

Государственное автономное учреждение
Свердловской области
спортивная школа олимпийского резерва по велоспорту «Велогор»

УТВЕРЖДАЮ:
Методический совет
ГАУ СО СШОР по велоспорту «Велогор»
01.06.2018 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по велоспорту – трек – шоссе – маунтинбайк
для спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья

I. Пояснительная записка

Система адаптивного физического воспитания развивает мотивации личности занимающихся к познанию и творчеству, а в рамках образовательного учреждения дополнительного образования спортивной направленности обеспечивает реализацию дополнительных образовательных программ и услуг в области адаптивной физической культуры и спорта в интересах личности, общества, государства, условий для интеграции занимающихся в общество, их обучения, воспитания, тренировки, участия в соревнованиях, физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях, для комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации.

Основными задачами системы адаптивного физического воспитания являются:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения занимающихся, всестороннего удовлетворения их образовательных потребностей в области физической культуры и спорта;

- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения занимающихся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности, организация содержательного досуга;

- коррекция отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика контрактур и нарушений опорно-двигательного аппарата, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;

- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

- создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Учреждение спортивной подготовки организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. Учреждение организует и проводит массовые мероприятия, создает необходимые условия для совместного труда, отдыха занимающихся, их родителей.

В группах АФКиС ведется методическая работа, направленная на совершенствование тренировочного процесса, программ, форм и методов деятельности, мастерства тренеров и других работников физической культуры и спорта. С этой целью в учреждении создается методический совет. Порядок его работы определяется уставом учреждения.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская практика занимающихся.

Спортивный сезон начинается 1 октября. Годовой объем работы составляет 52 недели и распределяется на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам занимающихся в период их активного отдыха.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению предложений от тренера по адаптивной физической культуре с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в

общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Численный состав занимающихся (по программам) обусловлен видом и тяжестью инвалидности (отклонения в состоянии здоровья), возрастными и половыми особенностями занимающихся, этапом подготовки, видом спорта и другими факторами. Окончательное решение о наполняемости объединения на этапах подготовки, возрасте занимающихся на каждом из них, форме и системе оплаты труда определяется Уставом учреждения по согласованию с вышестоящим органом управления по подчиненности, государственным стандартом по виду спорта.

При приеме в группы АФКиС необходимо медицинское заключение о состоянии здоровья с рекомендациями по реабилитации занимающегося средствами физической культуры и спорта.

Следует отметить, что в группах адаптивной физической культуры и спорта не осуществляются функции лечебной физической культуры. Лица, прошедшие курс занятий лечебной физической культурой и получившие соответствующие рекомендации от лечащего врача, могут далее заниматься в группах адаптивной физической культуры и спорта.

Задачи деятельности учреждения различаются в зависимости от этапа подготовки. Многолетняя подготовка занимающихся в учреждениях разделяется на следующие этапы:

- а) физкультурно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) с элементами спорта, который может длиться весь период обучения в учреждении;
- б) начальной подготовки с продолжительностью 2–3 года;
- в) учебно-тренировочный с продолжительностью от 4 лет и более;
- г) спортивного совершенствования с продолжительностью от 3 лет и более;
- д) высшего спортивного мастерства.

Задачи и критерии оценки деятельности в группах АФКиС на этапах многолетней спортивной подготовки:

Спортивно-оздоровительный (физкультурно-оздоровительный) с элементами спорта этап (СО) предполагает привлечение максимально возможного числа инвалидов и лиц с отклонениями в развитии или состоянии здоровья без ограничения возраста к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Критерии оценки деятельности:

- 1) стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;
- 2) динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида;
- 3) динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);
- 4) уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

Этап начальной подготовки (НП) предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации занимающихся.

Критерии оценки деятельности:

- 1) стабильность состава занимающихся;

2) динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

3) динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся;

4) уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью соответствующих технических средств) и бытового самообслуживания, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером.

Тренировочный этап (ТЭ) предусматривает в дополнение к задачам первого и второго этапов повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программ по видам спорта; в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов-инвалидов к специализированной спортивной подготовке для достижения высокими стабильными результатами, позволяющими войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях; профилактику вредных привычек и правонарушений.

Критерии оценки деятельности:

1) освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта, выполнение спортсменом-инвалидом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

2) освоение теоретических разделов программы;

3) динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

4) динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации;

5) динамика спортивно-технических показателей;

6) стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов;

7) количество инвалидов-спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

Этап спортивного совершенствования (СС) предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности:

1) выполнение спортсменом-инвалидом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

2) положительная динамика спортивно-технических показателей;

3) стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов;

4) уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

5) количество спортсменов-инвалидов, подготовленных в составы сборных команд России.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) предусматривает в дополнение к задачам этапа спортивного совершенствования поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов – членов сборных команд России с целью их подготовки к участию в Паралимпийских играх, Сурдлимпийских играх, чемпионатах мира, Европы.

Критерии оценки деятельности:

- 1) выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- 2) положительная динамика спортивно-технических показателей;
- 3) стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов;
- 4) уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- 5) число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России среди инвалидов;
- 6) количество спортсменов, завоевавших медали на официальных международных соревнованиях среди инвалидов (Паралимпийских игры, Сурдлимпийские игры, чемпионаты мира, Европы).

Участники тренировочного процесса Участниками тренировочного процесса являются лица с отклонениями в состоянии здоровья, инвалиды (возраст в соответствии с требованиями к виду спорту, медицинскими рекомендациями и показаниями, другими факторами, начиная с 10 лет), тренерский состав, инструкторы-методисты, родители (законные представители занимающихся).

Порядок приема занимающихся в группы АФКиС в части, не отрегулированной законодательством Российской Федерации, определяется учредителем учреждения и закрепляется в его уставе.

При приеме в учреждение руководство учреждения обязано ознакомить поступающего и/или его родителей (законных представителей) с уставом учреждения и другими документами, регламентирующими организацию учебно-тренировочного процесса.

Права и обязанности занимающихся, их родителей (законных представителей), работников определяются уставом учреждения и иными предусмотренными уставом актами.

Штатное расписание учреждения определяется им самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных в установленном порядке для работников физической культуры и спорта, специалистов по адаптивной физической культуре, других специалистов, служащих и рабочих. Для работников учреждения работодателем является данное учреждение.

К тренировочной работе в учреждении допускаются лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование, отвечающее требованиям квалификационных характеристик, определенных для должностей тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре и спорту.

Отношения работника учреждения и администрации регулируются трудовым договором (контрактом), условия которого не могут противоречить трудовому законодательству Российской Федерации.

Работники тренерского состава учреждения имеют право на:

- участие в управлении учреждением;
- защиту своей профессиональной чести и достоинства;
- свободу выбора и использования методик тренировки, учебных пособий и материалов, методов оценки знаний и умений занимающихся;
- социальные гарантии и льготы, установленные законодательством Российской Федерации, и дополнительные льготы, предоставляемые тренерам-преподавателям в регионе.

Учреждение устанавливает ставки заработной платы (должностные оклады) работникам на основе Единой тарифной сетки в соответствии с тарифно-квалификационными требованиями с учетом рекомендаций аттестационной комиссии, определяет виды и размеры надбавок, доплат и других выплат стимулирующего характера в пределах имеющихся средств.

При разработке программы учитывались трудности, с которыми тренеры сталкиваются при осуществлении тренировочного процесса детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья. Для создания равных условий работы тренерам по адаптивной физической культуре и спорту, работающим с детьми и подростками, относящимися к различным нозологическим группам, а также стимулирования их к повышению качества и эффективности учебно-тренировочного процесса, необходимо распределение занимающихся на группы или классы по уровню функциональных ограничений или нарушений, которые мешают им овладеть необходимыми навыками и достигать мастерства.

II. Нормативная часть

Каждая из пяти международных спортивных организаций - лица с ампутациями, прочими двигательными нарушениями (они относятся к Международной спортивной организации инвалидов - ISOD), с церебральным параличом (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом - CP ISRA), с нарушением зрения (Международная спортивная ассоциация слепых - IBSA), спортсмены на колясках (Международная Сток-Мэндвильская спортивная федерация колясочников - ISMWSF), с нарушением интеллекта (Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта - INAS-FID), с нарушениями слуха (Международный комитет спорта глухих - CISS) совместно с Международными спортивными паралимпийскими федерациями (IPSF) установила свои правила для определения классификации спортсменов, которую производят назначенные ими международные классификаторы.

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось функциональное состояние спортсмена. Поэтому спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры, проходит через процесс определения класса не один раз.

Например, у каждого спортсмена, прибывшего на Паралимпийские игры, проверяются классификационные документы, и те спортсмены, которые нуждаются в переклассификации, приглашаются на комиссию, где международные специалисты или подтверждают имеющийся у спортсмена класс или присваивают ему новый.

Прямое использование принятых в России критериев для определения группы инвалидности невозможно применять напрямую для спортивной классификации, так как задачи, ставящиеся перед бюро медико-социальной экспертизы при установлении группы инвалидности, и задачи спортивной классификации - разные.

Особенности классификации спортсменов с нарушениями зрения

Для участия инвалидов по зрению в соревнованиях действует медицинская спортивная классификация международной спортивной ассоциации слепых (IBSA). Она предусматривает 3 спортивных класса для спортсменов с патологией глаз. Классификация универсальная для применения во всех имеющихся видах спорта, доступных слепым, и слабовидящим.

Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения.

Ниже приведен русский перевод критериев медицинской классификации IBSA .

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт слепых

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Степень нарушения зрения
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	Полная потеря зрения
II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	Выраженные нарушения зрения
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	Нарушение зрения легкой степени

Примечание. Классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.

Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению.

Согласно принятым правилам IBSA спортсмены, выступающие в классе B1, во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями.

Классифицировать слепых и слабовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и т.д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

Особенности классификации спортсменов с нарушениями слуха

К участию в Сурдлимпийских играх и других международных и федеральных соревнованиях допускаются спортсмены с потерей слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо.

Описание классов спортсменов на колясках

Гонки на колясках

Класс T51:

Эти спортсмены обычно имеют гипофункцию плеча, сгибание локтя и сгибание назад запястья силой до 5 баллов, функцию трицепса на уровне 0-3 балла.

Класс T52:

Максимальные функции, которые эти спортсмены будут иметь, это нормальная функция плеча, локтя и запястья, и от слабой до нормальной - функцию сгибателей и разгибателей пальцев.

Класс T53:

Эти спортсмены имеют нормальную функцию верхних конечностей, но не имеют функций на уровне брюшного пресса или нижней части позвоночника.

Класс T54:

Спортсмены имеют нормальную функцию верхних конечностей с диапазоном функции туловища, простирающимся от частичной до нормальной. У спортсменов, соревнующихся в этом классе, может наблюдаться существенная функция нижних конечностей. **Метания Класс**

F51:

Спортсмены имеют гипофункцию плеча, сгибание локтя и сгибание назад запястья силой до 5 баллов, функцию трицепса на уровне 0-3 балла.

Класс F52:

Спортсмены имеют хорошую функцию плеча, почти нормальную функцию локтя, хорошую функцию запястья, но уровень функции сгибателей и разгибателей пальцев - максимум 3 балла.

Класс F53:

Максимальные функции, которые эти спортсмены будут иметь, это нормальная функция плеча, локтя и запястья, хорошая или нормальная функция сгибателей и разгибателей пальцев, при этом наблюдается слабость внутренних мышц рук.

Класс F54:

Спортсмены имеют нормальную функцию верхних конечностей. У них отсутствует функция грудной или нижней части позвоночника.

Класс F55:

Спортсмены имеют нормальные функции верхних конечностей. У них может быть частично или полностью нормальная функция туловища. Двустороннее вычленение бедра.

Класс F56:

У спортсменов имеется нормальная функция верхних конечностей и туловища. Они имеют функции сгибания и приведения бедра, функцию разгибания колена, а сила двуглавой мышцы бедра доходит до уровня 3 балла (сгибатели колена). Двусторонняя ампутация выше колена.

Класс F57:

У спортсменов нормальная функция верхних конечностей и туловища. Они имеют функции сгибания и приведения бедра, отведения бедра, функции сгибания и разгибания колена, и некоторую функцию мышц, сгибающих на себя лодыжку, и функцию подошвенных мышц-

сгибателей. Двусторонняя ампутация выше колена на уровне, проходящем через нижнюю половину бедра, или одностороннее вычленение бедра.

Класс F58:

Спортсмены имеют нормальную функцию верхних конечностей и туловища, функции сгибания, разгибания, отведения и приведения бедра. Имеется сгибание и разгибание колена и функции сгибания лодыжки и мышц-сгибателей подошвы. Спортсмены должны отвечать критериям минимального поражения. Односторонняя ампутация выше колена или двусторонняя ниже колена.

Организация тренировочного процесса

Организационная структура многолетней подготовки спортсменов-инвалидов разделяется на следующие этапы:

- 1) физкультурно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) с элементами легкой атлетики, который может длиться весь период занятий в учреждении;
- 2) начальной подготовки с продолжительностью 2-3 года;
- 3) учебно-тренировочный с продолжительностью 5 лет;
- 4) спортивного совершенствования с продолжительностью 2 года;
- 5) высшего спортивного мастерства.

Каждому этапу соответствуют следующие задачи и критерии оценки деятельности учреждений.

Физкультурно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) этап с элементами спорта (**ФО**) предполагает привлечение максимально возможного числа детей с нарушением зрения к систематическим занятиям доступными видами велоспорта для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Критерии оценки деятельности учреждения, осуществляющего деятельность по адаптивной физической культуре и спорту (АФКиС):

1. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида.
3. Динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность, грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).
4. Уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

Этап начальной подготовки (НП) предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации занимающихся.

Критерии оценки деятельности учреждения:

1. Стабильность состава занимающихся.

2. Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний, и коррекция вторичных отклонений.

3. Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся.

4. Уровень освоения основ техники велоспорта, навыков гигиены и самоконтроля, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером.

Тренировочный этап (ТЭ) предусматривает в дополнение к задачам первого и второго этапов повышения уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся требований программ по велоспорту, в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности учреждения:

1. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по велоспорту, выполнение спортсменом-инвалидом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.

2. Освоение теоретических разделов учебной программы.

3. Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний, и коррекция вторичных отклонений.

4. Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации.

5. Динамика спортивно-технических показателей.

6. Стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов.

7. Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России среди инвалидов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности учреждения:

1. Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.

2. Положительная динамика спортивно-технических показателей.

3. Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях.

4. Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.

5. Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) предусматривает в дополнение к задачам этапа спортивного совершенствования поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов – членов сборных команд России с целью их подготовки к участию в Паралимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Критерии оценки деятельности учреждения:

1. Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
2. Положительная динамика спортивно-технических показателей.
3. Стабильность высоких результатов выступления на всероссийских и международных соревнованиях.
4. Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.
5. Число спортсменов, завоевавших медали на официальных международных соревнованиях (Паралимпийские игры, чемпионаты мира, Европы).

Условия зачисления в группы, перевод занимающихся на последующий этап многолетней подготовки

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления в группу для занятий велоспортом 10 лет. В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены спортсмены-инвалиды, прошедшие подготовку по данному виду не менее одного года. Требования по переводу в группы спортивного совершенствования и группы высшего спортивного мастерства представлены ниже.

На этапы физкультурно-оздоровительной (физкультурно-коррекционной) и начальной подготовки принимаются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды любого возраста, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов; у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья – направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

На тренировочный этап (ТЭ) подготовки зачисляются спортсмены с нарушением в состоянии здоровья, которые за период не менее одного года прошли необходимую подготовку (выполнение ими требований по общефизической и специальной подготовке), при наличии соответствующих заключений медицинских работников. ТГ 3-4 года обучения формируются из числа спортсменов-инвалидов, выполнивших требования контрольно-переводных нормативов и вошедших в состав сборной республики, области.

Этап совершенствования спортивного (ССМ) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта по велоспорту или вошедших в состав сборной команды России. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и отсутствия медицинских противопоказаний.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов – членов сборных команд России, показывающие высокие спортивные результаты, участвующих в Паралимпийских играх, Сурдлимпийских играх, Специальных Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы.

В табл.1 приводятся рекомендуемые режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке для специальных (коррекционных) образовательных учреждений, ДЮСАШ, детско-юношеских паралимпийских школ, центров паралимпийской подготовки, спортивных клубов инвалидов, а также для отделений и групп адаптивного и паралимпийского спорта детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, центров спортивной подготовки, иных специализированных спортивных учреждений и организаций физической культуры и спорта, туризма, образования и социального развития,

проводящих физкультурно-спортивную работу с инвалидами и действующих в любой организационно-правовой форме.

При объединении в одну группу спортсменов, имеющих разные по тяжести поражения (классы), минимальное число занимающихся в группах должно соответствовать следующим нормам:

- в физкультурно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки – не более 6 человек;
- в остальных группах – не более 4 человек.

Таблица 1

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке (Велоспорт-тандем)

Наименование этапа	Год обучения	Минимальное и максимальное число уч-ся в группе (чел.)		Максимальное количество часов в неделю		
		Класс	Кол-во	Класс	Кол-во	
ФО	Весь период	B1	2-4	B1	6	
		B2	5-10	B2	6	
		B3	8-14	B3	6	
НП	Первый год	B1	3	B1	6	
		B2	8	B2	6	
		B3	10	B3	6	
	Второй год	B1	2	B1	6	
		B2	6	B2	6	
		B3	8	B3	6	
	Третий год	B1	2	B1	6	
		B2	6	B2	6	
		B3	8	B3	6	
УТ	Первый год	B1	2	B1	10	
		B2	5	B2	10	
		B3	6	B3	10	
	Второй год	B1	2	B1	12	
		B2	4	B2	12	
		B3	5	B3	12	
	Третий год	B1	2	B1	14	
		B2	4	B2	14	
		B3	5	B3	14	
	Четвертый год	B1	1	B1	14	
		B2	3	B2	14	
		B3	4	B3	14	
		Пятый год	B1	1	B1	14
			B2	3	B2	14
			B3	4	B3	14
СС	Первый год	B1	1	B1	17	
		B2	2	B2	17	
		B3	3	B3	17	
	Второй год	B1	1	B1	19-20	
		B2	2	B2	19-20	
		B3	3	B3	19-20	
ВСМ	Весь период	B1	1	B1	22	
		B2	2	B2	22	
		B3	2	B3	22	

Планы тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки для спортсменов-инвалидов

Подготовка спортсменов с нарушениями в ДЮСАШ, спортивных школах иных наименований, спортивных клубах, а также в других спортивных организациях проводится по учебным планам.

В процессе многолетней тренировки спортсменов-инвалидов чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

постепенное увеличение темпов роста нагрузок, начиная с момента времени выбора спортивной специализации и на последующих этапах подготовки при отсутствии врачебных противопоказаний;

соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным и половым особенностям, возможностям организма спортсменов с учетом диагноза, уровня физической подготовленности занимающихся.

При построении отдельных тренировочных занятий велосипедистов в микроциклах необходимо учитывать следующие особенности. При подборе средств нельзя использовать упражнения, вызывающие негативную реакцию со стороны пораженного органа.

На этапе начальной подготовки основное внимание тренера должно быть направлено на создание у каждого занимающегося фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, координации. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов велоспорта и подвижные игры.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в велосипедном спорте соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность спортсменов. Общая физическая подготовка на первых двух годах обучения в тренировочных группах занимает 40-50% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники велоспорта.

В группах спортивного совершенствования тренировочные занятия в годичном цикле направлены на совершенствование техники и поддержание высокой работоспособности спортсменов.

В табл.2 представлено соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения.

Таблица 2

Соотношение средств физической и подготовки по годам спортивной подготовки для спортсменов-инвалидов по велоспорту тандем (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки			
	НП	ТГ	ССМ	ВСМ
ОФП	55	40	30	15
СФП	45	60	70	85

Таблица 3

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов-инвалидов по велоспорту тандем (количество стартов)

Виды соревнований	Этапы подготовки			
	НП	ТГ	ССМ	ВСМ
Контрольные	3	8	10	12
Отборочные	2	5	7	10
Основные	1	3	5	8

В табл.4 представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапы нормативов	НП		ТГ		ССМ		ВСМ
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
1. Количество часов в неделю	6	6	10	12-14	17	19-20	22
2. Количество тренировок в неделю	3	3	4	5-6	7	8-9	10
3. Общее количество тренировок в год	156	156	208	260-312	364	416-468	520
4. Общее количество часов в год	312	312	520	624-728	884	988-1040	1144

Характеристика годичного цикла подготовки спортсменов-инвалидов

В годичном тренировочном цикле велосипедистов так же, как и у здоровых спортсменов, четко просматриваются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой или двухцикловой.

Наиболее длительным периодом является подготовительный, состоящий из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного, общая задача которых заключается в

развитии спортивной формы велосипедистов. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на общеподготовительном этапе – 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная. У спортсменов с нарушениями в состоянии здоровья рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

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

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

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

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

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

Специально-подготовительный этап состоит из следующих мезоциклов:

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

- перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;

- развитие силовой\скоростной выносливости, техники выполнения упражнений (в зависимости от избранного вида).

б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

- восстановление физической и психической работоспособности;

- профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;

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

- повышение уровня специальной подготовленности;

- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности;

- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

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

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

- определение уровня подготовленности;

- дальнейшее развитие специальной подготовки;

- дальнейшее совершенствование техники.

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

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

Соревновательный этап. На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

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

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

Психологическая подготовка спортсменов

Психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов психических функций и качеств, необходимых для усиленных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня мастерства (общая психологическая подготовка), а также на формирование психологической готовности к участию в конкретном соревновании (специальная).

В инвалидном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроя на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается.

В процессе подготовки на этапах многолетнего совершенствования социально-психологической реабилитации и адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам возможно использование средств для нормализации психических состояний, которые не требуют дополнительной психологической подготовки от тренера и могут включаться в учебно-тренировочный процесс (системы аутогенных воздействий и т.п.). В особо сложных случаях рекомендуется совместная работа тренера и психолога.

Процесс психологической подготовки составляют средства и методы, направленные на воспитание морально-волевых качеств, совершенствование психических возможностей, создание уверенности в своих силах и возможностях. Развитие морально-волевых качеств затрагивает вопросы воспитания личности и таких ее качеств, как целеустремленность, упорство и настойчивость, смелость и нерешительность, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Совершенствование психических возможностей направлено на улучшение психических качеств с целью активного влияния на состояние спортсмена и мышечно-двигательные ощущения, возникающие в процессе тренировки и соревнований.

Психологическая подготовка в паралимпийском спорте состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и

соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность перед стартом, характеризующаяся уверенностью в своих силах, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех. Особая роль в руководстве деятельностью спортсмена в этом случае принадлежит тренеру.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

Теоретическая подготовка спортсменов

Теоретическая подготовка направлена на осмысление сути спортивной деятельности, связанных с ней явлений, процессов, и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов.

В паралимпийских видах спорта теоретическая подготовка имеет существенно большее значение, чем в обычном спорте.

Теоретическая подготовка паралимпийцев имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсменов, их волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей. Будучи тесно связанной с другими компонентами спортивного мастерства она включает в себя два важных раздела: теоретическое образование и развитие интеллектуальных способностей.

В содержание теоретического образования входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности, это:

- знания мировоззренческого, мотивационного и этического характера, т.е. знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности; общественный и личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений;

- знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;

- знания, составляющие научный базис подготовки спортсмена (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественно - научные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);

- спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки, внутренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т.д.

Для спортсменов, участвующих в паралимпийском движении, перечисленные компоненты теоретической подготовки должны быть дополнены такими разделами, как:

- знания медицинского характера (об общей и частной патологии, особенно о своих проблемах, о медицинских методах контроля и коррекции своего состояния, основных фармакологических препаратах, совмещающихся с тренировочными нагрузками, и т.п.);
- знания о медицинской и спортивно-функциональной классификации инвалидов в своем виде спорта, порядке и правилах переосвидетельствования, допинг-контроля и др.;
- знания о международных спортивных организациях инвалидов, выдающихся достижениях и рекордах паралимпийцев;
- знания юридического плана (стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов и др.).

Комплекс перечисленных знаний составляет предмет теоретического образования и самообразования спортсмена. Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходят в тех же формах, какие характерны для умственного образования (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы).

III. Методическая часть тренировочного процесса

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Для этапов физкультурно-оздоровительного, начальной подготовки и тренировочного (до 2 лет подготовки) программный материал для практических занятий рекомендуется представлять в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на коррекцию существующих физических отклонений, совершенствование навыков и умений.

Организационно-методические указания по разработке тренировочной программы АФКиС

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки инвалидов-спортсменов на этапах физкультурно-оздоровительной (ФО), начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) и включают:

- возраст и стаж занятий для достижения успехов в коррекции имеющихся отклонений в развитии или состоянии здоровья, в воспитании личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств;

- возраст и стаж занятий для достижения первых больших спортивных успехов (выполнение норматива КМС, МС);
- возраст и стаж занятий для достижения зоны максимальных спортивных результатов (выполнение норматива МСМК);
- краткая характеристика возрастных особенностей физического развития занимающихся;
- основные методические положения многолетней подготовки;
- краткая характеристика особенностей подхода к спортсменам с отклонениями в развитии или состоянии здоровья;
- этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения;
- преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у спортсменов;
- минимальный возраст начала занятий плаванием, количество занимающихся в группах, режим учебно-тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в плавании. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов Паралимпийских игр, Сурдлимпийских игр, которые в основном являются стабильной величиной. Кроме того, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в плавании. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, "натаскивать" их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо больше времени.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки,

соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

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

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

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов (табл.2).

Таблица 2

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные			+	+	+				+	+	+

возможности											
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В программе необходимо представить широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно для этапов физкультурно-оздоровительного и начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости, а главное, на развитие компенсаторных возможностей организма и коррекцию имеющихся у занимающихся физических или психических отклонений).

Обучение двигательным действиям, особенно у спортсменов с отклонениями в развитии, является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повысится, если тренер будет умело сочетать традиционные методы обучения, используя физические упражнения, с методами объяснения и наглядности.

В начале обучения следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем их предупреждать.

Организационно-методические особенности построения тренировочного процесса со спортсменами

Занятия со слепыми и слабовидящими детьми необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как А) Словесный метод. При описании и повествовании тренер не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы. Б) Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами. В) Метод показа, или

"контактный" метод - применяют в том случае, если ученик не понял действия со слов тренера или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер, взяв руки ученика, выполняет движения вместе с ним. При активном методе ученик осязает положение частей тела партнера или тренера при выполнении им какого-либо движения. Г) Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер направляет внимание ученика на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий. Д) Метод звуковой демонстрации помогает тренеру акцентировать внимание ученика на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения. Е) Метод дистанционного управления предполагает команды тренера ученику с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п. Ж) Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

При реализации принципа коррекционно-оздоровительной направленности физкультурно-спортивных занятий с детьми, имеющими нарушения зрения, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии.
- 2) Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.
- 3) Регулярность.
- 4) Длительность применения и упорное повторение.
- 5) Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.
- 6) Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).
- 7) Умеренность воздействия.
- 8) Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у слепых детей утомление наступает быстрее, чем у зрячих.
- 9) Всестороннее воздействие.
- 10) Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

При организации тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Восстановительные мероприятия

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- 1) оптимальное чередование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Из психологических средств используются такие, как внушение, специальные дыхательные упражнения, беседы.

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

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (ванны, разнообразные души и парная баня);
- 5) электросветотерапия;
- 6) баротерапия;
- 7) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов с нарушениями состояния здоровья и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена-инвалида на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена-инвалида в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов-инвалидов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочно-кислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного

тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления организма спортсмена с нарушением зрения. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства.

IV. Система контроля и зачетные требования

Важным звеном управления подготовкой спортсменов с нарушениями состояния здоровья является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контрольное испытание необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние спортсмена. В адаптивном спорте выделяют следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный.

Задача этапного контроля заключается в выявлении изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований текущего контроля может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для получения исходной информации в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель – проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок. Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижения контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузку в ходе отдельных занятий и соревнований.

Педагогический контроль в подготовке спортсменов с нарушением зрения основывается на ряде методических положений. Первое из них – целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение – установка на соразмерность развития физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности спортсменов с нарушением зрения состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств

спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки

В табл. 5-8 представлены нормативы для оценки уровня общей физической подготовленности. В табл.5 представлены нормативы для зачисления на этап начальной подготовки спортсменов. В табл.6 включены нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап. В табл.7 представлены нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства. В табл.8 Нормативы для зачисления в группы высшего спортивного мастерства. Перевод на последующие годы обучения осуществляется, если прирост результатов будет составлять не менее 10% за учебный год и выполнено не меньше 50% из всех нормативных требований. Если дети по состоянию своих физических возможностей не могут выполнять упражнение, оно заменяется другим по усмотрению тренера-преподавателя.

Таблица 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (велоспорт - тандем – В1,В2,В3)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2100 м)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата рук (не мене 4 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 8 раз)

Таблица 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (велоспорт – тандем – В1,В2,В3)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2300 м)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата рук (не мене 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 10 раз)

Таблица 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Велоспорт – тандем – В1,В2,В3)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,1 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2400 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 12 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Таблица 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Велоспорт – тандем – В1,В2,В3)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2600 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 14 раз)
Спортивный разряд	Мастера спорта России, мастер спорта России международного класса

V. Информационное обеспечение программы

1. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. – М., 2007.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
4. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. – М., 2008.
5. Толмачев Р.А. Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих. – М., 2004.
6. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. – М., 2001.
7. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. – М., 2009.
8. Приказ Минспорта России от 27.01.2014 №31 “ Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых” . – М., 2014
9. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.
10. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. – М., 2010.
11. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. – М., 2009.

Сайты

1. Международная ассоциация спорта слепых: www.ibsa.es
2. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: www.iwasf.com
3. Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org
4. Минспорттуризм России: <http://mism.gov.ru>
5. Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru
6. РУСАДА: www.rusada.ru
7. Сурдлимпийский комитет России: www.deafsport.ru