данной группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной, ограничены значительно, в связи с чем, они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях:

1. детский церебральный паралич;
2. спинномозговая травма;
3. ампутация или порок развития:
 - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах);
 - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах);
 - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны;
 - двусторонняя ампутация плеч;
 - ампутация четырех конечностей;
4. прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.

Функциональная группа II. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной дисциплиной, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями:

1. детский церебральный паралич;
2. спинномозговая травма;
3. ампутация или порок развития:
 - одной верхней конечности выше локтевого сустава;
 - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);
 - двусторонняя ампутация предплечий.
4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.

Функциональная группа III. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях:

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

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки для дисциплины танцы на колясках по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, установлены региональным стандартом спортивной подготовки и представлены в таблице № 2 данной Программы.

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности занимающегося, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты занимающегося. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков происходит быстрее и достигается чаще всего более простыми, общими для больших групп занимающихся средствами. По мере приближения результатов занимающегося к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и спортивный врач должны уметь оценить функциональное состояние занимающегося, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетание и соотношение позволит занимающемуся максимально развить свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Рекомендуется постепенное, последовательное подведение занимающегося к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма занимающегося к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

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

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Максимальный объем тренировочной нагрузки и соревновательной деятельности для групп этапа совершенствования спортивного мастерства устанавливается в соответствии с требованиями регионального стандарта спортивной подготовки и представлен в таблицах № 4, № 7.

2.11. Структура годичного цикла

Тренировочный процесс в годовых циклах системы спортивной подготовки построен на основе закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы, в полном соответствии с научно обоснованными принципами спортивной тренировки и предусматривает:

структуру и содержание тренировочного процесса отдельных занятий, недельных микроциклов, этапов и периодов спортивной подготовки;

продолжительность этапов, периодов спортивной подготовки;

количество тренировочных занятий, тренировочных дней, дней отдыха;

объем и соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок средств физической подготовки;

соотношение физической, технической, тактической сторон спортивной подготовки;

системность средств и методов тренировки.

Тренировочные программы различных по напряженности, специфичности и направленности тренировочных занятий, недельных микроциклов, этапов, периодов распределены в структурах годовых циклов таким образом, что их выполнение обеспечит решение двух основных задач каждого годового цикла тренировки.

Первая задача. Повышение уровня общей специализированной физической подготовленности, специальной физической подготовленности, технической подготовленности, тактической подготовленности, психологической подготовленности по сравнению с предыдущим годом.

Вторая задача. Достижение и сохранение высокого уровня спортивной формы в соревновательном периоде, успешные выступления в основных соревнованиях сезона.

Планирование годичного цикла тренировки, занимающихся определяется:

задачами, поставленными в годичном цикле;

закономерностями развития и становления спортивной формы;

календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий.

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировочного процесса на определенном этапе подготовки.

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

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный макроцикл у занимающихся подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый этап подготовки разделяется на мезоциклы, имеющие свою направленность и продолжительность. Годичный макроцикл обычно имеет следующую структуру:

подготовительный период: втягивающий этап, базовый этап, специально-подготовительный этап, предсоревновательный этап;
первый соревновательный период, второй подготовительный период, второй соревновательный период;
переходный (восстановительный) период,

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

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

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Основная задача *подготовительного* периода - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит занимающемуся выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: обще подготовительный и специально подготовительный.

Первый этап направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения занимающегося. В тренировках этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих занимающихся обще- подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации занимающихся длительность обще подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Соревновательный период. Основная задача *соревновательного периода* - стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранной дисциплине по виду спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у занимающихся зависит от их возраста, спортивной квалификации, степени функциональных возможностей.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки

(соревновательный, повторный, интервальный).

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

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

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

Переходный период.

Задача **переходного периода** - снять психологическое и физическое напряжения, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны занимающимся. Переходный период - это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность - подготовить организм занимающегося к новому циклу. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления занимающихся.

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

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

Типы и структура мезоциклов.

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

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую

продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, вида спорта, возраста и подготовленности занимающихся, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

втягивающий;

базовый;

контрольно-подготовительный;

предсоревновательный;

соревновательный;

восстановительный и др.

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

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У занимающихся невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации занимающихся, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

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

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

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей занимающегося в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для занимающегося или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная

подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для занимающегося условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько микроциклов, построенных по типу предсоревновательных.

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

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности занимающихся. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

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

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

Годичный цикл должен строиться с учетом календарного плана основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

2.12. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями регионального стандарта спортивной подготовки Учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение занимающихся:

оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки таблица № 8;

спортивной экипировкой (таблица № 9);

проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

питанием (суточными) и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации осуществляющей спортивную подготовку на выполнение государственного задания в текущем году.

Таблица № 8

Спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки, спорт лиц с поражением ОДА, танцы на колясках

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Основное оборудование и инвентарь		
1.1.	Весы до 200 кг	штук	1
1.2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
1.3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	6
1.4.	Жилет с отягощением	штук	8
1.5.	Зеркало 12х2м	штук	1
1.6.	Мат гимнастический	штук	8
1.7.	Музыкальный центр	штук	1
1.8.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
1.9.	Обруч гимнастический	штук	8
1.10.	Палка гимнастическая	штук	8
1.11.	Пояс утяжелительный	штук	8
1.12.	Рулетка 20м металлическая	штук	1
1.13.	Скакалка гимнастическая	штук	8
1.14.	стенка гимнастическая	штук	4
1.15.	станок хореографический 12 м	комплект	1
1.16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
1.17.	Утяжелители для ног	комплект	8
1.18.	Утяжелители для рук	комплект	8
1.19.	Коляски спортивные	комплект	8
1.20.	Камеры к креслам -коляскам спортивным	пар	16
1.21.	Насосы к коляскам спортивным	комплект	2
1.22.	Покрывшки к креслам- коляскам спортивным	комплект	16
1.23.	Противопролежные подушки к коляскам спортивным	штук	8

Таблица № 9

Спортивный инвентарь и экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование, для прохождения спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА, танцы на колясках

№ п/п	Наименование	Единица измерения (шт., комплект ов, т.д.)	Расчетная единица (на группу, одного занимающегося, т.д.)	Этапы подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	
				кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
1.1.	Коврик гимнастический	штук	на занимающегося	—	—	1	2	1	2
1.2.	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	—	—	1	2	1	2
1.3.	Утяжелители для ног	комплект	на занимающегося	—	—	—	—	1	2
1.4.	Утяжелители для рук	комплект	на занимающегося	—	—	—	—	1	2
2.	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование								
2.1.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	—	—	1	2	1	1
2.2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	—	—	—	—	1	2
2.3.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	—	—	1	2	1	1
2.4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	—	—	1	2	1	2

№ п/п	Наименование	Единица измерени я (шт., комплект ов, т.д.)	Расчетная единица (на группу, одного занимающегося, т.д.)	Этапы подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спор- тивной специали- зации)		Этап ССМ	
				кол-во	срок эксплуа- тации	кол-во	срок эксплуа- тации	кол- во	срок экс- плуа- тации
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.5.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по танцам "Европейской программы"	пар	на занимающегося	–	–	2	1	3	1
2.6.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по танцам "Латиноамериканской программы"	штук	на занимающегося	–	–	2	1	3	1
2.7.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1
2.7.	Кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1
2.8.	Носки	пар	на занимающегося	–	–	2	1	4	1
2.9.	Носки утепленные	комплект	на занимающегося	–	–	1	1	2	1
2.10	Танцевальная обувь для танцев "Европейской программы"	штук	на занимающегося	–	–	4	1	6	1
2.11	Танцевальная обувь для танцев "Латиноамериканской программы"	штук	на занимающегося	–	–	4	1	6	1
2.12.	Футболка	штук	на занимающегося	–	–	2	1	3	1

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Таблица № 10

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (танцы на колясках)	
Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

- 3 – значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества, а также степень влияния физических качеств и телосложения спортсменов на результативность в спортивных танцах на колясках.

Таблица № 11

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств											
Морфологические показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентирование воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Быстрота (скоростные способности).

В ходе тренировок быстрота проявляется в форме быстроты реакции скорости движения.

Различают простую и сложную реакции.

Простая реакция – это ответ известным движениям на известный сигнал.

Сложная реакция может быть на движущийся объект или реакцией выбора, когда действия занимающегося зависят от поведения его противника.

Улучшение быстроты простой реакции можно достичь путем многократного реагирования на разнообразные сигналы (свисток, хлопок, голос и т.д.).

Реакция выбора улучшается путем участия занимающихся в играх, где создаются наиболее благоприятные условия для постоянного реагирования на меняющиеся условия деятельности, в зависимости от поведения партнера.

В связи с этим в методике воспитания быстроты различают 2 направления:

целостное совершенствование быстроты;

аналитическое совершенствование тех факторов, от которых она зависит.

Целостное совершенствование быстроты осуществляется благодаря использованию повторного выполнения упражнений на скорость (бег, бег на колясках, спринтерские упражнения на коляске т.д.). Длительность упражнения определяется возможностью поддерживать максимальную скорость не более 20 с. Как только наметилось падение скорости, выполнение упражнений следует прекратить. На фоне утомления быстрота не воспитывается. Объем беговой нагрузки не должен в тренировке превышать 200-270 м.

Качество быстроты зависит в основном от подвижности нервных процессов, проявления скоростной силы, готовности мышечной системы, совершенства спортивной техники, волевой мобилизации, интенсивности энергообеспечения.

Развитию быстроты реакции способствует выполнение в максимальном темпе различных общеразвивающих упражнений.

Тренировка быстроты проходит при высокой интенсивности движений танцора, что требует хорошей техники управления коляской. Скоростные упражнения должны выполняться сразу же после разминки, это создает предпосылки для наилучшего тренировочного эффекта.

При большом количестве спринтерских упражнений у юных занимающихся может возникнуть так называемый скоростной барьер, когда затрудняется и даже прекращается развитие быстроты.

При воспитании быстроты необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся. Наиболее благоприятный возраст для воспитания быстроты 8-11 лет. До 12 лет максимальная скорость повышается за счет развития быстроты движения, а в 12 – 14 – за счет роста тела, скоростно-силовых качеств и мышечной силы. В 16 – 18 лет скорость растет главным образом благодаря скоростно-силовым качествам.

Для развития быстроты спортсменов с поражением ОДА следует включать в занятия спортивные и подвижные игры, метания, стартовые ускорения.

Сила.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Физическая подготовка начинается с силовой по двум причинам. Во-первых, наличие определенного уровня развития силы является обязательным условием любого движения. Во-вторых, сила лежит в основе проявления других физических качеств.

В процессе тренировочных занятий по силовой подготовке занимающихся тренер должен решить следующие задачи:

гармонически развить все мышечные группы;

научить занимающихся осуществлять основные виды силовых усилий (динамические, статические, преодолевающие, уступающие);

развить способность занимающихся рационально пользоваться своей силой в различных условиях.

Средствами силовой подготовки являются силовые упражнения.

В зависимости от природы сопротивления они могут быть отягощенные весом собственного тела или внешним сопротивлением.

Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири т.д.), противодействие партнера (упражнения в парах) противодействие других предметов и внешней среды.

Для повышения силовых возможностей, занимающимся должны быть предъявлены высокие требования. В ходе выполнения силовых упражнения следует создавать максимальные силовые напряжения, которые можно достичь путем работы с предельным весом, длительной работой («до отказа») с небольшим весом или использованием изометрических напряжений.

Для определения величины отягощения используют вес, который ребенок может поднять известное количество раз. Этот вес называют повторным максимумом (ПМ).

Например: 2ПМ означает тот тренировочный вес, с которым юный спортсмен может выполнить упражнение не более 2-х раз.

В зависимости от избранного способа создания максимальных напряжений различают 3 метода силовой подготовки:

Метод максимальной усилий заключается в том, что занимающийся, преодолевая или пытаясь преодолеть максимальное сопротивление, проявляет предельное мышечное усилие. Это можно делать, поднимая предельный вес отягощений, подтягиваясь, приседая, наклоняясь или отжимаясь с дополнительным отягощением. Величина сопротивления при этом методе равна 1-4 ПМ, темп движения оптимальный, скорость умеренная, 3-4 серии, длительность отдыха между сериями 3-5 мин.

Этот метод используется в занятиях с хорошо подготовленными детьми для воспитания максимальной силы, скоростной силы.

Метод повторных усилий (стандартного интервального упражнения) имеет 3 зоны величины отягощения. В каждой из них упражнения выполняются многократно до полного утомления или «до отказа».

Первая зона: в занятиях используются величины сопротивления от 4 до 7 ПМ и выполняется 4-6 серий в удобном для ребенка режиме, содействует развитию абсолютной силы.

Вторая зона: величины сопротивления равны 8-12 ПМ, выполняется 8-10 серий в удобном режиме работы и отдыха и используется для развития силы и силовой выносливости. Если упражнения с такими отягощениями выполнять с предельной скоростью, то будут развиваться скоростно-силовые возможности.

Третья зона: величины сопротивления равны 15-50 ПМ, выполняется более 15 серий, способствует развитию силовой выносливости.

Метод содействует улучшению обмена веществ, росту мышечной массы. При его использовании можно избирательно влиять на развитие мышечных групп, избегать напряжения и травм. Данный метод дает хороший оздоровительный эффект.

Метод изометрических напряжений дает хороший прирост силы (там, где требуется сила большой величины).

Длительность изометрических напряжений должна составлять 5-6 в течении 10-15 мин занятий. Степень усилия 60: и выше, но последние 3 с следует проявлять максимальное усилие. Наибольшие темпы прироста мышечной силы проявляются в 13-15 лет.

Метод изометрических напряжений рассчитан на развитие максимальных силовых возможностей. Этим он отличается от метода статической тренировки.

Метод статических упражнений. Статические усилия весьма эффективны для развития статической выносливости и статической силы.

Для развития статической силы упражнения используются в начале тренировки. Вес отягощений не должен превышать 80 % от веса тела. Количество подходов 5-6 с 2-3 повторениями. Паузы отдыха между подходами до 3 мин повторениями 5-10 с.

После такой тренировки рекомендуется давать упражнения на растягивание. Особенно эффективны упражнения с резиновым амортизатором.

Дыхание во время статической тренировки должно быть свободным, следует избегать общего напряжения.

Для развития статической выносливости рекомендуется следующий режим работы. Нагрузка или отягощение 80-85 % от максимального возможных. Продолжительность выполнения до 20 с., количество подходов не более 3-х, отдых между ними 3-4 мин.

Различают максимальную силу (наивысшая сила, которую способна развить нервно-мышечная система при максимальном произвольном мышечном сокращении), скоростную силу (способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения) и силовую выносливость (способность организма сопротивляться утомлению при длительной силовой работе).

Наиболее важным и спорным является вопрос, с какого возраста можно начинать воспитание силы. Показатели силы мышц на 1 кг собственного веса приближаются к уровню взрослых у спортсменов 13 – 15 лет, а показатели максимальной силы – к 17 – 19 годам. Этому способствует не только заметный скачок в увеличении массы тела. Основное значение приобретают повышение скорости сокращения мышц, нарастающая способность к длительным статическим напряжениям, улучшение координационных процессов, обеспечивающих быструю мобилизацию наибольшего числа функциональных моторных единиц в мышцах-супинаторах и торможение деятельности мышц-антагонистов.

Периоды интенсивного увеличения силы сменяются периодами замедления. Но даже при замедлении роста силы ее абсолютные показатели увеличиваются.

Упражнения общеразвивающего характера укрепляют мышцы двигательного аппарата и способствуют развитию мышечной силы. На занятиях с подростками необходимо давать упражнения, которые выполняются с небольшими отягощениями, но с возможно большей скоростью. Несмотря на то что в 11 – 13 лет дети способны поднять 50% веса своего тела, отягощения должны быть гораздо меньше и подбирать их нужно индивидуально для каждого занимающегося. Упражнения с натуживанием и длительным напряжением исключаются. С 14 – 15 лет можно переходить к скоростно-силовой подготовке, т.е. к упражнениям, направленным на развитие силы мышц и быстроты их сокращения. В 16 – 18 лет происходит дальнейшее укрепление всех мышечных групп двигательного аппарата.

Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, жим гантелей). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание, набивного мяча - медицинбола). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно - силовые быстроту их сокращения.

Силовые упражнения должны сочетаться с упражнениями на расслабление (потряхивание, маховые движения) и правильное дыхание.

Вестибулярная устойчивость – это способность человека при его различных движениях, сохранять ориентацию в пространстве и осуществлять функцию равновесия, без снижения качественных показателей деятельности.

Вестибулярная устойчивость имеет большое значение в повседневной жизни (езда на различных видах транспорта и другие), во многих видах спорта, в том числе в танцах на колясках.

Для направленного воспитания вестибулярной устойчивости применяются упражнения с вращениями, а также упражнения с помощью специальных вращательных тренажеров (подвесные колеса, центрифуги, кресла, в том числе электровращающиеся). Для того чтобы воспитывать вестибулярную устойчивость с наибольшей эффективностью нужно использовать игровой метод, который также предусматривает дополнительные задания.

Критерием и мерилем качества вестибулярной устойчивости является характер ответственных реакций организма (ухудшение равновесия, координации движений, вегетативные сдвиги и др.) после раздражений вестибулярного аппарата.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного анализатора. В связи с этим различают статическое и динамическое равновесие. Статическое равновесие проявляется при длительном сохранении

определенных поз человека, динамическое равновесие – при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах.

Для того чтобы начать совершенствовать статическое равновесие необходимо усложнять биомеханическую структуру выполняемых упражнений и изменять психофункциональное состояние занимающихся. Первое можно достичь при помощи различных поз, в которых центр тяжести тела изменяет свое расположение по отношению к точке опоры, а также при удерживании заданных поз продолжительное время. Второе же при помощи психической трудности сохранения равновесия, а именно повышение высоты опоры, или изменение угла ее наклона, а также временным «выключением» зрительного анализатора.

Совершенствование динамического равновесия играет огромную роль в танцах на колясках и осуществляется преимущественно с помощью упражнений с циклическим характером.

Улучшение вестибулярной (статокинетической) устойчивости в процессе спортивной подготовки должно идти посредством повышения общей физической подготовленности и разностороннего развития координационных способностей, путем постоянного использования упражнений, которые воздействуют на вестибулярный анализатор.

Выносливость – это способность длительное время выполнять работу заданной интенсивности. Различают общую и специальную выносливость.

Под общей выносливостью понимается способность организма выполнять работу продолжительное время в заданном темпе. Большинство физиологов считают, что темп работы должен быть в диапазоне от 50 до 80% от максимального. Выносливость изменяется в зависимости от характера работы и ее интенсивности. С возрастом выносливость повышается, причем происходит это неравномерно.

У подростков к 12 годам выносливость резко увеличивается. В 14 лет она равна примерно 70% выносливости взрослых, а в 16 – 80%. Выносливость достигает своего высшего уровня к 23 – 26 годам, а в некоторых видах спорта – и позже.

Мощность работы, выполняемой занимающимися разного возраста, определяется возможностью максимального потребления кислорода.

Одним из первостепенных факторов, обуславливающих уровень развития выносливости, является состояние сердечно-сосудистой системы человека. У подростков, отстающих в биологическом развитии, иногда встречается так называемое малое сердце, которое является причиной их малой выносливости.

Общую выносливость развивают в процессе применения средств, вовлекающих в работу многие группы мышц и все системы, обеспечивающие их деятельность.

Для общей выносливости целесообразна работа средней или малой интенсивности, но большой продолжительности.

Работа разной интенсивности осуществляется разными «внутренними» механизмами.

В тренировке на выносливость основной фактор, определяющий момент повторной работы – восстановление дыхательных процессов. Это происходит лишь через 3-4 мин.

Развивать выносливость можно начинать в занятиях с детьми 6 – 10 лет. Однако тренеру необходимо учитывать, что в подготовке подростков на первом плане стоит воспитание общей выносливости и, что только заложив ее фундамент, можно переходить к воспитанию специальной выносливости.

У юношей 15 – 16 лет целесообразно начать развивать специальную выносливость к упражнениям, которые длятся от 20 – 30 сек. до 3 – 5 мин. Общую выносливость можно воспитывать в упражнениях длительностью более часа. А в 18 – 19 лет можно повышать уровень специальной выносливости, применяя упражнения, продолжающиеся больше часа, и общей выносливости – упражнения по длительности 3 – 4 часа и более.

Под специальной выносливостью понимается способность занимающегося выполнять длительное время работу определенного характера (силовую, скоростную и т.д.).

Для спортсменов очень важна специальная выносливость или будем называть ее локальной.

Локальная выносливость в большей мере проявляет свою специфичность, отражая практически все силовые качеств. Она может быть собственно силовой, скоростно-силовой,

статической и т.д. Поэтому применяемые упражнения должны соответствовать специфике развиваемого качества.

В связи с тем, что в локальных упражнениях нагрузка действует более концентрированно, утомление наступает быстрее. Поэтому при развитии любого вида локальной выносливости количество подходов не превышает 3-4.

Для развития специальной выносливости упражнения выполняются с условием обязательного преодоления чувства усталости.

Ловкость (координационные способности). Под ловкостью понимают способность к овладению сложными двигательными координациями, быстрое освоение движений, целесообразное применение навыков, быструю и рациональную их перестройку в соответствии с требованиями обстановки.

Начинающим тансорам на колясках необходимо овладеть техникой управления коляской, правильной посадкой в изменяющихся условиях. Поэтому мерой ловкости может служить затраченное время для овладения техническим приемом и закрепления того или иного навыка. Тех, кто овладевает новым движением достаточно быстро и правильно, можно считать ловкими. Ловкость базируется на приобретенных навыках и сознательном корригировании движений.

Почти все дети 11 – 13 лет легко обучаются новому упражнению, при освоении сложных движений уже могут проявить определенное терпение и сознательно подойти к исправлению ошибок. В возрасте 14 – 16 лет ловкость у подростков остается на приобретенном уровне. В этот период у них может наблюдаться некоторое непостоянство в качестве и скорости выполнения движений. В это время не следует обучать новым сложным движениям, лучше остановиться на закреплении уже усвоенных двигательных навыков.

У 17 – 18-летних занимающихся относительно завершается формирование всех физических и двигательных качеств. Ловкость достигает наивысшей ступени развития. И тренер может предъявлять самые высокие требования к занимающимся при обучении и совершенствовании всех необходимых технических приемов.

Гибкость — это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Различают две *формы проявления гибкости*:

активную, характеризующую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям;

пассивную, характеризующую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой воздействием внешних сил, например, с помощью партнёра, либо отягощения и т.п. В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнений амплитуда движений.

Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют резервной напряженностью или “запасом гибкости”.

Различают также общую и специальную гибкость.

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной и профессиональной деятельности.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства общей физической подготовки обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и, снижая экономичность работы организма, и зачастую приводит к серьёзным

травмам мышц и связок. Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.

Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание. Зависит проявление гибкости от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластичности свойств связок, сухожилий мышц, силы мышц, формы суставов, размеров костей, а также от нервной регуляции тонуса мышц. С ростом мышц и связок гибкость увеличивается.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий или между отдельными подходами в силовых тренировках. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно. Для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15 мин.

Эффективность тренировочных занятий зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировки.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий с занимающимися, имеющими поражение ОДА должны быть сформулированы более частые вспомогательные задачи:

коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);

улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;

формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;

улучшение деятельности систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.);

развитие предметно-манипуляционной деятельности конечностей;

развитие зрительно-моторной координации;

формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировке в пространстве;

формирование различных опорных реакций рук и ног;

общая релаксация тела и отдельных конечностей.

Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса. Достижения занимающегося в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача занимающегося (под руководством тренера) овладеть безупречно выполняемой техникой.

В многолетней подготовке занимающегося высокой квалификации основным направлением тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения в сочетании с повышением тактического мастерства. Необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности. Владение техникой выполнения и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного

мастерства.

Создание резервных функциональных возможностей занимающихся для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла. Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить занимающегося к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений занимающихся на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у занимающихся резервные функциональные возможности. Следование этому принципу особенно важно в работе с занимающимися групп спортивного совершенствования мастерства.

Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях. Личностные двигательные и психические качества занимающихся нередко проявляются в особенностях техники выполнения упражнения, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе с занимающимися в группах спортивного совершенствования, а в отдельных случаях к одаренным занимающимся и на более ранних этапах.

Ранжирование соревнований в годичном цикле. Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности. При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние.

Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки процессе спортивного совершенствования.

На различных возрастных этапах подготовки занимающихся по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности занимающихся.

Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок - залог роста спортивных результатов и надежности выступлений занимающихся на соревнованиях различных уровней.

Учет перечисленных принципов построения тренировок при планировании тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства (квалификации) занимающихся.

Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного

занимающегося уровня подготовленности к соревнованиям.

При проведении занятий в выбранной дисциплине по виду спорта лиц с поражением ОДА занимающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Техника безопасности занимает особое место при организации и проведении процесса спортивной подготовки. Ответственность за безопасность занимающихся во время тренировочных занятий, соревнований и других мероприятий спортивной подготовки возлагается на личных тренеров занимающихся, либо на других тренеров, специалистов, если имеется соответствующий приказ руководителя Учреждения.

Тренеру следует предусмотреть мероприятия, предохраняющие занимающихся от травматизма, в том числе проверку мест занятий на соответствие условиям безопасности. Заранее продумать соответствующее размещение оборудования и инвентаря, используемого в тренировке, возможную помощь партнеров. Подготовить краткий инструктаж для занимающихся по технике безопасности (2-3 минуты обязательно в начале каждого тренировочного занятия и мероприятия).

Прежде чем приступить к изучению основ подготовки занимающегося, новички должны узнать и твердо запомнить главные правила поведения в местах занятий выбранной дисциплиной по виду спорта лиц с поражением ОДА. Усвоение знаний проверяется и оценивается. После опроса начинающие занимающиеся должны расписаться в специальном журнале, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения занятий и мерами безопасности при обращении с инвентарем, но знают их и обязуются выполнять.

В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса. На первом занятии каждого нового тренировочного года следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для занимающихся. Занимающиеся вновь должны расписаться в специальном журнале, беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения занятий и меры безопасности при обращении с инвентарем.

Перед выездами на тренировочные мероприятия и соревнования занимающиеся проходят целевой инструктаж по мерам безопасности и должны расписаться в специальном журнале.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по мерам безопасности отстраняются от тренировки, привлекаются к ответственности, со всеми занимающимися группы проводится внеплановый инструктаж по мерам безопасности.

В случае несчастного случая (травмы) с занимающимся во время тренировочного процесса проводится внеплановый инструктаж по мерам безопасности со всей группой, в которой произошел несчастный случай (травма) с записью и росписью занимающихся в журнале. Занимающийся, получивший во время тренировочного процесса травму, проходит внеплановый инструктаж по мерам безопасности после выздоровления на первом занятии, после чего он допускается к тренировочному процессу.

При проведении тренировочных занятий и осуществлении других форм спортивной подготовки тренеры и занимающиеся должны соблюдать правила мер безопасности, которые отражены в Инструкциях по охране труда (ИОТ), в инструкции по пожарной безопасности (ИПБ), утвержденных руководителем Учреждения.

Инструкции выдаются каждому тренеру персонально.

Общие требования к мерам безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

1. Проведение для занимающихся краткого инструктажа по технике безопасности перед каждым занятием, перед каждым соревнованием.

2. Проведение инструктажа по технике безопасности с занимающимися в течение года - по инструкциям (ИОТ для занимающихся – ТБ при занятиях и инструктаж по ПБ (ИПБ для занимающихся). Инструктаж фиксируется в журнале учета работы.

Тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий и располагающих необходимым инвентарем и оборудованием. Место проведения занятий отмечается в расписании тренировок.

Тренеры обязаны соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Не допускать увеличения числа занимающихся в группах сверх установленного приказом директора. Тренер должен иметь план тренировочного занятия.

К тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Занимающимся запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.

Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние занимающегося перед началом тренировки или соревнования. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки.

Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря (до и после окончания тренировки). При обнаружении неисправностей – ни в коем случае не использовать такой инвентарь и оборудование.

Использовать необходимую страховку при выполнении сложно-координационных упражнений, упражнений с большими весами и т.п.

Тренеры и занимающиеся должны знать методы профилактики спортивного травматизма, тренеры должны иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Безопасность при проведении спортивных мероприятий является основной заботой не только тренера, но и администрации, специалистов школы.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

изучение занимающимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определенным видом спорта;

обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений по само страховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

тщательное проведение разминки;

тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей, занимающихся и т.д.);

осуществление постоянного контроля состояния занимающихся;

снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся;

соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;

индивидуальный подход к занимающимся;

оптимально сочетание нагрузки и отдыха;

постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная

собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещенных приемов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Используя в работе тренажеры или другие технические средства, тренер знакомит обучающихся с принципом их работы чтобы они не стали причиной возникновения травм.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

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

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

Количество соревнований в течение года зависит от календарного плана спортивных мероприятий, квалификации занимающегося и готовности его к предстоящему состязанию. Выступление занимающегося на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он в хорошей форме и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

Примерные планы-графики распределения часов, отводимых на виды подготовки, по годам и этапам спортивной подготовки изложены в приложении 1 к Программе.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности занимающихся;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики занимающегося, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;

отмечаются те стороны подготовленности занимающегося, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и занимающегося, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;
- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;

планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;

составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы выделяют:

перспективное планирование (на 4 и более лет);

годовое планирование;

оперативное планирование (на период, этап, месяц);

текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

Перспективное планирование осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки танцоров на колясках (схемы перспективного планирования и рабочий план). Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности занимающихся, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе.

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки занимающегося. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные.

Оперативное планирование. На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

Текущее планирование. На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы занимающихся (на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации)), так и для одного занимающегося (на этапе совершенствования спортивного мастерства). Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки занимающегося, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития занимающихся данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение занимающимся разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности занимающегося и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных

нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический контроль за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля медицинскими работниками (специалистами по спортивной медицине) и тренером за ходом тренировочного процесса занимающегося. В процессе врачебно-педагогического контроля медицинскими работниками определяются функциональные особенности организма занимающегося, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, в течение и после соревнований, в период восстановления.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья занимающегося. Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути. Для занимающихся можно рекомендовать следующие тесты:

Контроль за состоянием здоровья. Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить не реже чем два раза в год. При заболевании занимающегося необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма занимающегося. Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые упражнения (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств.

Контроль за уровнем психической работоспособности. Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

Анализ соревнований. Цель выступления. Результат. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья занимающихся решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта спорт лиц с поражением ОДА (танцы на колясках);

выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (танцы на колясках) и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимости медицинской или физической реабилитации;

отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), тренировочный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы:

отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям спорта лиц с поражением ОДА (танцы на колясках) и соответствует ли функциональный потенциал занимающегося планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»);

соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки;

соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма занимающегося.

Врачебно-педагогический контроль проводят:

в процессе тренировки занимающихся для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

при организации тренировочного процесса в целях определения правильной системы занятий;

на тренировочных мероприятиях;

при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Цель проведения врачебно-педагогического контроля - определение уровня адаптации занимающегося к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи врачебно-педагогического контроля:

санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;

выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;

соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающегося;

оценка организации и методики проведения тренировок;

определение функционального состояния и тренированности занимающегося;

предупреждение спортивного травматизма;

разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

санитарно-просветительная работа с занимающимися (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции тренировочного процесса, проведении мероприятий по оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации занимающихся.

Врачебный контроль.

Совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку занимающихся, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием здоровья занимающегося. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное

представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Углубленные медицинские обследования проводятся:

предварительное - при поступлении в учреждение;
периодические (этапный контроль) - не реже чем два раза в год.

Основной целью предварительных и периодических углубленных медицинских обследований является оценка состояния здоровья, функционального состояния ведущих систем организма, физической подготовленности и психологического статуса. Дополнительное медицинское обследование назначают после перенесенных заболеваний и травм.

Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером, - укрепление здоровья занимающегося, пришедшего в спорт. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами. Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность занимающихся.

Перед врачом стоят следующие задачи:

систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления;

проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;

осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;

медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;

контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;

наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха занимающихся;

контроль за спортивным и лечебным массажем;

участие в планировании тренировочного процесса групп и занимающихся высокой квалификации;

проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и занимающимися, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований.

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 занимающегося.

При физических нагрузках и воздействии других факторов среды, а также при

патологических изменениях обмена веществ или после применения фармакологических средств содержание отдельных компонентов крови существенно изменяется. Следовательно, по результатам анализа крови можно охарактеризовать состояние здоровья человека, уровень его тренированности, протекание адаптационных процессов и др.

Моча в определенной степени отражает работу почек - основного выделительного органа организма, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях. Поэтому по изменению количественного и качественного ее состава можно судить о состоянии отдельных звеньев обмена веществ, избыточному их поступлению, нарушению гомеостатических реакций в организме, в том числе связанных с мышечной деятельностью. С мочой из организма выводятся избыток воды, многие электролиты, промежуточные и конечные продукты обмена веществ, гормоны, витамины, чужеродные вещества. Моча не может быть достоверным объектом исследования после кратко временных тренировочных нагрузок, так как сразу после этого весьма сложно собрать необходимое для ее анализа количество.

При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела, желчные пигменты, форменные элементы крови и др. Определение этих веществ в моче может использоваться в биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля эффективности тренировочного процесса, состояния здоровья занимающегося.

В начале XX столетия в спорте для повышения физической работоспособности, ускорения процессов восстановления, улучшения спортивных результатов стали широко применять различные стимулирующие препараты, включающие гормональные, фармакологические и физиологические, - так называемые допинги. Использование их не только создает неравные условия при спортивной борьбе, но и причиняет вред здоровью занимающегося в результате побочного действия, а иногда являются причиной летального исхода. Регулярное применение допингов, особенно гормональных препаратов, вызывает нарушение функций многих физиологических систем:

- сердечно-сосудистой;

- эндокринной, особенно половых желез (атрофия) и гипофиза, что приводит к нарушению детородной функции, появлению мужских вторичных признаков у женщин (вирилизация) и увеличению молочных желез у мужчин (гинекомастия);

- печени, вызывая желтухи, отеки, циррозы;

- иммунной, что приводит к частым простудам, вирусным заболеваниям;

- нервной, проявляющейся в виде психических расстройств (агрессивность, депрессия, бессонница);

- прекращение роста трубчатых костей, что особенно опасно для растущего организма, и др.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально типологических особенностей занимающихся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность занимающихся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность занимающихся предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;

аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
совершенствование быстроты реагирования;
совершенствование специальных умений и навыков;
регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Первоочередные задачи, которые следует решать при обучении спортивным танцам на колясках, это:

совершенствование техники танца на основе базовых фигур;
соединение движения коляски и корпусной работы спортсмена в единое целое;
развитие музыкально телесной динамики спортсмена в коляске;
работа над осанкой спортсмена, путем выстраивания костно-мышечного аппарата в тонусно-расслабленное состояние, максимально приближенное к оптимально-гармоничному. Условная ось, проходящая через тело вертикальна, зависит от уровня поражения опорно-двигательного аппарата (используется специальный комплекс упражнений).

Также начинающие танцоры на колясках обязательно должны проходить этапы предварительной подготовки:

физическую подготовку тела;
корпусное взаимодействие с коляской;
ритмическую интерпретацию музыкальных произведений посредством работы тела и коляски;

получать необходимую базу знаний в области музыкальной грамоты;
хореографическую подготовку;
осваивание базовых основ спортивных танцев.

Работа со спортсменами ПОДА требует в большей степени индивидуального подхода, т.к. у всех занимающихся спортсменов разная степень поражения функциональной системы организма, есть сопутствующие заболевания. У большинства спортсменов серьезные поражения позвоночника (инвалиды детства, травмы после несчастных случаев), поэтому в процессе тренировки необходимо сочетать активные и пассивные фазы тренировки.

Отличительной особенностью в танцах на колясках является сложный характер соревновательной деятельности. На площадке в заходе одновременно находится несколько танцоров или пар, что создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать свои действия, обеспечивающие эффект непрерывного исполнения конкурсной композиции в условиях «конфликтных» ситуаций.

Важная особенность танцев на коляске та, что спортсмен может принимать участие в соревновании в разных номинациях, что возможно только при достаточном физическом развитии и хорошей базовой технической подготовке спортсмена. Спортсмену необходимо на начальном этапе обучения исполнять 5 конкурсных композиций, а при дальнейшем спортивном совершенствовании в арсенале спортсмена может быть более 20 конкурсных композиций. Таким образом для достижения спортивного результата необходимы ежемесячные зачетные занятия в режиме оптимально приближенных к конкурсным.

В парных дуэтных (DUO DANCE) и комбинированных (COMBI DANCE) танцах многое зависит от согласованности взаимодействия спортсменов и психологического «климата» и в паре и в коллективе.

В отличие от других музыкальных видов спорта (фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика), где программа выступления создана под определенное музыкальное сопровождение, спортсмены в танцах на коляске не знают какой музыкальный материал им будет предложен в соревновательном процессе. Танцоры должны пластикой тела, динамикой движения коляски показать характер танца и обыграть особенности предложенной музыки, показать свою индивидуальность. А поскольку танцы на колясках без музыки существовать не могут, то спортсмены должны владеть азами музыкальной грамоты и хореографии, обладать пластичностью, уметь сочетать действия тела и коляски.

В число объективных показателей в танцах на колясках входят: владение техникой исполнения базовых элементов и фигур; способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять базовые элементы, подходящие для конкретной ситуации (аспект тактики); понимание ритмического рисунка музыкального сопровождения, пластического решения композиции в текущий момент, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения композиции и передача характера исполняемого танца. (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль, артистизм).

Рассматривая подготовку спортсмена, занимающегося танцами на коляске, как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассмотреть:

- систему соревнований и показательных выступлений;
- систему тренировок;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система соревнований представляет собой ряд соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсмена – танцора, а также участие в показательных выступлениях и концертах для пропаганды танцев и привлечения новичков. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования и выступления выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменов в соревнованиях, концертах

является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно, она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность танцора. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки спортсмена в танцах на коляске является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, музыкально-ритмическую, интегральную и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи.

Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств владения коляской (силы, выносливости, гибкости, быстроты).

В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям: элементам, базовым фигурам, учебным и конкурсным композициям, обучением музыкально-ритмической грамотности и элементам хореографии. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение у танцора состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. Решение задач подготовки спортсмена по спортивным танцам на коляске требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Занятия спортивными танцами на колясках включают в себя: разминку, упражнения для укрепления мышечного корсета, упражнения для развития координации движения, обучение технике владения спортивной коляской, пластики, ритмики движения, основы хореографии, гибкости, развитие музыкального слуха, элементы танцев, основные движения танцев, схемы и вариации танцев, релаксацию.

Следует обратить особое внимание на тот факт, что все упражнения, фигуры и движения представленные в Программе подбираются и модифицируются индивидуально для каждого занимающегося с учетом функциональных возможностей и сопутствующих заболеваний. В подготовке занимающихся могут быть использованы многие модифицированные фигуры спортивного бального танца.

Хореографическая подготовка

Под хореографической подготовкой принято понимать систему упражнений и методов их воздействия, направленных на воспитание культуры и выразительности движений. Понятие хореография охватывает все, что связано с искусством танца.

Раздел включает обучение элементам и базовым фигурам танцев европейской и латиноамериканской программы, переработанных под танец в коляске с сохранением характера исполняемого танца. И так как возможности движения коляски ограничено (простые элементы: вперед/назад, повороты; сложные элементы: дуги, усложненные повороты, сложные переходы от одного действия к последующему) то характер танца на коляске при исполнении одинаковых фигур определяет ритм, работа корпуса, рук и индивидуальность танцора.

Хореография определена, как структурная составляющая различных движений, как гимнастических, так и артистических относительно пространства и времени. Особое внимание уделяется работе рук, тела, и соединению их с движением коляски.

Это эстетическое соединение элементов трудности с помощью элементов и фигур, применяемых в работе с коляской. Это требует творческого использования пространства и разнообразия перемещений, направлений, форм тела, ритма и скорости. Элементы трудности

и рисунок танца должны распределяться по всему паркету. Должно быть разнообразие перемещений танцора и взаимодействий партнеров в дуэтом исполнении.

Исполнение танца должно создавать творческую неповторимость, индивидуальность и уникальность танцора, пары. Все движения должны выполняться с полной амплитудой, максимально используя все возможное пространство, или с тонкостью и модуляцией, как определено музыкой.

Все упражнения должны быть гармоничны, логически и эстетически согласовываться с ритмом и настроением музыкального сопровождения. Плавность упражнения не должна нарушаться прерываниями или остановками между хореографией и элементами трудности. Паузы должны быть логичными и не разрушать непрерывного течения танца.

Главные задачи на этапе начальной подготовки:

обучение правильной постановке рук и выработке правильной осанки;
изучение основ танца общей программы;
достижение чистоты и законченности поз и положений тела;
развитие музыкальности, чувства ритма;
развитие физических качеств посредством специальных упражнений.

Главные задачи подготовки на тренировочном этапе:

дальнейшее изучение основ танца;
изучение применения основ и базовых фигур исполняемых на коляске в танцах с различной ритмической характеристикой (латиноамериканской, европейской) ;
совершенствование техники выполнения элементов и фигур;
совершенствование физических качеств посредством ОФП и СФП;
воспитание и совершенствование музыкальности;
воспитание выразительности и артистичности.

Главные задачи подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства:

повышение качества и стабильности исполнения базовых элементов и композиций;
совершенствование выразительности, музыкальности, артистичности.

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с характером, темпом, ритмом, динамикой.

Этот вид подготовки предполагает:

знакомство с элементами музыкальной грамоты;
формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;
развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности;
совершенствования творческих способностей поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются:

теоретические основы музыкальной грамоты;
специальные упражнения на согласование движений с музыкой;
творческие задания и импровизация.

Программный материал музыкально-двигательной подготовки целесообразно изучать по темам:

Содержание и характер музыки

Ритм

Мелодия

Темп

Музыкальная динамика

Музыкальная форма

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

1. Специальные теоретические занятия в сочетании с проигрыванием музыкального материала.

2. Практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами

музыкальной выразительности, которым целесообразно давать в первой или последней части тренировочного занятия.

3. Музыкальным играм - особенно целесообразны для детей младшего возраста - теоретическим сведения сообщаются детям в форме объяснения игры.

4. Прослушивание и разбор музыкального произведения, обращая внимание на творчество композитора, средства музыкальной выразительности и элементы музыкальной грамоты.

Композиционно - исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты (скоростных качеств).
Упражнения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями занимающихся и медицинскими показаниями.

Быстрота реакции:
ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:
поступательное движение на коляске вперед за одно движение рук.
прокат вперед одновременным движением рук.
ускорение на коляске змейкой.
ускорение на коляске при движении спиной.
ускорение на коляске при исполнении фигуры «Восьмерка» движением вперед и движением назад.

Быстрота движения рук:
упражнение «Зигзаг» на коляске;
движение на коляске «Змейка».

Примерный комплекс упражнений для развития вестибулярной устойчивости
Упражнения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями занимающихся и медицинскими показаниями.

быстрые движения головой в различных направлениях: повороты и наклоны головой вперед и назад, налево, направо, влево и вправо к плечу в темпе одно-два движения в секунду;
круговые движения головой в левую и правую стороны в максимальном темпе;
упражнения для фиксации взора;
фиксация взором неподвижного и передвигающегося объекта во время выполнения упражнений;

круговые движения руками вперед и назад;
поднятие и опускание плеч одновременное и попеременное;
упражнения в положении сидя на стуле (в коляске) с гимнастической палкой - перемещение гимнастической палки влево-вправо, к груди и за спину с фиксацией взгляда на опорной точке, передача гимнастической палки с фиксацией взгляда на опорной точке, медленные круговые движения гимнастической палки с фиксацией взгляда на конце гимнастической палки; имитация гребли на байдарке вперед и назад;

повороты на коляске на 90—360 °С с различными осями вращения - левой, правой, центральной, а также повороты с задержкой головы;

вращения на коляске на месте на 360 ° и более с импульсом обеими руками с последующим отведением одной руки;

повороты и вращения туловища направо и налево вперед;
передвижение с ускорениями и внезапными остановками с последующей переменной положения тела или изменениями направления передвижения;

стигание и разгибание рук в упоре;

толкание медицинбола, мяча;
передвижение с поворотами;
передвижение спиной вперед;
передвижение со сменой направления — «змейкой», по кругу, «восьмеркой», с поворотами на 180° и 360°;

Примерный комплекс упражнений для развития координационных способностей.

Упражнения подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями занимающихся и медицинскими показаниями:

разнонаправленное вращение руками и др. сложно-координационные упражнения;
исполнение фигуры «Восьмерка» движением вперед и движением назад;
чередование движения рук и коляски; соединение работы рук на колесе с действием ведущей стороны корпуса;
фигура «Квадрат» В разных направлениях по отношению линии танца.
посегментное вращение на месте.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.

Упражнения и амплитуда движений подбираются строго в соответствии с функциональными особенностями занимающихся и медицинскими показаниями:

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений
махи— вперед-вверх, в стороны-вверх;
наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений;
повороты, наклоны и вращения головой;
наклоны, повороты и круговые движения туловищем (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
упражнения с палкой (скакалкой, резиновым жгутом): наклоны, повороты туловища — руки в различном положении (внизу, вверх, впереди, за головой, за спиной);
скрутки;
подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть.

Этап начальной подготовки (до года)

Общая физическая подготовка (ОФП):

Игроритмика — специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
Игрогимнастика — строевые приёмы (повороты направо, налево), линии танца;
Перестроения для танцев (линии танца, хоровод, змейка, круг, восьмерка);
Общеразвивающие упражнения: выполнение движений головой, руками, туловищем с большей амплитудой для растягивания мышц, сухожилий и связок;
Упражнения на растягивание — для увеличения подвижности в суставах и выполнения движений большой амплитуды;
Упражнения с гантелями;
Отжимания в упоре лежа с упором на коленях или лежа;
Упражнения на укрепление мышечного корсета, формирования провальной осанки — пресс, спина;
Упражнения для развития гибкости:
общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений (махи - вперед-вверх, в стороны-вверх);
наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений;
повороты, наклоны и вращения головой;
наклоны, повороты и круговые движения корпусом (эти упражнения могут выполняться

активно и пассивно);

упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной), выкруты;

подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Для повышения физической подготовленности будущего танцора необходимо развивать специально-двигательные качества: координацию, вестибулярную устойчивость, мышечно-суставную чувствительность.

Задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Постановка рук - это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях, принятых в классическом и бальном танце.

Приемы правильного дыхания.

Упражнения для развития ловкости, поворот вправо и влево за одно движение на 90 градусов.

Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: поступательное движение на коляске за одно движение рук.

Упражнения для развития гибкости. Для увеличения амплитуды движения руки в суставах применяют следующие упражнения: вращение кистей, круговые движения в локтевом и плечевом суставах, сжимание, разжимание и вращение пальцев.

Изучение поклона.

Разнообразные виды передвижений на колясках; простейшие комбинации.

Упражнения на прямолинейные и ровные движения на коляске вперед/назад, по дугам.

Упражнения на координацию движений корпуса и рук.

Удержание правильной посадки и осанки.

Изучаются основные движения танцев общей программы и вариации из них.

Подготовительные элементы и фигуры — Поступательные движения, Повороты, Правый квадрат, Левый квадрат, Зигзаг, Маятник, Качели.

Разнообразные движения телом, используя мышцы спины и плечевого пояса, пресса (скручивания, повороты, смещение, прогиб)

Упражнения на сформированность координации движения — упражнения на координацию движений рук, головы, тела, коляски);

Развитие устойчивости (баланс, чувство равновесия);

Упражнения на пластику.

Технико-тактическая подготовка

Обращается внимание на музыкальность, ритмичность, хореографичность, прививая навыки тактического мышления, формирования правильной осанки, укрепления мышц спины, пресса, совершенствования координации движений

Усвоения ритмических рисунков изучаемых танцев;

Упражнения на гибкость, работу рук, растяжки.

Изучение танцев основной программы:

Особенности применения базовых элементов и фигур в разных танцах (ритмика, характер.

Этап начальной подготовки (свыше года)

Общая физическая подготовка (ОФП):

Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности.

Перестроения для танцев (линии, змейка, дуги, круг, восьмерка);

Общеразвивающие упражнения: выполнение движений головой, руками, туловищем с большей амплитудой для растягивания мышц, сухожилий и связок;

Упражнения на растягивание - для увеличения подвижности в суставах и выполнения движений большой амплитуды;

Упражнения с гантелями весом 0,5 - 1 кг;

Отжимания в упоре лежа с упором на коленях или лежа;

Упражнения на укрепление мышечного корсета, формирования провальной осанки – пресс, спина;

Упражнения на гибкость и силу.

Упражнения для развития гибкости:

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений (махи рук - вперед-вверх, в стороны-вверх);

наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений;

повороты, наклоны и вращения головой;

наклоны, повороты и круговые движения корпусом (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

движения в плечевом поясе вправо-влево; наклоны назад, сидя;

упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверх, впереди, за головой, за спиной), выкруты;

подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть.

Упражнения на развитие координации. Повороты туловища направо и налево, в сочетании с движениями рук.

Сгибание и разгибание пальцев, вращение рук в запястьях, в локтевом и плечевом суставах в одном направлении и в разных.

Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения в одном направлении и в разных.

Повороты корпуса вправо-влево, наклоны в стороны, вперед-назад; движения в тазобедренном поясе вправо-влево, круговые движения.

Упражнения на расслабление.

Упражнения с увеличивающейся амплитудой движения.

Специальная физическая подготовка (СФП):

Элементы пластики

Упражнения для рук и плечевого пояса - из различных положений (руки вниз, в стороны вверх). Статические упражнения: удержание рук в различных положениях без отягощений и с отягощениями. Круговые движения, полукруги и восьмерки предплечьем. Поднимание рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно.

Игровая гимнастика – строевые приемы (повороты направо, налево); Упражнения на развитии концентрации внимания и фокуса в танце, разнообразные упражнения с предметами, мячами;

Упражнения для развития ловкости, поворот вправо и влево за одно движение на 90 градусов.

Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: поступательное движение на коляске за одно движение рук.

Упражнения для развития гибкости. Для увеличения амплитуды движения руки в суставах применяют следующие упражнения: вращение кистей, круговые движения в локтевом и плечевом суставах, сжимание, разжимание и вращение пальцев.

Разнообразные виды передвижений на колясках; простейшие комбинации.

Упражнения на прямолинейные и ровные движения на коляске вперед/назад, по дугам.
Упражнения на координацию движений корпуса и рук.
Удержание правильной посадки и осанки.
Изучаются основные движения танцев общей программы и вариации.
Разнообразные движения телом, используя мышцы спины и плечевого пояса, пресса (скручивания, повороты, смещение, прогиб)
Упражнения на сформированность координации движения — упражнения на координацию движений рук, головы, корпуса, коляски);
Развитие устойчивости (баланс, чувство равновесия);
Упражнения на пластику.

Технико-тактическая подготовка

Выработка навыков правильности и чистоты исполнения.
Закрепление устойчивости.
Развитие координации, выразительности поз;
Элементы классического танца:
основные позиции рук: подготовительная; первая; вторая; третья;
Упражнения на гибкость, работу кистей, растяжки.
Изучаются основные базовые движения коляски и вариации.
Комбинации из изученных танцевальных элементов, фигур.
Изучение и совершенствование соревновательной программы:
Подготовительные элементы и фигуры — Поступательные движения, Повороты (1/4, 1/2) Правый квадрат, Левый квадрат, Зигзаг, Маятник, Качели, Дуговое движение, Ботафога (зиг-заг).
Дальнейшее изучение движений и композиций в конкурсных программах, применение в разных ритмических характерах. А также знакомство и изучение новых танцевальных ритмов.

Тренировочный этап (Этап спортивной специализации) до гола

Совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;

Умение работать в паре, взаимосвязь партнеров;

Общая физическая подготовка (ОФП):

Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности.

ОРУ упражнения для мышц рук, плечевого пояса; Для увеличения амплитуды движения руки в суставах применяют следующие упражнения: вращение кистей, круговые движения в локтевом и плечевом суставах, сжатие, разжимание и вращение пальцев.

Силовые упражнения

Упражнения с гантелями

Упражнения с резиновыми жгутами на развитие плечевого пояса;

Упражнения на развитие координации

Упражнения для туловища наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений.

Различных видов растяжки

Специальная физическая подготовка (СФП):

Элементы танца: правильная постановка корпуса, головы, рук;

ориентация в танцевальном зале по линиям танца;

изучение основных базовых движений;

изучение основ вращений, дыхательная гимнастика.

Танцевальные элементы. Комбинации, в которых максимально задействованы все группы мышц.

Упражнения для позвоночника: наклоны торса; изгибы торса.

Передвижения в пространстве: повороты, вращения.

Комбинация или импровизация.

Технико-тактическая подготовка

Цель – развивать творческие способности танцоров, которые помогут воплощать на паркете с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер каждого отдельного танца соревновательной программы. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Направления корпуса по отношению к линиям танца (основные: по/против линии танца (лицом, спиной), к центру зала, к стене, Диагональ к центру/стене (по/против линии танца).

Осанка - Баланс. - Подъем, снижение корпуса - Наклоны. - Степень поворота - Основные элементы и фигуры танцев. - Осанка и положение корпуса и рук в изучаемых танцах. Ведение и взаимодействие в парном исполнении.

Изучение более сложных упражнений и комбинаций для координации движения танцора. Основные позиции в дуэтом танце (положение партнеров по отношению друг к другу): закрытая позиция, открытая позиция, позиция бок о бок, теневая позиция, веерная позиция.

Изучение и совершенствование танцев европейской и латиноамериканской программ. (Возможно исполнение многих базовых фигур спортивного бального танца, если правильно использовать инерцию коляски).

Совершенствование базовой танцевальной подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений.

Составление этюдов (части танцев и композиций).

Изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы:

Развитие уже изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональности и выразительность исполнения, создания стиля и образа.

Тренировочный этап (Этап спортивной специализации) свыше года

Правильность и последовательность всех танцевальных элементов и движений на данном этапе;

Красивая и правильная постановка корпуса, устойчивость, работа спины и рук. Сложные комбинации, нацеленные на развитие пластики и передачи с помощью тела характера музыки. Добавление различных видов растяжки для дальнейшего развития эластичности тела занимающегося. Растяжка. Интенсивные тренировки, для наработки выносливости. Более сложные упражнения и комбинации на координацию.

Общая физическая подготовка (ОФП):

Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности.

ОРУ упражнения для мышц рук, плечевого пояса;

Силовые упражнения

Упражнения с гантелями

Упражнения с резиновыми жгутами на развитие плечевого пояса;

Упражнения на развитие координации;

Упражнения для туловища наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений.

Различных видов растяжки .

Специальная физическая подготовка (СФП):

Элементы танца: правильная постановка корпуса, головы, рук;

ориентация в танцевальном зале по линиям танца;

оттачивание вращений, дыхательная гимнастика.

Упражнения для позвоночника: наклоны; корпуса.

Комбинации, в которых максимально задействованы все группы мышц.

Элементы танца: правильная постановка корпуса, головы, рук;
Ориентация в танцевальном зале по линиям танца;
Усложненные вращения, повороты, перемещения.

Технико-тактическая подготовка.

Совершенствование ранее изученных элементов и усложнения вариаций.

Совершенствование вариаций в конкурсных программах в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду КМС.

Совершенствование конкурсных программ.

Развитие уже изученных фигур, усложнение ритмического рисунка в соответствии характера танца, использование усложненных элементов и фигур, синкопирование и акцентирование ритма, использование ведения (дуэт), эмоциональности и выразительности исполнения, создания стиля и образа.

Совершенствование спортивной подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений.

Составление композиций на базе полученных знаний.

3.6. Организация психологической подготовки занимающихся.

Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Основными принципами психологической подготовки является:

- индивидуальный подход;
- идейность;
- нарастание и видоизменение нагрузки;
- моделирование;
- регулировка психических напряжений.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния занимающихся должен осуществляться в соответствии с их возрастом, уровнем квалификации и подготовленности, степенью функциональных возможностей и индивидуальными особенностями:

- проявлением силы, подвижности нервной системы;
- уровнем эмоциональной возбудимости;
- характером зрительных, мышечно-двигательных представлений.

Средства и методы психологической подготовки используются на всех этапах и периодах многолетней спортивной подготовки.

Главные средства и методы психологической подготовки:

- беседы, убеждения, внушение,
- методы моделирования соревновательной ситуации.

Методы словесного воздействия:

- разъяснение, советы,
- похвала, требования,
- критика, одобрение, осуждение, внушение,
- примеры знаменитых людей.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психологические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Проучивание силовых упражнений на различные группы мышц. Добавление различных видов растяжки для дальнейшего развития эластичности тела занимающегося. Более интенсивные тренировки, для наработки выносливости.

Изучение и освоение более сложных упражнений и комбинаций для координации движения танцора.

Технико-тактическая подготовка

Передвижения в пространстве: перемещения, повороты, вращения

Комбинация или импровизация.

Изучение и совершенствование соревновательной программы:

элементы и фигуры - Скоростные повороты, Зигзаг, Двойной маятник, Двойные качели, Чайка с поворотами (варианты), Змейка (варианты), Петелька, Восьмерка, Роллы, Ботафога.

Совершенствование техники поворотов и вращений.

Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений.

Составление этюдов (части танцев и композиций)

Изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы (для коляски фигуры модифицированы). При работе в дуэте возможно исполнение многих базовых фигур танца, если правильно использовать инерцию коляски и синхронизировать действия партнеров.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка (ОФП):

Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц.

Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности.

Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

Силовые упражнения;

Упражнения с гантелями

Упражнения с резиновыми жгутами на развитие плечевого пояса;

Упражнения на развитие координации

Упражнения для туловища наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений.

Различных видов корпусной растяжки;

Упражнения на развитие координации;

Элементы пластики.

Специальная физическая подготовка (СФП):

Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, как у каждого танцора, так и у пары в целом. При совершенствовании выносливости широко применяется метод зачетных тренировок, приближенных к соревновательным условиям. Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет танцорам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках *моделировать* эти состояния. Надо включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости; проводить занятия в любую погоду на открытом воздухе.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы занимающегося проявлять все волевые качества.

Если соревновательные трудности невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломки инвентаря, потертости и другое), то занимающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Занимающийся должен овладевать знаниями о физических и функциональных возможностях, сильных и слабых сторонах своей подготовленности. Для правильной оценки собственных возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, причин успеха или неудачи.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у занимающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в себе. Поэтому важно чтобы занимающиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Психическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов спортивной подготовки, организационных мероприятий и мероприятий воспитательного характера.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня занимающегося. Развитие спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе занимающихся.

В процессе занятий предоставляется возможность для развития дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование у занимающихся качеств, необходимых для победы над соперником и, прежде всего, над самим собой, - чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности.

В тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждение, разъяснение и наглядность (примеры мировых рекорсменов, паралимпийских чемпионов, известных спортсменов города, страны и мира).

Волевая подготовка является необходимой частью физической, технической, тактической и теоретической подготовок занимающегося, без которой немислимы успехи в спорте и направлена, главным образом, на преодоление возрастающих трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях. Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые. Волевая подготовка занимающихся имеет особое значение в спортивной подготовке.

Основным средством специализированного развития волевых качеств занимающихся является систематическое выполнение физических упражнений, требующих проявления специфических для данного вида качеств.

Тренер должен строить весь многолетний тренировочный процесс так, чтобы занимающиеся, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств - в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки занимающегося. Тренер обязан постоянно

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. Начиная с этапа начальной подготовки важно привить интерес к тренировкам. Это достигается построением тренировочных занятий с использованием разнообразных эмоциональных средств с элементами соревновательной направленности. Сопровождается краткими беседами (групповыми и индивидуальными), направленными на выявление начального уровня мотивации и примерами интересной насыщенной жизни занимающихся и т.д.

Именно на этом этапе тренер прививает занимающимся стремление четко соблюдать режим – распорядок дня (оптимальное питание, достаточный сон, уход за телом, рациональное совмещение учебы, выполнения домашних заданий и тренировок, прогулки). Применяются средства и методы общей психологической подготовки, решаются задачи формирования:

- спортивного интереса;
- перспективной цели;
- дисциплины;
- самооценки.

В дальнейшем основными задачами психологической подготовки занимающихся становится:

формирование спортивной мотивации, устойчивого интереса к занятиям велоспортом для лиц с поражением ОДА, установки на тренировочную деятельность, на достижение определенного спортивного результата;

- уверенность в достижении цели;
- настойчивость;
- самостоятельность, самоорганизация, самомобилизация;
- эмоциональная устойчивость к различным условиям тренировки, к условиям соревнований, к жизненным ситуациям;
- формирование образного мышления;
- непроизвольного внимания.

Мотивация человека определяет цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения целей, влияет на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому особое значение в психологической подготовке с самых первых лет занятий имеет формирование у занимающихся спортивного характера путем развития мотивов к высоким спортивным достижениям. В спорте огромную роль играет мотивация занимающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Цель, которую ставит тренер перед занимающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности занимающегося в заданный промежуток времени при осознании его важности, у занимающегося возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

В процессе тренировок появляются объективные трудности, связанные с нарастанием у занимающихся утомления, и как, следствие, происходит снижение интенсивности процессов сознания, что оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Это может быть и как мало заметные сомнения в своих силах и незначительные волнения, и как почти аффективные состояния, сопровождающиеся ослаблением и потерей сознательного контроля своих действий.

Для развития способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением

заниматься совершенствованием волевых качеств занимающихся и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если занимающийся четко осознает поставленные перед ним задачи, понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной подготовки.

Системное введение дополнительных трудностей. Применяются различные приемы. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов или музыки. Т.е. имеет смысл вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, а также усложнять соревновательные воздействия и увеличивать степень риска.

При выполнении упражнений нужно привить занимающимся умение концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед занимающимися, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Использование соревнований и соревновательного метода. Используются различные методические приемы, например, соревнования с установкой:

- на количественную сторону выполнения задания;
- на качественную сторону выполнения задания;
- соревнования в усложненных и непривычных условиях.

Необходимо, чтобы занимающиеся регулярно участвовали в различных соревнованиях (даже не в своем виде спорта) и систематически использовали соревновательный метод.

Последовательное усиление функции саморазвития. Оно основано на самосознании, осмыслении занимающимся сути своей деятельности. Предлагается учитывать следующие компоненты:

- неотступное соблюдение общего режима жизни;
- самоубеждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;
- саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов;
- постоянный самоконтроль.

На тренировочных занятиях занимающимся полезно осваивать прием - «самоприказывать». Приказ самому себе имеет такую же силу, как приказ тренера. Занимающийся должен понимать, что на соревнованиях на него смотрят зрители, ждут его решений и оценивают его действия. В стартах по дисциплинам комби, дуэт судьба дуэта в какой-то мере решается им.

Развивать волю нужно для того, чтобы выигрывать и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша занимающийся должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он также должен быть спокойным, мужественным, продолжать верить в свои силы.

Рассматривая вопросы, связанные с волевой подготовкой, важно указать занимающимся на то, что воля не развивается сама по себе, волю надо развивать и закалять с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься саморазвитием воли.

Волевая подготовка тесно связана и во многом зависит от патриотического настроения занимающегося. Тренеру необходимо применять в процессе спортивной подготовки мероприятия патриотического характера.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости занимающегося.

Моральная выносливость — способность занимающегося длительное время выдерживать

общее духовное напряжение, переносить на протяжении многих лет большие физические и психологические нагрузки во время тренировки и в ходе соревнований во имя чести своей группы, школы, города, области, страны.

Психологическая подготовка будет успешна и продуктивна, если ее осуществлять, учитывая специфику дисциплин по виду спорта лиц с поражением ОДА (танцы на колясках) и основываясь на следующих педагогических принципах:

сознательности - занимающийся осознанно, с доверием принимает советы-указания;

систематичности - планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;

всесторонности - воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;

согласованности - мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

При планировании психологической подготовки должны быть отражены специфика дисциплин велоспорт-трек, велоспорт-шоссе по виду спорта лиц с поражением ОДА и обязательные разделы, наиболее типичные для большинства дисциплин по виду спорта:

создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;

формирование у занимающихся мотивации достижений;

применение воспитывающих воздействий для формирования личности занимающегося;

формирование уверенности у занимающегося в реализации его возможностей;

обучение занимающихся приемам самоконтроля и саморегуляции;

управление психическим состоянием занимающихся в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;

определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;

освоение средств и методов психического восстановления.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях занимающемуся приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании занимающихся в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать. Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы занимающегося проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения и др.), то занимающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у занимающихся уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов

проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. После соревнований тренеру и занимающемуся необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность.

Важно приучить занимающегося не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны и представлены в таблице № 12

Таблица № 12

Примерный план работы по психологической подготовке		
№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
		Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.
		Развитие творческого мышления.
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних	Развитие интенсивности и устойчивости внимания
		Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

3.7. Планы применения восстановительных средств

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

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств

восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями занимающихся, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Методические средства восстановления являются наиболее естественными из всех групп средств восстановления и предполагают методически грамотное построение тренировки в каждом занятии, микро, мезо, макроциклах:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение тренировочного занятия (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям занимающихся;

- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- разнообразии средств и методов тренировки;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- правильное сочетание работы и отдыха; оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; введение специальных разгрузочных циклов подготовки;

- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии, в отдельном недельном цикле, на этапах годичного цикла;

- рациональное использование отдельных упражнений (упражнения на гибкость, расслабление и пр.);

- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок,

- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- корректирующие упражнения для позвоночника.

Об эффективном использовании этих средств можно говорить тогда, когда у занимающегося после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у занимающихся способствуют упражнения общей физической подготовки, выполняемые в конце тренировки.

В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа.

Для повышения работоспособности при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным

образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием других средств (психологических, медико-биологических), какими бы эффективными они ни были.

Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает занимающимся освоить произвольное управление нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

Психологические средства восстановления включают специальные восстановительные упражнения на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств общей физической подготовки и психорегуляции:

- сон;
- разнообразный отдых в том числе индивидуальный и коллективный;
- специально отвлекающие факторы, переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- исключение отрицательных эмоций;
- положительные эмоции;
- оптимальный моральный климат в группе,
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- комфортные условия быта;
- активизирующая терапия;
- психорегулирующая тренировка и аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- внушение;
- психомышечная тренировка;
- специальные приемы мышечной релаксации;
- регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха;

- цветовые и музыкальные воздействия.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

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

Тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности занимающихся и адаптации к условиям соревнований.

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

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

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

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

прогулки на свежем воздухе;
рациональные режимы дня и сна;
рациональное сбалансированное питание, витаминизация;
тренировки в благоприятное время суток;
обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

физиотерапевтические средства:

душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут;
прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;

ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

бани: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

ультрафиолетовое облучение;

аэризация, кислородотерапия;

массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание поколачивание, потряхивание.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено:

целевой направленностью тренировочной работы,

объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро и мезоцикле,

частотой участия в соревнованиях.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья занимающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. Поэтому выбор восстановительных средств должен быть индивидуальным для каждого занимающегося.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка занимающихся и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Питание - главное средство восстановления и повышения работоспособности занимающихся. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5- кратного питания.

Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма занимающегося к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Расход энергии занимающихся и калорийность питания зависят от величины выполненной нагрузки, возраста, нервно-психического состояния, условий погоды и других факторов.

Для того, чтобы правильно соотносить в рационе питания белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, надо знать их содержание в продуктах.

Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание

	профилактика перенапряжений	Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений	Свойства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом - проблема допинга. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие

спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Цель антидопинговых мероприятий - сформировать у занимающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у занимающихся:

представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;

представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;

четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;

устойчивые ценностные ориентации к паралимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

План антидопинговых мероприятий.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в РФ по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в Учреждении разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей

деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации,

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий, который согласовывается с ответственным за антидопинговое обеспечение в Комитете по физической культуре и спорту (далее – КФКиС) ежегодно до 1 декабря. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица № 14

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	Тренер	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в

(этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	год 1 раз в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Методические рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий.

Вид программы – Веселые старты.

Цель мероприятия:

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

Проведение интерактивных занятий (игр) на темы:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;

- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

По итогам проведения каждого мероприятий – обязательное составление отчета о проведении мероприятия:

сценарий/программа,
фото/видео

Варианты игр:

1. «Равенства и справедливость»

Время игры: 1 минута.

Необходимый материал: большая корзина для мячей (может быть ящик), небольшие мячи (может быть скомканная бумага), стулья.

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

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы:

Кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2.

«Ценность спорта»

Время игры: 5 минут.

Необходимый материал: подготовить карточки с напечатанными словами, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, лож, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики), большой стол.

Правила: Разделить участников на команды по 10-15 человек. Участникам необходимо пробежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценности спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Вопросы:

Что не относится к ценностям спорта?

Почему допинг является негативным явлением в спорте?

3. «Необходимость разделения ответственности»

Время игры: 5 минут.

Необходимый материал: обруч, небольшие мячи (могут быть из бумаги).

Правила: Разделить игроков на несколько небольших команд, каждой команде выдать обруч, это будет их «домик» он остается на полу не подвижно. В центре площадки размещены мячи (небольших размеров). По стартовому сигналу игрокам разрешено покинуть свой «домик» и перемещаться в центр площадки за мячами. За один раз можно взять только один мяч. Задача игры- переместить к себе в «домик» как можно больше мячей. Игроки могут решить взять мяч из центра площадки или «домика» других команд. Однако, чтобы взять мяч из «домика» другой команды игрок не должен быть отмечен. Игроки могут быть отмечены только в том случае если они войдут в «домик» другой команды, где будет находиться игрок команды «хозяина домика». Чтобы снять отметку игроку необходимо вернуться к себе в «домик» и выполнить ряд упражнений (5 отжиманий, 10 приседаний, 10 прыжков на скакалке).

Цель: научиться делить обязанности среди своей команды.

Вопросы:

Лучше брать мячи из центра или у других команд?

Лучше создать альянс с другой командой или постоять за себя?

Лучше разделить обязанности (кто-то в нападении, кто-то в защите)?

4. «Роль правил в спорте»

Время игры: 2 минуты.

Необходимый материал: небольшие мячи.

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

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Вопросы:

Как бы вы могли улучшить данную игру?

Какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной

5.

«Объединение команды»

Время игры: 1 минута.

Необходимый материал: 17 листов с буквами «мы за честный спорт!».

Правила: раздать участникам по одному листу с буквой. За отведенное время (1 мин.) игроки должны собрать общую фразу «мы за честный спорт!», выстроившись в один ряд.

Цель: объединить участников команды.

Вид программы – теоретическое занятие.

Организуется и проводится лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

Вид программы – Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).

Цель мероприятия: научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.

Тренер, в виде домашнего задания, называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>

Вид программы – антидопинговая викторина.

Викторина проводится на крупных спортивных мероприятиях Санкт-Петербурга лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

Вид программы – онлайн обучение на сайте РУСАДА.

Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>. Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Вид программы – родительское собрание.

Программа направлена на:

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

формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

Необходимо включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. По итогам проведения мероприятия - обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Вид программы – семинар.

Организуется и проводится лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их.

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

Инструкторская и судейская практика вводится на тренировочном этапе, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Занимающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по велоспорту для лиц с поражением ОДА на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочередное проведение той или иной части тренировочного занятия отдельным занимающимся и с помощью занимающихся группы давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у занимающихся соответствующих двигательных навыков. В процессе тренировочных занятий каждый занимающийся должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей тренировочной деятельности.

При овладении занимающимися судейских навыков, тренер в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит занимающихся с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить и произвести детальный разбор прохождения дистанции товарищем, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного

мастерства.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, акробатике
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований
- оказание помощи занимающимся при изучении различных упражнений в младшей или своей группе
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений
- знание правил ведения документации соревнований
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований
- участие в судействе соревнований среди занимающихся младших разрядов
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования
- выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту»

Таблица № 15

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Овладение терминологией и командным языком. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и нахождение ошибки в технике выполнения. Составление конспекта тренировочного занятия, проведение вместе с тренером разминки в группе. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Демонстрация грамотной техники выполнения упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими занимающимися. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Тренировка основных технических	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		элементов и приемов. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники велогонок Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

Таблица № 16

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практике

№ п/п	Название мероприятия
1.	Беседы и теоретические занятия на темы: <i>Для спортсменов этапа Т(СС):</i> • «Основные правила соревнований», • «Обязанности судьи по виду», др. • «Развитие физических качеств», • «Значение ЧСС в тренировочном процессе», • «Структура тренировочного занятия», • «Этапы спортивной подготовки», • «Виды соревнований», • «Основные правила соревнований», • «Основы разминки», • «Классификация физических упражнений», др. <i>Для спортсменов этапов ССМ:</i> • «Правила соревнований», • «Этапы и циклы спортивной подготовки», др.
2.	Задача: Освоение методики проведения тренировочных занятий <i>(для занимающихся этапов Т(СС), ССМ).</i> <i>Виды практической деятельности:</i> • Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. • Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. • Тренировка основных технических элементов и приемов. • Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. • Подбор упражнений для совершенствования техники.

	• Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.
3.	Задача: Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации <i>(Для спортсменов этапов ССМ)</i>: <i>Виды практической деятельности:</i> • Участие в проведении контрольных соревнований, среди спортсменов групп начальной подготовки

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лиц с поражением ОДА (танцы на колясках)

Критерий - признак, по которому производится оценка качества деятельности. Критерием для характеристики уровня развития двигательных качеств, двигательных навыков и технического совершенства занимающихся, является основанное на педагогическом подходе тестирование двигательной подготовленности и физического состояния занимающихся, которое включает измерение и оценку результатов деятельности.

Критериями подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются физические качества, необходимые для успешного освоения и качественного выполнения упражнений.

В тренировочном процессе необходимы определенные физические качества: силовая выносливость, статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), быстрота, ловкость.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Выносливость - способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Уровень развития выносливости оказывает наибольшее влияние на физическое состояние человека.

Гибкость (Координационные способности) - способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок; она связана с фактором наследственности, на нее влияют возраст, регулярные занятия физическими упражнениями.

Ловкость - способность быстро, точно, экономно решать двигательные задачи. Основным средством воспитания ловкости являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Быстрота (скоростные способности) - комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Средствами развития быстроты являются соревновательные специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры.

Вестибулярная устойчивость – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов).

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА (танцы на колясках) отражена в таблице № 17.

Таблица № 17

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность лежат в основе комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, спортивной и технико-тактической подготовки, которые разрабатываются на основе регионального стандарта спортивной подготовки.

4.2. Виды и формы контроля общей и специальной физической, спортивной и технико-тактической подготовки

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с танцорами на колясках на всех этапах многолетней подготовки.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся на отделение спорт лиц с поражением ОДА (танцы на колясках) и текущий учет – на протяжении всего периода подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы занимающихся, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки танцоров на коляске позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности занимающихся, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу спортсменов более высокой квалификации.

На тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки. Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса занимающихся.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем: текущей оценки усвоения изучаемого материала; оценки результатов выступления на соревнованиях (командный индивидуальный результат); выполнения контрольных нормативов по различным видам подготовки.

Видами контроля общей и специальной физической, спортивной и технико-тактической, теоретической подготовки являются оперативный, текущий, итоговый контроль.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом и направлен на получение срочной информации о переносимости танцорами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом.

Текущий контроль - форма контроля динамики спортивной формы и прогнозирования

спортивных достижений спортсменов при освоении Программ спортивной подготовки по видам спорта в процессе тренировок. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена.

Текущий контроль проводится непрерывно в процессе тренировочных занятий. Цель текущего контроля - определение показателей тренировочной и соревновательной деятельности; уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей занимающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

осуществление контроля за состоянием здоровья;

определение уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов для предварительной оценки выполнения программ спортивной подготовки;

определения эффективности подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели: выполнение спортсменами требований Программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации, плановых заданий и планируемого спортивного результата;

уровень физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;

Формами текущего контроля являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП и СФП;

Итоговый контроль (тестирование) осуществляется в конце этапа (периода этапа), годового цикла подготовки. Данные итогового контроля позволяют оценить эффективность тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки. Результаты итогового контроля служат критериями при переводе занимающихся на следующий этап или следующий период этапа спортивной подготовки, отчислении занимающихся из Учреждения.

Задачи итогового контроля:

определение фактического уровня подготовленности занимающихся по каждому разделу программы подготовки;

сопоставление этого уровня с требованиями регионального стандарта спортивной подготовки по дисциплинам вида спорта лиц с поражением ОДА (танцы на колясках);

перевод занимающихся на этапы (периоды этапов) спортивной подготовки, комплектование групп в соответствии с уровнем подготовки занимающихся.

Формы итогового контроля:

общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (определение уровня физической подготовленности и двигательной способности спортсменов) - контрольные переводные нормативы;

теоретическая подготовка (оценка теоретических знаний в области физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания, знаний основ врачебного контроля и самоконтроля, гигиены и закаливания, истории развития физической культуры, паралимпийского движения, избранного вида спорта - тестирование в форме собеседования;

технико-тактическая и психологическая подготовка (степень владения техникой и тактикой

избранного вида спорта, освоения соответствующих двигательных умений и навыков) - выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий, результаты участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится один раз в конце тренировочного года при подведении итогов освоения занимающимися Программ спортивной подготовки.

В практике танцев на колясках используют все виды контроля. В настоящее время идея органического слияния контроля и тренировочного процесса - неотъемлемая часть подготовки занимающихся. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой - повышает объективность получаемой информации.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности занимающегося в течение всего тренировочного периода используется система контрольных нормативов. Состав нормативов, а также количественное выражение конкретных видов тестирования изменяется в зависимости от тренировочного этапа и характеризует уровень физической и спортивно-технической подготовки занимающихся всех этапов подготовки.

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

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки занимающихся

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Начиная с тренировочного этапа (спортивной специализации) дополнительно к выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки необходимо выполнить нормативы по техническому мастерству – обязательную техническую программу. Для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства кроме выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки, технического мастерства необходимо наличие спортивного разряда – "кандидат в мастера спорта".

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (танцы на колясках).

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки разрабатываются в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки, определенных региональным стандартом спортивной подготовки.

На основе комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки проводят прием контрольных и контрольно-переводных нормативов. Результатом сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Комплекс контрольных испытаний для оценки общей и специальной физической подготовки занимающихся предоставлен для каждого этапа спортивной подготовке отдельно для занимающихся с инвалидностью и без инвалидности: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

Таблица № 18

**Контрольные испытания по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА
(танцы на колясках – спортсмены без инвалидности)
для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки:**

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)*</i>	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>
Юноши/Мужчины			
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 6,9 с	не более 6,7 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 100 см	не менее 110 см
Гибкость	Отведение рук назад	не менее 15°	не менее 15°
Вестибулярная устойчивость	Равновесие на одной ноге, удержание положения	в течение 4 с	в течение 10 с
Силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине	не менее 7 раз	не менее 20 раз
Девушки/Женщины			
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 7,2 с	не более 7 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 90 см	не менее 100 см
Гибкость	Отведение рук назад	не менее 30°	не менее 30°
Вестибулярная устойчивость	Равновесие на одной ноге, удержание положения	в течение 4 с	в течение 10 с
Силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине	не менее 5 раз	не менее 10 раз

Таблица № 19

**Контрольные испытания по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА
(танцы на колясках – спортсмены без инвалидности)
для зачисления и перевода на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	До года	Свыше года
Юноши/Мужчины			
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед за 1 мин	не менее 50 прыжков	не менее 55 прыжков
	Бег на 20 м	не более 5 с	не более 5 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	не более 15 с	не более 14,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 120 см	не менее 140 см
Силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	не менее 35 раз	не менее 37 раз
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе Бег по кругу	не менее 10 мин	не менее 10 мин
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа из 3-5 танцев в зависимости от специализации (Латиноамериканской/Европейской программы)**		
Девушки/Женщины			
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед за 1 мин	не менее 50 прыжков	не менее 50 прыжков
	Бег на 20 м	не более 5,2 с	не более 5,2 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	не более 17 с	не более 16,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 110 см	не менее 130 см
Силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	не менее 20 раз	не менее 25 раз
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	не менее 10 мин	не менее 10 мин

	Бег по кругу		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа из 3-5 танцев в зависимости от специализации (Латиноамериканской/Европейской программы)**		

Таблица №20

**Контрольные испытания по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА
(танцы на колясках – спортсмены без инвалидности)**

для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	До года	Свыше года
Юноши/Мужчины			
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед за 1 мин	не менее 60 прыжков	не менее 65 прыжков
	Бег на 20 м	не более 5,0 с	не более 4,9 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 161 см	не менее 166 см
Силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	не менее 40 раз	не менее 40 раз
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе Бег по кругу	не менее 10 мин	не менее 10 мин
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа из 5 танцев в зависимости от специализации (Латиноамериканской/Европейской программы)**		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		
Девушки/Женщины			
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед за 1 мин	не менее 50 прыжков	не менее 55 прыжков
	Бег на 20 м	не более 5,2 с	не более 5,1 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 151 см	не менее 157 см
Силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	не менее 35 раз	не менее 35 раз
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе Бег по кругу	не менее 10 мин	не менее 10 мин
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа из 5 танцев в зависимости от специализации (Латиноамериканской/Европейской программы)**		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

Таблица № 21

**Контрольные испытания по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА
(танцы на колясках – 1 функциональная группа*)**

для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	До года	Свыше года
Юноши/Мужчины			
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	не менее 5 раз	не менее 7 раз
Координация	Поворот вправо и влево за одно движение	не менее 90 градусов	не менее 135 градусов
Скоростно-силовые качества	Поступательное движение на коляске вперед за одно движение рук.	Не менее 2-х метров	Не менее 2,5 метров
Силовые качества	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	не менее 7 раз	не менее 9 раз
Гибкость	Наклон вправо и влево из положения сидя на коляске пальцами	не менее 2 секунд	не менее 3 секунд

	соответствующей руки коснуться центра колеса. Удержание положения.		
Девушки/Женщины			
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 0,5 кг	не менее 3 раз	не менее 5 раз
Координация	Поворот вправо и влево за одно движение	не менее 75 градусов	не менее 135 градусов
Скоростно-силовые качества	Поступательное движение на коляске вперед за одно движение рук.	Не менее 1 метра	Не менее 1,5 метров
Силовые качества	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	не менее 5 раз	не менее 7 раз
Гибкость	Наклон вправо и влево из положения сидя на коляске пальцами соответствующей руки коснуться центра колеса. Удержание положения.	не менее 2 секунд	не менее 3 секунд

Таблица № 22

**Контрольные испытания по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА
(танцы на колясках – 1 функциональная группа*)
для зачисления и перевода на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	До года	Свыше года
Юноши/Мужчины			
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	не менее 10 раз	не менее 15 раз
Координация	Поворот вправо и влево за одно движение	не менее 180 градусов	не менее 220 градусов
	Элемент «Качели»	Выполнение без ошибок в ритме и без остановки выполнения элемента.	
Скоростно-силовые качества	Поступательное движение на коляске вперед за одно движение рук.	Не менее 3 метров	Не менее 3,5 метров
Гибкость	Наклон вправо и влево из положения сидя на коляске пальцами соответствующей руки коснуться центра колеса. Удержание положения.	не менее 4 секунд	не менее 5 секунд
	Отведение рук назад	не менее 15°	не менее 15°
Девушки/Женщины			
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 0,5 кг	не менее 8 раз	не менее 12 раз
Координация	Поворот вправо и влево за одно движение	не менее 180 градусов	не менее 220 градусов
	Элемент «Качели»	Выполнение без ошибок в ритме и без остановки выполнения элемента.	
Скоростно-силовые качества	Поступательное движение на коляске вперед за одно движение рук.	Не менее 2 метров	Не менее 2,5 метров
Гибкость	Наклон вправо и влево из положения сидя на коляске пальцами соответствующей руки коснуться центра колеса. Удержание положения.	не менее 4 секунд	не менее 5 секунд
	Отведение рук назад	не менее 30°	не менее 30°

Таблица № 23

**Контрольные испытания по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА
(танцы на колясках – 1 функциональная группа*)
для зачисления и перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	До года	Свыше года
Юноши/Мужчины			
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг	не менее 10 раз	не менее 15 раз
Координация	Поворот вправо и влево за одно движение	не менее 270 градусов	не менее 300 градусов
Скоростно-силовые качества	Поступательное движение на коляске вперед за одно движение рук.	Не менее 4 метров.	Не менее 4,5 метров
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа. **		
Спортивное Звание	Кандидат в Мастера Спорта		
Девушки/Женщины			
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 2 кг	не менее 8 раз	не менее 12 раз
Координация	Поворот вправо и влево за одно движение	не менее 270 градусов	не менее 300 градусов
Скоростно-силовые качества	Поступательное движение на коляске вперед за одно движение рук.	Не менее 3 метров.	Не менее 3,5 метров.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа. **		
Спортивное Звание	Кандидат в Мастера Спорта		

Таблица № 24

**Контрольные испытания по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА
(танцы на колясках – 2 функциональная группа*)
для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки:**

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)*</i>	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>
Юноши/Мужчины			
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	не менее 10 раз	не менее 15 раз
Скоростно-силовые качества	Поступательное движение на коляске вперед за одно движение рук.	Не менее 2 метров	Не менее 2,5 метров
Силовые качества	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	не менее 10 раз	не менее 10 раз
Координация	Поворот вправо и влево за одно движение	не менее 90 градусов	не менее 135 градусов
Гибкость	Наклон вправо и влево из положения сидя на коляске пальцами соответствующей руки коснуться центра колеса. Удержание положения.	не менее 3 секунд	не менее 4 секунд
Девушки/Женщины			
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 0,5 кг	не менее 8 раз	не менее 12 раз
Скоростно-силовые качества	Поступательное движение на коляске вперед за одно движение рук.	Не менее 1 метра	Не менее 1,5 метра

Силовые качества	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	не менее 7 раз	не менее 7 раз
Координация	Поворот вправо и влево за одно движение	не менее 75 градусов	не менее 90 градусов
Гибкость	Наклон вправо и влево из положения сидя на коляске пальцами соответствующей руки коснуться центра колеса. Удержание положения.	не менее 3 секунд	не менее 4 секунд

Таблица № 25

**Контрольные испытания по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА
(танцы на колясках – 2 функциональная группа*)**

для зачисления и перевода на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	До года	Свыше года
Юноши/Мужчины			
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 2 кг	не менее 10 раз	не менее 15 раз
Скоростно-силовые качества	Поступательное движение на коляске вперед за одно движение рук.	Не менее 3 метров	Не менее 4 метров.
Силовые качества	Сгибание рук в упоре лежа	не менее 10 раз	не менее 15 раз
Координация	Поворот вправо и влево за одно движение	не менее 180 градусов	не менее 225 градусов
	Элемент «Качели»	Выполнение без ошибок в ритме и без остановки выполнения элемента.	
	Элемент «Маятник»	Выполнение без ошибок в ритме и без остановки выполнения элемента.	
Гибкость	Наклон вправо и влево из положения сидя на коляске пальцами соответствующей руки коснуться центра колеса. Удержание положения.	не менее 5 секунд	не менее 6 секунд
	Отведение рук назад	не менее 15°	не менее 15°
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа из 3-5 танцев в зависимости от специализации (Латиноамериканской/Европейской программы)**		
Девушки/Женщины			
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	не менее 8 раз	не менее 12 раз
Скоростно-силовые качества	Поступательное движение на коляске вперед за одно движение рук.	не менее 2 метров	не менее 3 метров
Силовые качества	Сгибание рук в упоре лежа	не менее 8 раз	не менее 12 раз
Координация	Поворот вправо и влево за одно движение	не менее 180 градусов	не менее 200 градусов
	Элемент «Качели»	Выполнение без ошибок в ритме и без остановки выполнения элемента.	
	Элемент «Маятник»	Выполнение без ошибок в ритме и без остановки выполнения элемента.	
Гибкость	Наклон вправо и влево из положения сидя на коляске пальцами соответствующей руки коснуться центра колеса. Удержание положения.	не менее 5 секунд	не менее 6 секунд
	Отведение рук назад	не менее 30°	не менее 30°
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа из 3-5 танцев в зависимости от специализации		

**Контрольные испытания по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА
(танцы на колясках – 2 функциональная группа*)
для зачисления и перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	До года	Свыше года
Юноши/Мужчины			
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 6 кг	не менее 10 раз	не менее 15 раз
Координация	Поворот вправо и влево за одно движение	не менее 270 градусов	не менее 315 градусов
Скоростно-силовые качества	Поступательное движение на коляске вперед за одно движение рук.	Не менее 5 метров.	Не менее 5,5 метров.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа из 5 танцев в зависимости от специализации (Латиноамериканской/Европейской программы)		
Спортивное Звание	Кандидат в Мастера Спорта		
Девушки/Женщины			
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг	не менее 8 раз	не менее 12 раз
Координация	Поворот вправо и влево за одно движение	не менее 225 градусов	не менее 270 градусов
Скоростно-силовые качества	Поступательное движение на коляске вперед за одно движение рук.	Не менее 4 метров.	Не менее 4,5 метров.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа из 5 танцев в зависимости от специализации (Латиноамериканской/Европейской программы)**		
Спортивное Звание	Кандидат в Мастера Спорта		

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

****Обязательная техническая программа:**

Каждый танец оценивается по 5-бальной шкале. Максимальный балл за 1 танец -5 баллов.

При оценивании каждого танца применяется система сбавок (штрафов)

Сбавки

- 1 балл-нарушение ритмического рисунка исполняемого танца
- 1 балл- нарушение соединения/взаимодействия корпуса, рук с движением коляски
- 1 балл- не соответствие технического исполнения характеру музыки
- 1 балл- нарушение построения используемых базовых фигур

Минимальный балл для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки:

Тренировочный этап: до года - 3 танца Обязательной программы (соло), свыше года – 5 танцев Обязательной программы (соло) или 3 танца Латиноамериканской/Европейской программы (Дуэт, Комби) в зависимости от специализации

T(CC)-1	T(CC)-2	T(CC)-3	T(CC)-4	T(CC)-5
7 баллов	8 баллов	10 баллов	11 баллов	13 баллов

Этап совершенствования спортивного мастерства: 5 танцев Обязательной программы (соло) или 5 танцев Латиноамериканской/Европейской программы (Дуэт, Комби) в зависимости от специализации.

CCM-1	CCM-2	CCM-3
15 баллов	19 баллов	21 балла

4.4. Методические рекомендации (методика выполнения упражнений) и критерии оценки выполнения контрольных упражнений.

Бег на 20/30 метров (для оценки скоростных качеств).

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Критерием служит время бега.

Непрерывный Бег (Бег по кругу, не менее 10 минут) (для оценки общей выносливости)

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Бег длится в течении не менее 10 минут.

Критерием служит время непрерывного бега.

Удержание равновесия стоя на одной ноге с закрытыми глазами (для оценки вестибулярной устойчивости).

И.п. стоя на одной ноге, другая нога согнута под прямым углом вперед, руки в стороны, глаза закрыты. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с

Критерием служит время, в течении которого занимающийся удерживал равновесие.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой - удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участники меняются местами.

И.п. - лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.п..

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища.

Прыжок в длину с места (для оценки скоростно-силовых способностей).

Подготовка к отталкиванию. На данном этапе занимающийся принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Полет. После отталкивания тело занимающегося вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим.

Измерение результата выполняется от ближайшей точки касания любой частью тела до

контрольной линии. Запрещается выполнять прыжок с предварительного отталкивания, при выполнении отталкивания наступать на контрольную линию.

Критерием оценки служит максимальное количество сантиметров (метров) за прыжок.

Отведение рук назад (для оценки гибкости)

И.п. – стойка ноги вместе, руки вверх сцеплены в замке.

Выполняется отведение соединённых в замок рук назад за спину.

Критерием служит количество градусов, на которое произведено отведение рук назад.

Прыжки с вращением скакалки вперед (для оценки скоростных качеств)

И.п. скакалка сзади. Руки немного согнуты в локтях, кисти в стороны от бедер на расстоянии 20 см.

Вращение скакалки кистями, при этом кисти и руки остаются практически неподвижными.

Прыжок через скакалку.

Критерием служит количество прыжков через скакалку произведенных за 1 минуту.

Челночный бег 3х10 м (для оценки скоростно-координационных качеств)

Отмеряется дистанция 10 метров. Движение осуществляется до отметки 10 м, достигнув которую испытуемый должен коснуться линии, сделав касание, испытуемый должен развернуться и преодолеть обратный путь, коснувшись стартовой линии, снова развернуться и пробежав 10 м до отметки завершить дистанцию, пробежав за линию. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Критерием служит время бега.

Жим гантелей в положении лежа на спине (силовая выносливость)

И.п. лежа на спине на гимнастической скамейке. Гантели в руках. Руки вверх. Сгибание рук, разгибание рук в локтевых суставах.

Критерием служит количество раз подъема гантелей.

Поступательное движение на коляске вперед за одно движение рук.

И.п. сидя на коляске, обе руки на центре колес около корпуса. Одновременно толкнуть колеса вперед, отпустить колеса. Прокат вперед одновременным движением рук.

Критерием служит расстояние, на которое осуществлен прокат.

Сгибание разгибание рук в упоре лежа

И.п. упор лежа на полу (допускается выполнение с упором на коленях или из положения лежа). Согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в ИП.

Критерием служит количество раз разгибания рук.

Поворот вправо и влево за одно движение .

И.п. сидя на коляске, правая рука впереди, левая сзади на колесе (левая рука впереди, правая сзади на колесе). Одновременно толкнуть колесо левой рукой вперед, правой - назад, отпустить колеса.

Критерием служит количество градусов на которое совершен поворот.

Наклон вправо и влево из положения сидя на коляске (пальцами соответствующей руки коснуться центра колеса)

И.п. Сидя на коляске. Выполнить наклон корпуса. Удержание положения: не менее 2 секунд.

Критерием служит время удержания наклона корпуса.

Описание фигур.

Для описания фигур используется терминология и сокращения по спортивным бальным танцам.

Для простоты изучения и правильного прочтения материала, техника исполнения фигур приводится в табличной форме, где идут указания:

- по корпусной работе;
- по движению коляски;

- степеням поворота;
- ритмическая характеристика.

Условные обозначения

ЛТ - линия танца – это условная невидимая линия перемещения исполнителя по танцевальному залу, направленная против часовой стрелки.

ЦЛ – это условная невидимая линия, проходящая по центру зала, далее обозначенная как центр зала.

Ц – центр зала.

↑ – вперед.

↓ – назад.

ЛР – левая рука

ПР – правая рука

ВПЦ – поворот вправо, ось по центру коляски.

ЛПЦ – поворот влево, ось по центру коляски.

ПвС – Правая ведущая сторона: позиция, в которой корпус спортсмена находится в повороте вправо по отношению к направлению движения коляски.

ЛвС – Левая ведущая сторона: позиция, в которой корпус спортсмена находится в повороте влево по отношению к направлению движения коляски.

ипр* – обе руки на центре колес около корпуса;

ипр↑ - обе руки впереди корпуса на колесах;

ипр↓ - обе руки позади корпуса на колесах;

ипПр↑ - правая рука впереди, левая сзади на колесе;

ипЛр↑ - левая рука впереди, правая сзади на колесе.

Степени поворота.

Степень поворота коляски «привязана» к ЛТ и определяется по положению коляски в начале и конце движения (по положению колес), например:

$\frac{1}{4}$ ВП: лицом ЛТ – $\frac{1}{4}$ ВП – лицом к С

$\frac{1}{4}$ ВЛ: спиной ДЦ – $\frac{1}{4}$ ВЛ – лицом ДС

2 ВП – двойной поворот (720 градусов)

При исполнении танцевальных фигур применяются следующие степени поворотов:

$\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{3}{8}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, nВП или nВЛ, где $n \geq 1$

Примечание: $n=1$ – это полный оборот в 360 градусов

Элемент «Качели»

Элемент выполняется в ритме 3 четверти. Тренер громко начинает считать, на счет раз спортсмен начинает выполнение элемента)

Таблица № 2

ИП: лицом по ЛТ, ипр↓			
Действие корпуса	Работа с коляской	Степени поворота, позиция	Ритм
Начать подъем на 1	Обе руки толкают колеса вперед	Вдоль ЛТ	1
Продолжать подъем		Вдоль ЛТ	2
Верх на 3 Снижение в конце 3	Стоп ипр↑	спиной против ЛТ	3
Начать подъем на 1	Обе руки толкают колеса назад	спиной против ЛТ	1
Продолжать подъем		спиной против ЛТ	2
Верх на 3	Стоп ипр↓	Лицом по ЛТ	3

Критерием служит выполнение элемента без ошибок в ритме и без остановки выполнения элемента.

Элемент "Маятник". Элемент выполняется в ритме 3 четверти. Тренер громко начинает считать, на счет раз спортсмен начинает выполнение элемента)

Таблица № 28

ИП: лицом по ЛТ, ипр*			
Действие корпуса	Работа с коляской	Степени поворота, позиция	Ритм
Начать подъем на 1	ЛР вперед ПР назад	Начать поворот ВПЦ	1
Продолжать подъем		Продолжать поворот	2
Верх на 3 Снижение в конце 3	ипЛр↑	1\8 ВПЦ между 1-3 Лицом ДС	3
Начать подъем на 1	ПР вперед ЛР назад	Начать поворот ЛПЦ	1
Продолжать подъем		Продолжать поворот	2
Верх на 3 Снижение в конце 3	Стоп ипПр↑	1\4 ЛПЦ между 4-6 Лицом ДЦ	3

Критерием служит выполнение элемента без ошибок в ритме и без остановки выполнения элемента.

Обязательная техническая программа.

Европейская программа (сокращение: Стандарт (СТ или ST)) включает танцы:

Медленный Вальс (Slow Waltz) – темп 28-30 тактов в минуту, музыкальный размер: 3/4.

Танго (Tango) - темп 31-33 тактов в минуту, музыкальный размер: 2/4.

Венский вальс (Viennese Waltz) – темп 58-60 тактов в минуту, музыкальный размер: 3/4.

Медленный фокстрот (Slow Foxtrot) – темп 28-30 тактов в минуту, музыкальный размер: 4/4.

Квикстеп или быстрый фокстрот (Quickstep) – темп 50-52 тактов в минуту, музыкальный размер: 4/4.

Латиноамериканская программа (сокращение: Латина (ЛА или LA)) включает танцы:

Самба - темп 50—52 такта в минуту, музыкальный размер: 2/4.

Ча-ча-ча - темп 30—32 такта в минуту, музыкальный размер: 4/4.

Румба - темп 21—25 тактов в минуту, музыкальный размер: 4/4.

Пасодобль - темп 58—62 такта в минуту, музыкальный размер: 2/4.

Джайв - темп 40—44 такта в минуту, музыкальный размер: 4/4.

Общая программа. Танцы: Вальс, Танго, Самба, Румба, Джайв.

4.5. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по дисциплинам вида спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья занимающихся;
- отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий по дисциплинам по виду спорта.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по дисциплинам вида спорта лиц с поражением ОДА;
- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья занимающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма занимающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья занимающихся.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, работниками врачебно-физкультурного диспансера - в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

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, выполнений рекомендаций медицинских работников.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
2. Региональный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА (танцы на колясках)» утвержденный Президентом Санкт-Петербургской региональной общественной организации «Спортивная Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» (2017 год);
3. Единая всероссийская спортивная классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).
4. Правила вида спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (утв. приказом Минспорта России от 29.01.2020 N 49) (ред. от 19.05.2021)
5. Профессиональный стандарт «Тренер» 05.003, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191н
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
7. 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"
8. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
9. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства.
10. Закон Санкт-Петербурга от 14.12.2009 г. № 532-105 «Об основах политики Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта».
11. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71
12. Алова Г.И. Развитие координации через уроки пластики и движения с элементами хореографии и танца для детей с ДЦП// Восстановительное лечение детей с поражением центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата: Методические рекомендации/ Под ред. И.В. Добрякова, Т.Г.Щедринной. – СПб.: Издательский дом СПбМАПО, 2004. – 317 с.
13. Башикиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.-190 с.
14. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.

15. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы. - Смоленск, 1990. 3-64
16. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.
17. Матвеева Л. П., Новикова А. Д., Теория и методика физического воспитания. - М., 1976.
18. Барышникова. Т. Азбука хореографии. – М. СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС», 1996. - 256с.
19. Боженова Е.В. «Влияние танцев на колясках на психофизические качества инвалидов-колясочников» магистерская диссертация 2016 Тольяти.
20. Брискин Ю.А., Передерий А.В., Евсеев С. П. «Адаптивная физкультура и спорт» Издательство «Советский Спорт», 2010. -316с
21. Волкова И.В. Танцы для детей с особенностями развития. Дополнительная общеобразовательная программа. – СПб, ДДТ «Измайловский», 2014.
22. Волкова И.В. Методика обучения спортивным танцам на колясках по дисциплине «Обязательная программа» (Вальс). Выпускная квалификационная работа, 2015
23. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник в 2-х томах/Под общей ред. проф. С.П. Евсеева - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, /2007 – 448 с., том 1.
24. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник в 2-х томах/Под общей ред. проф. С.П. Евсеева - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2007. - 448 с., том 2.
25. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Мальниев А.И., Герасимова Г.В., Потанчук А.А., Поляков Д.С. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы: учеб. пособие /под ред. д-ра пед. наук, проф. С. П. Евсеева и д-ра мед. наук, проф. С. Ф. Курдыбайло. - М.: Советский спорт, 2010. - 488 с.
26. Евсеев С. П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре: учебное пособие / С. П. Евсеев, М. В. Томилова, О. Э. Евсеева; НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. М.: Советский спорт, 2013. - 96 с.
27. Кукушкина С. Е. Современное состояние спортивных танцев на колясках Ежеквартальный периодический журнал «Адаптивная физическая культура» - СПб.: 2015. - №2 (62) с. 42–46.
28. Кукушкина С.Е. Программа дополнительного образования «Спортивные танцы на колясках для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата». «Молодой ученый» Ежемесячный научный журнал № 5.1 (64.1) / 2014
29. Кукушкина С.Е. Использование спортивных танцев на колясках в системе уроков по адаптивному воспитанию в коррекционно-образовательном учреждении VI вида // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры и докторантуры / НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: 2012. – Выпуск №21. - 176 с.
30. Кукушкина С.Е. Спортивные танцы на колясках как средство реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры и докторантуры / НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: 2012. – Выпуск №21. - 176 с.

31. Курамин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник/Под ред. проф. Ю.Ф. Курамина. — М.: Советский спорт, 2010. -320 с
32. Кукушкина, С.Е., Сedaков М.А., Лозко Е.П., Аксенова О.Э. Социализация и интеграция инвалидов опорно-двигательного аппарата с помощью адаптивного спорта, или о спортивных танцах «больных» людей «с ограниченными возможностями»/Ежеквартальный периодический журнал «Адаптивная физическая культура» - СПб.: 2008.- №1 (33) с. 27–29.
33. Лaэрд У. Техника латиноамериканских танцев (современный бальный танец) I и II части. Москва: Издательство «Артис», 2003. - 121с
34. Лозко Е. П. Танцы на колясках как форма адаптивной физической культуры для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Методические рекомендации / СПбГАФК им. П. П. Ф. Лесгафта. – СПб.: 2001.
35. Мур А. Бальные танцы. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 319с.
36. Рачицкая, А.И. «Хореография как средство активизации двигательной деятельности подростков с церебральным параличом.» автореф.дис, кандидата педагогических наук : 13.00.04 / 2010г, 18с
37. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник/под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. -М.: советский спорт, 2009.- 608 с.
38. Якубовская, Е.А. Методика развития вестибулярного восприятия / Е.А. Якубовская // Методика сенсомоторного обучения: учеб.-метод. пособие для учителей центров коррекционно-развивающего обучения и реабилитации / Т.Л. Лецинская, Ю.В. Захарова, Е.А. Якубовская, О.Л. Черкас; под ред. Т.Л. Лецинской. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2010. – С. 72 – 78

4.2. Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
2. Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорта Санкт-Петербурга - <http://kfis.spb.ru/>
3. Официальный сайт Межрегиональная «Федерация спортивных танцев на колясках» - <http://wdr.ru/>
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
6. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniiifk.ru.
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru>
8. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturaiispo>
9. Специальный Олимпийский Комитет СПб - <http://sok.spb.ru/>
10. Паралимпийский Комитет России - <https://paralymp.ru/>
11. Международный Паралимпийский Комитет - <https://www.paralympic.org/>
12. Национальная антидопинговая организация - <http://www.rusada.ru>
13. Всемирное антидопинговое агентство - <https://www.wada-ama.org>
14. ГБУ «СПбЦФКиС» - <http://gducfkis.ru/>
15. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»- <http://www.infosport.ru>.
16. Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>.

17. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"- <http://www.teoriya.ru/journals/>.
18. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"- <http://www.teoriya.ru/fkvot/>.
19. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»- <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

5.3. Аудиовизуальные средства:

1. Видеозаписи выполнения технических элементов (учебные фильмы на цифровом носителе) с возможностью видеопросмотра выполнения упражнения различной сложности.
2. Видеозаписи открытых уроков и тренировочных занятий.
3. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.
4. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
5. Кино и фотосъемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Таблица 38

Примерный календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА «Танцы на колясках»

№п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1	Кубок России	март
2	Тренировочное мероприятие	март
3	Кубок Континентов	май
4	Тренировочное мероприятие по ОФП	июль
5	Тренировочное мероприятие по СФП	июль
6	Кубок Мира	сентябрь
7	Тренировочное мероприятие по ОФП	октябрь
8	Тренировочное мероприятие по СФП	октябрь
9	Чемпионат России	октябрь
10	Тренировочное мероприятие перед Чемпионатов Европы	ноябрь
11	Чемпионатов Европы	ноябрь/декабрь
12	Чемпионат Санкт-Петербурга	декабрь

Приложение 1 к Программе

Этап начальной подготовки, один год

Виды подготовки	соотношение по ФССП, %	Соотношение по Программе, %	кол-во часов в год по Программе	месяцы											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	30-36	30	94	6	6	8	6	6	10	12	8	6	12	6	8
Специальная физическая подготовка	28-34	34	106	6	6	7	8	6	12	15	8	6	15	8	9
Техническая подготовка	6-10	10	30	2	2	2	2	2		6	2	2	6	2	2
Теоретическая подготовка	1-4	1	3	1		1				1					
Тактическая подготовка	3-7	7	22	1	2	2	2	3		2	2	2	2	2	2
Психологическая подготовка	0-2	1	3			1					1			1	
Спортивные соревнования, контрольные мероприятия	1-4	1	3					1					1		1
Интегральная подготовка	8-12	12	38	2	2	4	4	2		4	4	4	4	4	4
Восстановительные, мероприятия медицинские, медико-биологические	4-8	4	13	1	1	1	1	1		1	1	3	1	1	1
	ВСЕГО	100	312	19	19	26	23	21	22	41	26	23	41	24	27

Этап начальной подготовки, свыше года

Виды подготовки	соотношение по ФССП, %	соотношение по Программе, %	кол-во часов в год по Программе	месяцы											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	30-36	30	140	9	9	9	10	9	16	18	12	10	18	10	10
Специальная физическая подготовка	28-34	34	159	10	12	14	11	12	18	18	12	11	18	10	13
Техническая подготовка	6-10	10	47	3	4	4	4	4		6	4	4	6	4	4
Теоретическая подготовка	1-4	1	5	1		1				1			1		1
Тактическая подготовка	3-7	7	33	2	2	2	4	2		4	4	3	4	3	3
Психологическая подготовка	0-2	1	5		1	1					1	1		1	
Спортивные соревнования, контрольные мероприятия	1-4	1	5			1		1					2		1
Интегральная подготовка	8-12	12	56	3	3	4	6	4		6	6	6	6	6	6
Восстановительные, мероприятия медицинские, медико-биологические	4-8	4	18	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2
	ВСЕГО	100	468	29	32	37	36	33	36	55	41	36	57	36	40

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), один год

Виды подготовки	соотношение по ФССП, %	соотношение по Программе, %	кол-во часов в год по Программе	месяцы											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	18-22	22	115	6	6	8	8	8	16	16	8	8	16	7	8
Специальная физическая подготовка	20-26	25	130	8	8	8	8	8	18	20	8	8	20	8	8
Техническая подготовка	15-20	22	115	9	9	10	10	9	2	13	10	10	13	10	10
Теоретическая подготовка	1-4	1	5	1		1				1			1		1
Тактическая подготовка	13-17	8	42	3	3	4	4	4		4	4	4	4	4	4
Психологическая подготовка	1-3	1	5		1	1					1	1		1	
Спортивные соревнования, контрольные мероприятия	3-7	2	10			1	1	2				1	1	2	2
Интегральная подготовка	13-17	14	73	6	7	7	5	5	2	6	9	7	6	6	7
Восстановительные, мероприятия медицинские, медико-биологические	4-8	4	20	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2
В том числе:			0												
Инструкторская и судейская практика	*	1	5		1		1			1	1		1		
ВСЕГО		100	520	34	36	42	38	38	40	63	43	40	64	40	42

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), свыше года

Виды подготовки	соотношение по ФССП, %	соотношение по Программе, %	кол-во часов в год по Программе	месяцы											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	22-18	22	138	8	8	11	12	10	18	14	13	10	14	9	11
Специальная физическая подготовка	25-29	25	156	12	12	10	10	10	22	16	14	12	16	12	10
Техническая подготовка	18-22	22	138	12	12	12	12	12	2	12	12	12	12	14	14
Теоретическая подготовка	1-4	1	6	1	1		1				1		1		1
Тактическая подготовка	8-12	8	50	6	5	5	5	4	2	3	4	4	2	5	5
Психологическая подготовка	0-2	1	6		1	1					1	1		1	1
Спортивные соревнования, контрольные мероприятия	1-4	2	12			1	1	2				2	2	2	2
Интегральная подготовка	13-17	14	88	9	7	11	8	6	2	9	7	7	7	8	7
Восстановительные, мероприятия медицинские, медико-биологические	4-8	4	24	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2
В том числе:															
Инструкторская и судейская практика	*	1	6		1		1			1	1	1	1		
	ВСЕГО	100	624	49	48	53	52	46	48	58	55	51	58	53	53

Этап совершенствования спортивного мастерства, один год

Виды подготовки	соотношение по ФССП, %	соотношение по Программе, %	кол-во часов в год по Программе	месяцы											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	18-22	18	150	10	10	8	8	6	26	19	13	9	19	11	11
Специальная физическая подготовка	20-26	22	184	12	12	14	14	14	22	22	14	12	22	14	12
Техническая подготовка	15-20	20	166	14	14	15	14	15	4	17	15	14	17	12	15
Теоретическая подготовка	1-4	1	8	1	1		1	1		1	1		1		1
Тактическая подготовка	13-17	13	109	9	9	10	9	10	2	10	10	10	10	10	10
Психологическая подготовка	1-3	1	8	1	1	1		1		1	1	1			1
Спортивные соревнования, контрольные мероприятия	3-7	3	24			4	3	4				3	3	3	4
Интегральная подготовка	13-17	17	142	12	12	16	12	10	6	15	14	11	12	10	12
Восстановительные, мероприятия медицинские, медико-биологические	4-8	4	33	1	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2
В том числе:															
Инструкторская и судейская практика	*	1	8		1	1	1			1	1	1	2		
	ВСЕГО	100	832	60	62	72	64	64	63	90	72	64	90	63	68

Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года

Виды подготовки	соотношение по ФССП, %	соотношение по Программе, %	кол-во часов в год по Программе	месяцы											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	18-22	18	169	10	12	10	12	8	27	20	14	12	20	12	12
Специальная физическая подготовка	20-26	22	206	13	16	16	16	14	23	22	16	18	22	16	14
Техническая подготовка	15-20	20	188	15	15	18	16	14	8	19	16	16	19	16	16
Теоретическая подготовка	1-4	1	9	1	1		1	1		1	1		1	1	1
Тактическая подготовка	13-17	13	122	10	10	12	10	10	4	10	11	11	10	12	12
Психологическая подготовка	1-3	1	9	1	1	1	1	1		1	1	1			1
Спортивные соревнования, контрольные мероприятия	3-7	3	28			4	4	4				4	4	4	4
Интегральная подготовка	13-17	17	160	10	12	18	14	16	6	15	17	12	13	10	17
Восстановительные, мероприятия медицинские, медико-биологические	4-8	4	36	2	2	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4
В том числе:															
Инструкторская и судейская практика	*	1	9		1	1	1			1	1	1	2		1
	ВСЕГО	100	936	62	70	83	78	70	71	93	80	78	95	74	82