

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Раменское»
МБУ ДО «СШ «Раменское»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета
МБУ ДО «СШ «Раменское»
Протокол № 1 от 25.04.2023

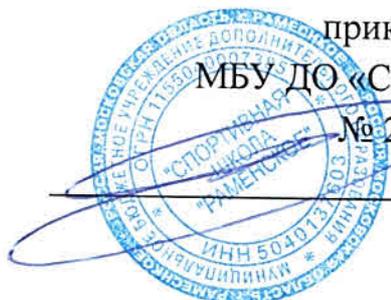
УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБУ ДО «СШ «Раменское»

№ 22 от 28.04.2023

Русаков Д.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С
ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»
ДИСЦИПЛИНА «БОЧЧА»**

Срок реализации программы: без ограничения

Разработчики

Старший инструктор-методист по АФК Хамцова Юлия Александровна

Тренер-преподаватель по АФК Глебова Наталия Юрьевна

Раменское 2023 г.

Содержание

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	8
1.1. Цели дополнительной образовательной программы	9
1.2. Структура системы многолетней подготовки	9
1.3. Первый этап многолетней спортивной тренировки – этап предварительной подготовки ..	11
1.4. Этап начальной спортивной специализации	11
1.5. Этап углубленной специализации	12
1.6. Этап спортивного совершенствования.....	13
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	15
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки.....	15
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	19
2.3. Объем соревновательной деятельности	19
2.4. Режимы тренировочной работы.....	20
2.5. Медицинские, возрастные, психофизические требования.....	21
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	22
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной нагрузки.....	24
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	29
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	35
2.10. Структура годичного цикла (продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	40
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	45
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	45
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	47
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	49
3.4. Научно-методическое, медицинское, антидопинговое, психологическое, информационное сопровождение подготовки (мониторинг спортивной подготовки)	56
3.5. Программный материал для практических занятий	59
3.6. Рекомендации, выдаваемые в процессе подготовки.....	70
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	72
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки	72
4.2. Контрольно-тестовые испытания по бочча	73
4.3. Нормативные требования и оценка контрольных упражнений по бочча.....	74
4.4. Условия выполнения контрольных упражнений	76

4.5. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. 77

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В РАБОТЕ ЛИЦАМИ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМИ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦАМИ, ПРОХОДЯЩИМИ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ	82
Список использованной литературы :.....	83

Пояснительная записка.

Данная программа предназначена для организации деятельности по физическому воспитанию, направлена на развитие физических и коммуникативных навыков обучающихся с выраженными нарушениями опорно-двигательной системы. Адаптированная программа дополнительного образования составлена в соответствии с методическими рекомендациями по реализации дополнительных программ, способствующих реабилитации спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Бочча (бочче, боца, петанк) - одна из множества игр на площадке или зале, основной задачей которых является бросок тяжелого шара с целью попасть как можно ближе к какому-либо предмету или к шарам оппонента. Является родоначальницей различных игр, таких как боулинг (кегельбан), петанг, кёрлинг (на льду) и ряда других. Метание шаров по цели – одна из самых старых игр, известных человечеству. 7000 лет назад египтяне играли в игру, напоминающую современную бочча с отшлифованными камнями. Из Египта бочча перебралась в Грецию, около 800 года до н. э. Древние римляне узнали игру от греков, и бочча распространилась по все Римской империи. В 1319 году император Священной Римской империи Карл IV запретил бочча, потому что она отвлекала его подданных от обучения военному делу. Но игра бочча внезапно получила поддержку у врачей —медицинское лобби из французского университета Монпелье убедительно доказало крайнюю полезность бочча как игры, способной излечить от ревматизма, и бочча опять стала легальной.

В настоящее время спортивная игра бочча популярна во всем мире. Свыше 50 стран мира входят в состав международной федерации бочче (СБИ), штаб квартира которой находится в г. Лугано, Швейцария. В Италии, Швейцарии, Франции, других европейских странах, в ряде стран Южной и Северной Америки бочча является любимой игрой жителей. Сегодня игроки в бочча объединены в Международную федерацию, в России также есть национальная федерация бочча. Соревнования по бочча проводятся и на интернациональных паралимпийских играх и Всемирных Специальных Олимпийских играх.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бочча» носит физкультурно-спортивную направленность. Представленная программа обучения рассматривает занятия игрой в бочча в качестве одной из методик физической реабилитации людей, имеющих ограничения физического и психического здоровья, а также как вид адаптивно-рекреационной деятельности. При разработке программы использованы современные тенденции развития бочча, передовой опыт обучения и тренировки игроков бочча, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Новизна данной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она позволяет по-новому решать проблему дополнительного образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность. Бочча единственная спортивная игра, в которую могут играть учащиеся с тяжелыми множественными нарушениями развития. В связи с тем, что отсутствуют программы дополнительного образования для обучения игре бочча, проблема разработки, апробации и внедрения крайне актуальна.

Отличительной особенностью программы «Бочча» является то, что она даёт возможность каждому учащемуся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, не зависимо от уровня физической подготовленности, овладеть навыками игры.

Бочча предполагает обязательный учёт индивидуальных возможностей и особенностей каждого обучаемого при выборе темпа, методов и способа обучения, обеспечивает ситуацию успеха каждому обучающемуся, рост его личностных достижений в физкультурно-спортивной деятельности, адаптации в социуме. Занятия боччаспособствуют формированию настойчивости, смелости, решительности, честности, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования педагогически целесообразна, т.к. являясь составной частью общего педагогического процесса учреждения, позволяет обучающимся с ОВЗ овладевать жизненно необходимыми социальными умениями навыками.

Цель программы: укрепление психического и физического здоровья учащихся с ОВЗ через занятия бочча.

Характеристика вида спорта

В типовой программе по развитию вида спорта «Бочча», как вида спорта для тяжелейших форм детского церебрального паралича отражены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики. Предлагаемая типовая программа предназначена для разработки учебных программ для конкретных организаций и учреждений дополнительного образования и содержит: нормативы технической и физической подготовки; требования к учебно-тренировочному процессу; контрольно-переводные нормативы. Программа рекомендована для тренеров-преподавателей осуществляющих учебно-тренировочную работу с детьми инвалидами, имеющими отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата в основном детского церебрального паралича.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих целей и задач:

- предоставляет возможность преодоления физического недуга с помощью участия в таком виде спорта как «БОЧЧА»;
- способствует оздоровлению и социальной адаптации инвалидов;
- воспитывает и стимулирует потребность к занятиям физической культурой и спортом;

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии. Автором программы была успешно разработана и апробирована методика развития интеллектуальных качеств учащихся в сочетании с физическими и интеллектуальными нагрузками на занятиях. Применение этой методики позволило разнообразить тренировочный процесс, повысить интерес к занятиям, и привело к росту спортивных результатов воспитанников. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что повышение результативности выступлений в соревнованиях достигается через развитие интеллектуальных способностей спортсменов в процессе тренировки. В занятиях широко используются упражнения, позволяющие расширить арсенал средств и методов развития восприятия, внимания, памяти, мышления в сочетании с физическими упражнениями.

БОЧЧА, является новым развивающимся видом спорта для тяжелейших форм детского церебрального паралича, активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и национальное самосознание. Регулярные занятия бочча развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер. Он доступен людям самых разных возрастов. В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире: и как средство проведения досуга, и как часть так называемого большого спорта. В некоторых странах бочча включен в программу школьных занятий по физической подготовке.

В программу Паралимпийских игр бочча была включена в 1984 году. На летних Паралимпийских Играх в Пекине в соревнованиях по бочча принимали участие 88 спортсменов из 19 стран. На летних Паралимпийских Играх в Лондоне в соревнованиях по бочча принимали участие 104 спортсмена, было разыграно 7 комплектов наград. В настоящее время более 60 стран имеют свои региональные или национальные программы. За последние годы конкуренция на международной спортивной арене в бочча поднялась на новый более высокий уровень. Выросли достижения спортсменов Кореи, Таиланда, КНР, сохраняют свои позиции на высоком мировом уровне Португалия и Бразилия, укрепляются спортивные позиции Великобритании, Испании.

Игроки бочча делятся на четыре класса. ВС1, ВС2 и ВС3 - для игроков с ДЦП, ВС4 - для игроков с другими неврологическими отклонениями, имеющими сходный с ДЦП эффект (мышечная дистрофия, мозговая травма и т.п.).

ВС1 - игроки с ДЦП гиперкинетической формой, двигательными дисфункциями всех конечностей. Игроки этого класса вбрасывают мяч в игру рукой или ногой. Они могут пользоваться помощью ассистента, который стоит за спиной играющего, за пределами площадки. Помощь заключается в корректировке положения коляски игрока и в подаче ему мячей, когда это необходимо.

ВС2 - игроки с ДЦП локомоторными нарушениями с бедными динамическими функциями особенно верхние конечности. Игроки этого класса вбрасывают мяч рукой. Помощь ассистента не предусмотрена.

BC3 - Игроки ДЦП этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей. Для вбрасывания мяча на корт они пользуются специальными приспособлениями (желоба, скаты) во время игры разрешается помощь ассистента.

BC4 - Игроки этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей, контроль туловища также затруднен. Однако эти спортсмены демонстрируют хорошую способность вбрасывания мяча на корт. Помощь ассистента не предусмотрена.

Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса

БОЧЧА, является новым развивающимся видом спорта для тяжелейших форм детского церебрального паралича, активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и национальное самосознание. Регулярные занятия бочча развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер. Он доступен людям самых разных возрастов. В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире: и как средство проведения досуга, и как часть так называемого большого спорта. В некоторых странах бочча включен в программу школьных занятий по физической подготовке.

Бочча - является наиболее действенным средством для нуждающихся в срочных реабилитационных мероприятиях, восстановления в первую очередь двигательных возможностей. Методика занятий уникальна и универсальна при реабилитации, всех видов: медицинской, физической, психической и социальной.

І.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА – бочча» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спорту лиц с поражением ОДА с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России № 1084 от 28 ноября 2022 года (далее – ФССП).

2. Программа спортивной подготовки «Спорт лиц с поражением ОДА» определяет содержание этапов спортивной подготовки, организацию, условия тренировочного процесса в МБУ ДО «СШ «Раменское».

Программа «Спорт лиц с поражением ОДА» составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов и направлена на:

- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;

- повышение тактической подготовленности;

- освоение тренировочных нагрузок;

- достижение спортивных результатов в спортивной дисциплине и выполнение нормативов ЕВСК;

- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;

- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по спорту лиц с поражением ОДА – бочча.

Цели программы: подготовка спортивного резерва, достижение спортивного результата на спортивных мероприятиях всероссийского и международного уровней.

Основными задачами реализации Программы являются:

- на тренировочном этапе – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

- на этапе высшего спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

1.1. Цели дополнительной образовательной программы

Развитие интереса и двигательных способностей людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, воспитание привычки к активным занятиям физическими упражнениями средствами и методами игры бочче, достижение высоких спортивных результатов и формирование социальной адаптации занимающихся через совместную игровую деятельность.

1.2. Структура системы многолетней подготовки

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней спортивной подготовки по бочча делится на 4 этапа:

- 1) предварительной подготовки;
- 2) начальной спортивной специализации;
- 3) углубленной специализации;
- 4) спортивного совершенствования.

Четких границ между этапами не существует. При планировании перехода от этапа к этапу следует учитывать не только паспортный возраст, сколько биологический (вмешивается ретардация (задержка), тяжелая форма неврологического заболевания). Так в период ростового (12 лет) биологический возраст отдельных детей может находиться в диапазоне 7- 9 лет, т.е. различаться на 3-4 года. Поэтому степень биологического развития организма необходимо учитывать.

Этап многолетней подготовки	Длительность этапа	Преимущественная направленность тренировки	Группа, год обучения
Этап предварительной подготовки	3 года	Укрепление здоровья и улучшения физического развития. Овладение основами техники выполнения физических упражнений. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе применения элементов других игровых видов спорта. Привитие интереса к занятиям спортом.	Группа начальной подготовки

		Воспитание волевых качеств.	
Этап начальной спортивной специализации	2 года	<p>Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Овладение основами техники. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.</p> <p>Определение спортивных задатков и способностей. Уточнение спортивной классификации.</p>	Учебно-тренировочная группа, 1-2-й годы обучения
Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта	2-3 года	<p>Совершенствование техники. Воспитание специальных физических качеств. Повышение уровня функциональной подготовленности.</p> <p>Накопление соревновательного опыта.</p>	Учебно-тренировочная группа, 3-5-й годы обучения
Этап спортивного совершенствования	2-3 года	<p>Совершенствование в технике избранного вида спорта. Воспитание специальных физических качеств. Повышение специальной подготовленности, освоение должных</p>	Группы спортивного совершенствования
		<p>тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для этапа первых больших успехов в данной специализации (норматив мастера спорта).</p> <p>Совершенствование соревновательного опыта.</p>	

1.3.Первый этап многолетней спортивной тренировки – этап предварительной подготовки

Охватывает спортсменов начального пребывания в группе и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. В процессе физического воспитания решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья; оздоровление и социальная адаптация детей-инвалидов; привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Большое внимание уделяется воспитанию личности спортсмена формированию у него должных норм общественного поведения, осознанного отношения к занятиям физической культурой и спортом

К концу этапа спортсмены, как правило, начинают проявлять интерес к занятиям. В это время осуществляется отбор в учебно-тренировочные группы.

Игровой метод повышает эмоциональность, интерес к движениям. В этот период исключаются занятия с большими физическими и психическими нагрузками, монотонные занятия.

Исключительно важное значение имеет обучение правильной технике броска, в зависимости от тяжести заболевания. Это позволит создать необходимую основу для дальнейшего обучения и совершенствования рациональных движений. Важно чтобы спортсмены с самого начала овладевали основами техники целостного упражнения, а не их отдельных деталей.

1.4.Этап начальной спортивной специализации

Охватывает, как правило, период двух лет пребывания спортсменов в учебно-тренировочных группах. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом предопределяет успешность дальнейшей многолетней подготовки. С одной стороны, не упустить время достижения высоких спортивных результатов, с другой – следует избегать требования для получения результата.

Главными задачами на этапе начальной спортивной специализации являются:

- обеспечение общей физической подготовленности;
- дальнейшее овладение рациональной техникой;
- создание благоприятных предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Наряду со средствами общей физической подготовки в тренировку следует включать средства, направленные на развитие физических качеств, имеющих определяющее значение. Уделяя внимание специализации.

Чем разносторонней подготовка на этапе ранней специализации, тем более благоприятные условия будут создаваться для углубленной специализации. На этом этапе тренировка (особенно в конце его) становится все более специализированной.

Спортивно-техническая подготовка осуществляется на все более широком материале. Овладение вариативной техникой создает возможность использовать их применение к изменяющимся условиям внешней среды.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировок.

В больших циклах доминируют подготовительные периоды, соревновательный период представлен как бы в свернутом виде. Организация учебно-тренировочного процесса на этом этапе более тесно, чем в дальнейшем, связана с циклами крупных региональных, всероссийских соревнований, что находит отражение и в планах тренировок.

1.5. Этап углубленной специализации

Приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем организма, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Длительность данного этапа связана не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями, прежде всего, с их спортивной одаренностью.

Тренировочный процесс на этом этапе приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжает возрастать. Существенно возрастает количество соревнований.

Спортивная подготовка строится в большей зависимости от того, попадает ли спортсмен в сферу большого спорта или нет.

Субъективная установка в любом случае может сохранить направленность к индивидуальному максимуму. Но она реализуется лишь в той мере, в какой это позволит фактически складывающиеся условия спортивного совершенствования.

Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям. Так в программе подготовки в видах «на выносливость» доминируют длительные и непрерывно выполняемые циклические упражнения, развивающие физические качества необходимые для бочча.

Продолжается процесс совершенствования техники и тактики. Освоения на прежнем этапе техника соревновательного упражнения закрепляется и совершенствуется, формируется вариативное владение техникой в усложненных условиях, обеспечивается ее индивидуализация.

Развиваются те физические качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства и устранению возникающих ошибок.

Значительное место в этом процессе уделяется соревновательному методу в начале учебные соревнования с установкой на высококачественное выполнение броска /автоматизм/, а потом и на результат.

На этом этапе спортсмен совершенствует свое тактическое мастерство, овладевает способами и приемами ведения спортивной борьбы, способностью анализировать, самостоятельно принимать решения и решать задачи сообразно возникающим ситуациям. Необходимо систематически анализировать и сопоставлять все имеющиеся материалы по тактике, и тактические планы соперников, способы их реализации.

Подбор упражнений силового характера должен соответствовать характеру нервно-мышечного заболевания, в основном это упражнения на растяжение с отягощением спастических мышц.

Методы воспитания специальной выносливости избираются в соответствии со спецификой заболевания, узкой специализации в нем и условиями проведения занятия.

1.6. Этап спортивного совершенствования

Характеризуя этот этап, следует отметить его организационную взаимосвязь с этапом высших спортивных достижений. В этих двух этапах можно выделить у спортсменов три возрастные зоны:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта, участие в международных спортивных соревнованиях);
- зону оптимальных спортивных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие в крупнейших спортивных соревнованиях Европы, Мира;
- зону поддержания высших спортивных результатов.

На этапе спортивного совершенствования одной из главных задач является подготовка к соревнованиям и успешное выступление в них. Поэтому тренировка приобретает еще большую специализированную индивидуализацию.

Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки для достижения наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками по времени, количество занятий в неделю достигает 5-7 и более. Тренировочный процесс индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

Совершенствуется спортивная техника в сторону индивидуализации и профессионализма. В тактической подготовке спортсмен должен овладеть всем возможным арсеналом ведения спортивной игры.

Профессионализм, предусматривающий выработку постоянной готовности бочиста высшей квалификации к соревновательной деятельности, что предусматривает поддержание в годичном цикле такого уровня подготовленности к спортивной форме, который позволяет выполнить свою соревновательную программу в любой момент по требованию;

Индивидуализация при разработке персональных соревновательных и тренировочных программ, подборе средств и методических приемов специальной

подготовки, планировании и организации предсоревновательных этапов учитываются индивидуальные особенности /физические поражения/.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Бочча - является наиболее массовым и действенным средством для нуждающихся в срочных реабилитационных мероприятиях, восстановления в первую очередь двигательных возможностей. Методика занятий уникальна и универсальна при реабилитации, всех видов: медицинской, физической, психической и социальной. Соответственно этот вид спорта стал стремительно развиваться в специальных, образовательных учреждениях, где учатся, живут достаточное количество инвалидов с неврологической формой заболевания.

Тренерская работа в специальных учреждениях - дает привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям бочча. Дает формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям бочча, овладение базовой техникой, воспитание специальных способностей, не дает затраты на транспортные расходы для перевозки колясочников.

Функциональные группы

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

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	<p>Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных</p>	<p>Академическая гребля: «PR1».</p> <p>Бадминтон: «WH1», «WH2».</p> <p>Баскетбол на колясках: «1.0», «1.5», «2.0», «2.5».</p> <p>Бочча: «BC1», «BC2», «BC3», «BC4».</p> <p>Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «H1», «H2», «H3», «H4», «T1».</p> <p>Волейбол сидя: «VS1».</p> <p>Горнолыжный спорт: «LW10», «LW11».</p> <p>Гребля на байдарках и каноэ: «KL1», «VL1».</p> <p>Дартс «W1».</p> <p>Конный спорт: «Grade1», «Grade2».</p> <p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F31», «T/F32», «T/F33», «T/F51», «T/F52», «T/F53», «F54», «T71», «T72», «RR1», «RR2», «RR3».</p>

		<p>движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	<p>Лыжные гонки и биатлон: «LW10», «LW10.5», «LW11», «LW11.5», «LW12».</p> <p>Настольный теннис: «1», «2», «3», «4».</p> <p>Парусный спорт: «1».</p> <p>Пауэрлифтинг: «PO».</p> <p>Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4».</p> <p>Пулевая стрельба: «SH1-A», «SH1-B», «SH1-C», «SH2-C».</p> <p>Регби на колясках: «0.5», «1.0», «1.5», «2.0», «2.5», «3.0», «3.5».</p> <p>Спортивное ориентирование: «O1»-«O3».</p> <p>Стендовая стрельба: «SG-S».</p> <p>Стрельба из лука: «W1», «W2».</p> <p>Танцы на колясках: «SC1», «SD1», «L&F1».</p> <p>Теннис на колясках: «Quad Class», «Open Class».</p> <p>Триатлон: «PTWC1», «PTWC2».</p> <p>Фехтование: «Class 1A (Category C)», «Class 1B (Category C)», «Class 2 (Category B)», «Class 3 (Category A)».</p> <p>Шахматы и шашки: «турнир А».</p>
--	--	--	--

II. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	I	2
Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	I	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины бочча							
Количество часов в неделю	4-5	5-7	6-9	8-10	10-12	12-15	15-20
Общее количество часов в год	208-260	260-364	312-468	416-520	520-624	624-780	780-1040

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Бочка - I функциональная группа /мужчины и женщины/				
Общая физическая подготовка %	4-10	4-8	9-10	9-10
Специальная физическая подготовка %	13-19	13-17	13-17	13-17
Техническая подготовка %	27-32	26-30	27-31	29-32
Тактическая подготовка %	14-18	17-21	20-24	19-23
Психологическая подготовка %	7-11	6-10	5-9	6-10
Теоретическая подготовка %	6-10	6-10	7-11	7-11
Спортивные соревнования %	1-3	4-5	5-9	5-9
Инструкторская и судейская практика %	0-1	0-4	0-6	0-8
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	5-9	6-10	8-11

2.3. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Бочка - I функциональная группа				
Контрольные	2	3	4	5
Отборочные	-	1	2	2

Основные	-	1	2	2
Всего за год	2	5	8	9

2.4. Режимы тренировочной работы

Набор и прием в спортивные школы осуществляется на основе тестов, которые разработаны в соответствии с федеральными стандартами. Зачисление учащихся оформляется приказом по школе.

Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется дирекцией и тренерским советом спортивных школ. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям подростков, юношей и девушек. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года.

В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета и с разрешения врача.

В случае, если спортсмен входит в основной состав сборной команды края (области) и выше и регулярно показывает высокие результаты, то независимо от возраста он может быть зачислен в группу высшего спортивного мастерства. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения соревновательного упражнения, обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности. Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке.

п/п	№ Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		НП		ТГ		СС		ВСМ
		1– 3 год	до 2 лет	св. 2 лет	до 2 лет	св. 2 лет	Весь период	
1.	Теоретические занятия	14	12	14	16	18	20	
2.	Общая физическая подготовка	178	151	160	168	179	199	
3.	Специальная физическая подготовка	116	282	416	550	680	800	

4.	Участие в соревнованиях	По календарному плану					
5.	Судейская практика	---	8	10	12	16	18
6.	Восстановительные мероприятия	---	6	12	18	24	32
7.	Комплексный контроль	2	3	4	6	7	9
8.	Медицинский контроль	2	4	4	4	4	6
9.	Контрольные занятия	---	4	4	6	8	8
Всего часов		312	468	624	780	936	1092

Основными формами проведения тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы; индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие в соревнованиях и восстановительных мероприятиях; учебно-тренировочные занятия, проводимые на учебно-тренировочных сборах; – просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки спортсменов имеет использование в работе спортивных школ передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

2.5. Медицинские, возрастные, психофизические требования

Главной задачей в занятиях с спортсменами-инвалидами является воспитание высоких моральных качеств, преданность России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем

формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях в школе и дома – на всё это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Все спортсмены-колясочники в не зависимости от возраста с неврологическими поражениями проходят спортивную классификацию перед и во время проведения региональных, всероссийских соревнований, где устанавливается спортивный класс и дается оценка тяжести заболевания и принадлежности к определенному классу. Комиссия состоит из врача невропатолога, физиолога, технического специалиста.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Проблема предельных нагрузок в системе спортивной подготовки боччистов, как молодых, так и высококвалифицированных занимает одно их центральных мест, так как именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки.

Все боччисты имеют органическое заболевание нервной системы и любая предельная тренировочная нагрузка может дать негативную реакцию организма и функциональные нарушения ЦНС – гиперспастичность мышц, головную боль, диарею, полиурию, повышение АД и т.д. Предельная физическая нагрузка приводит к тому, что лицо тренирующегося бледнеет или краснеет, с его лба струится обильный пот, у него появляется одышка, еще больше нарушается координация движений, пропадает желание и интерес к любым занятиям. Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо тщательно дозировать физическую нагрузку и не допускать перетренированности.

Тренировочная нагрузка в бочча является функцией мышечной работы одной руки или в ВСЗ /мышц шеи/. Именно локальная мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

Не смотря на ограниченность использования всей мышечной системы организма, боччист, так же тратит энергетический потенциал во время броска мяча, так как использует остаточные сохраненные мышцы, которые не хотят «его слушаться».

Предельный тренировочный показатель нагрузок выражается через суммарный объем работы и ее интенсивность.

- объем работы обычно выражается в часах, числом тренировочных занятий, т.е. количество физической нагрузки за одну тренировку (неделю, месяц), выраженное во времени, в количестве выполненных упражнений.

- интенсивность - это объем выполненной работы в единицу времени. Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту занимающихся, степени их тренированности, степени тяжести заболевания. Слишком малая нагрузка не способствует увеличению результатов, а слишком большая может привести к утомлению и перетренированности.

Показатели предела тренировочной нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Например. При одном и том же суммарном объеме работы, при одной и той же интенсивности влияние нагрузки на организм боччиста может быть принципиально различным.

Одна и та же по объему и интенсивности тренировка вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации и разной формы тяжести заболевания.

Предметная (большая) нагрузка вызывает различную внутреннюю реакцию: у боччистов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Стандартные (умеренные) нагрузки и предельные нагрузки вызывают неодинаковые по величине и характеру реакции на различных этапах тренировочного макроцикла.

В соответствии применяемой нагрузкой и функциональному состоянию организма можно судить по пульсу перед началом очередного занятия. До начала занятия надо сидя в коляске отдохнуть в течение 3 мин, а затем сосчитать количество сердечных сокращений за 1 мин. Если перед каждым занятием их количество примерно одинаково, это говорит о нормальном восстановлении и готовности организма к началу очередного занятия. Величину пульса 48 — 60 уд./мин. оценивают как отличную, 60 — 74 удара — как хорошую, 74 — 89 ударов — как удовлетворительную и более 90 уд./мин — как неудовлетворительную.

Во время тренировочных занятий степень увеличения пульса зависит от многих факторов, основными из которых являются интенсивность и объем нагрузки.

Если ЧСС во время занятия будет колебаться в пределах 100 — 130 уд./мин, это свидетельствует о небольшой нагрузке. Частота пульса 130 — 150 уд./мин

характеризует нагрузку средней интенсивности. Пульс 150 —170 уд./мин соответствует высокой нагрузке, учащение пульса до 170 —200 уд./мин сигнализирует о достижении предельной нагрузки.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной нагрузки

Различают соревновательную нагрузку и нагрузку соревновательных игр. При соревновательной нагрузке контролю подлежит количество соревнований и стартов, в которых принимал участие спортсмен на различных этапах подготовки. При контроле за нагрузкой соревновательного упражнения учитываются ее физические и физиологические показатели. Соревновательная нагрузка измеряется следующими характеристиками:

- количество соревнований в каждом из этапов тренировки;
- количество игр на этих соревнованиях.

Соотношение соревновательной нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального и психического состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций.

В бочка в каждом соревновательном классе нагрузки различны. Игра проходит от 40 минут до 1,5 часов. На Российских соревнованиях в индивидуальных программах за выход в финал соревнуются от 6 до 12 игр, в парах и тройках 6 – 10 раз. Для бочка характерна тенденция роста соревновательной нагрузки. При этом соревнования становятся важной формой подготовки спортсмена.

Результаты контроля соревновательной нагрузки 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.

Показатели соревновательной нагрузки (кол-во соревнований/стартов)				
Вид соревнований	Этап предварительной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	3	4	5
Отборочные	--	1	2	2
Основные	--	1	2	2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Бочча - I функциональная группа /мужчины и женщины/

№№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	ИП.- сидя. Броски мяча в установленную цель. 10 попыток	Количество мячей, попавших в цель	Не менее	
			5	
2.	ИП. –сидя. Броски 5 мячей на установленное расстояние.	Количество раз	Не менее	
			1	
3.	ИП. –сидя. Броски мяча до средней линии площадки. 10 попыток	Количество успешных попыток	Не менее	
			4	

*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).

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе спортивной специализации

№№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	ИП.- сидя. Броски мяча в установленную цель. 10 попыток	Количество мячей, попавших в цель	Не менее	
			5	
2.		Количество	Не менее	

	ИП. –сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние. (за минимальное время)	раз	1
3.	ИП. –сидя. Броски мяча до средней линии площадки. 10 попыток	Количество успешных попыток	Не менее
			5
4.	ИП. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3,5 и 7 метров по 10 попыток на каждом расстоянии	Количество Успешных попыток	Не менее
			5
5.	ИП. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую точку.	Количество успешных попыток	Не менее
			5

*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).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	ИП.- сидя. Броски мяча в установленную цель. 10 попыток	Количество мячей, попавших в цель	Не менее	
			6	
2.	ИП. –сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние. (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
			1	
3.	ИП. –сидя. Броски мяча до средней линии площадки. 10 попыток	Количество успешных попыток	Не менее	
			6	
4.	ИП. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3,5 и 7 метров по 10 попыток на каждом расстоянии	Количество Успешных попыток	Не менее	
			6	
5.	ИП. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую точку.	Количество успешных попыток	Не менее	
			6	

*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).

Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	ИП.- сидя. Броски мяча в установленную цель. 10 попыток	Количество мячей, попавших в цель	Не менее	
			8	
2.	ИП. –сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
			1	
3.	ИП. –сидя. Броски мяча до средней линии площадки. 10 попыток	Количество успешных попыток	Не менее	
			8	
4.	ИП. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3,5 и 7 метров по 10 попыток на каждом расстоянии	Количество Успешных попыток	Не менее	
			8	
5.			Не менее	

	ИП. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую точку.	Количество успешных попыток	8
--	--	-----------------------------------	---

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Соревнования по бочка должны проводиться в соответствии с международными требованиями, правилами BISfed.

Зона проведения соревнований

Для разметки игрового поля должен использоваться скотч шириной от 2см. до 5см, цвет которого должен контрастировать с основным цветом площадки. Размер корта должен соответствовать требованиям правил соревнований 12,5 x 6 метров.

Кресла-коляски

Должны соответствовать требованиям (Wheelchairs): кресла-коляски могут быть с ручным управлением или с электроприводом; габариты кресла-коляски должны позволять разместиться спортсмену на стартовой позиции (бокс) размером 2,5 x 1 м (включая ассистента и габариты используемого инвентаря). Максимальная высота сиденья должна быть не выше 66 см от пола.

Мячи

Игровые набивные мячи должны соответствовать требованиям международных правил, а именно:

- мячи должны быть без видимых внешних повреждений;
- материал мячей - натуральная (искусственная) кожа;
- масса мяча $275 \text{ г} \pm 12 \text{ г}$;
- длина окружности $270 \text{ мм} \pm 8 \text{ мм}$;
- расцветка – красный – 6 шт., синий – 6 шт., белый – 1 шт.

Комплект судейский

Должен включать в себя:

- шаблон с отверстиями для проверки размеров мячей;
- элетронные весы для взвешивания мячей
- циркуль (каллипер) и рулетку для замера расстояний между мячами.

Конструкция устройств должны позволять производить внутренний замер расстояния, учитывая собственные толщины и габариты.

- сигнальное приспособление «coin» «индикатор», представляет собой двухцветную пластиковую (деревянную) табличку в форме круга с ручкой. Одна сторона таблички красного цвета, другая – синего.

- счетчик-табло с таймером на каждый корт.

Рампы /желоба/

Приспособления и конструкции (направляющие ramпы, подставки или базы к ramпам, экстендеры, скамья для ассистента), которые используют спортсмены во время игры (в классе ВСЗ), должны соответствовать требованиям правил.

Основные требования к конструкции направляющей ramпы:

- обеспечение безопасности спортсменов;
- соответствие ширины ramпы диаметру мяча;
- отсутствие приспособлений (пружин, оптических прицеливаний), придающих дополнительное ускорение мячу;
- опора (база), применяемая для установки конструкции, должна быть простой в применении и обеспечивать быструю установку и замену ramпы.

Скамья

Для удобного размещения ассистента рядом со спортсменом во время соревнований (для спортсменов класса «ВСЗ») должна использоваться скамья ассистента. Скамья ассистента должна быть изготовлена из надежного материала, обеспечивать ассистенту комфортное положение. Скамья может быть заменена низким стулом со спинкой или без таковой.

Экстендер

Для участников класса «ВСЗ» с различными конструкциями для удерживания спортсменом и крепления на его голове (в зависимости от тяжести поражения) должен соответствовать требованиям, а именно:

- быть безопасным для спортсмена;
- не содержать в конструкции дополнительных приспособлений (пружин, амортизаторов, оптических прицеливаний), создающих преимущество для одного игрока по отношению к другим;
- длина экстендера не должна превышать 50 см.

Спортивная форма:

Не должна содержать поддерживающих устройств, дающих одному игроку преимущество по отношению к другим (возможна фиксация нижних конечностей, верхних конечностей, тела, не игровой руки для снижения ярко выраженных спастических проявлений) Equipment and Facilities. Sports Rules).

Обувь

Обувь участников, которые производят бросок стопой, должна иметь удобную для спортсмена застежку, позволяющую спортсмену легко и быстро снять обувь.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
-------	--	-------------------	--------------------

Бочча – I функциональная группа			
1	Гантели переменной массы (от 1.5 до 2 кг)	комплект	2
3	Каллипер	штук	2
4	Лента для разметки	штук	200
5	Мат гимнастический	комплект	1
6	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 2 кг)	комплект	2
7	Мячи для игры в бочча	комплект	2
8	Ракетка для судейства (красная, синяя)	штук	2
9	Рампа (желоб) для игры в бочча	штук	2
10	Судейский набор	комплект	1
11	Электронные весы	штук	1
12	Счетчик перекидной двухцветный	штук	2
13	Табло информационное световое электронное	комплект	1
14	Тест для проверки мячей	комплект	1
15	Часы электронные шахматные	штук	2
16	Экспандер трубчатый	комплект	1
17	Экспандер (головной или ротовой)	штук	2
18	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

п/п	Наименование	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования (этап спортивного мастерства)		Этап высшего спортивного мастерства		
						срок		срок эксплуатации			
Бочча – I функциональная группа											
	Мячи для бочча	комплект	На обучающего				1	2	1		1
	Рампа (желоб для игры бочча)	штук	На обучающего				1	1	1		1
	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	На обучающего				3	1	2		2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

п/п	Наименование		Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования (этап спортивного мастерства)		Этап высшего спортивного мастерства	
							срок		срок эксплуатации		
Бочча – I функциональная группа											
	Кроссовки	пар	на обучающегося				1	1	1		1
	Носки	пар	На обучающегося				1	2	1		1
	Футболка	шт	на обучающегося				1	1	1		1
	Шорты спортивные	шт	На обучающегося		-		1	1	1		1
	Костюм спортивный парадный	шт	на обучающегося				-	1	2		1
	Костюм спортивный тренировочный	шт	На обучающегося				1	1	1		1
	Бейсболка	шт	на обучающегося		-		2	1	2		2
	Рюкзак спортивный	шт	на обучающегося				2	1	2		2
	Сумка спортивная	шт	На обучающегося				2	1	1		1

Список оборудования и аппаратуры, необходимой для повышения эффективности тренировочного процесса при подготовке

№	Наименование	Тип	Кол-во	Сумма руб.
1	Электротабло	Вoccas	6	290 000
2	Электронные цифровые настенные часы		1	2 000
3	Программное обеспечение для проведения соревнований	Еuroboccia 2013	1	50 000
4	Программно-аппаратный компьютерный комплекс «Эффекс3»	Оценка психического состояния	1	30 000
5	Ноутбук		1	40 000
6	Видеокамера штатив	Sony	1	30 000

Перечень спортивного инвентаря, необходимого для повышения эффективности тренировочного процесса

№	Наименование	Тип	Кол-во	Сумма руб.
1	Мячи	Вoccas Soft Elite Lisbon 2010 (мячи для бочча)	5	100 000
		Вoccas Super Soft Elite Lisbon 2010 (мячи для бочча)	5	100 000
		Вoccas Super Soft Brazil 2006 (мячи для бочча)	5	100 000
2	Желоба	Acrylic-Aluminium Ramp/Beijing 2008 + Universal Support + Transport Box (База + рампа+бокс для перевозки для ВС3)	5	100 000
		Рампа для ВС3 + база	1	60 000
3	Электроколяски	ОттоБокк	2	400 000

4	Коляски ОттоБокк	ОттоБокк Мотус	2	100 000
---	---------------------	----------------	---	------------

В настоящее время дисциплина бочча развивается значительными темпами.

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этап	Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное число учащихся	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
ГНП	1–3 год	С 10 лет	5	6	III
УТГ	до 2-х лет	С 11 лет	4	9	III II
УТГ	свыше 2-х лет	С 13 лет	4	12	II I
ГСС	до 2-х лет	С 14 лет	2	15	I КМС подтв. КМС
ГСС	свыше 2-х лет	С 14 лет	2	18	КМС подтв. КМС МС
ВСМ	Весь период	С 14 лет	1	21	МС подтв. МС МСМК

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Современное представление о планировании спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней):

- втягивающий,
- базовый (общеподготовительный),
- контрольно-подготовительный,

– подводящий, – восстановительный, – соревновательный.

По направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический,
- развивающий технический,
- контрольный,
- подводящий, – соревновательный, – восстановительный.

Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования индивидуальной подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке

Примерный объем индивидуальной подготовки на этапе предварительной подготовки

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	2	-	2	2	-	-	-	2	2	2	-	2
Общая физическая подготовка	14	13	16	16	15	15	15	16	16	16	14	16
Специальная физическая	8	9	10	10	9	9	9	10	10	10	10	10
подг отовка												
Учас тие соревнован иях	По календарному плану											

Восстановительные мероприятия												
Медицинский контроль												
Контрольные занятия												
Всего в месяц	4	4	8	8	4	4	4	8	8	8	4	8
Всего в год	12											

На данном этапе объем индивидуальной подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды, главное внимание уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала техникотактических навыков и приемов.

Примерный объем индивидуальной подготовки для этапа начальной спортивной специализации

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	Теоретические занятия	-	-	2	2	-	-	-	2	2	2	-
Общая физическая подготовка	13	13	12	13	12	12	12	13	12	13	12	13
Специальная физическая подготовка	24	24	22	22	24	24	24	24	24	24	24	24
Участие в соревнованиях	По календарному плану											
Судейская практика	-	-	2	2	-	-	-	2	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-
Медицинский контроль	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Контрольные занятия	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Всего в месяц	39	39	40	41	36	36	36	43	40	41	36	41
Всего в год	468											

При планировании объема индивидуальной подготовки для этапа начальной спортивной специализации используются различные средства ОФП, СФП решаются

задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Примерный объем индивидуальной подготовки для этапа углубленной специализации

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	2	2	2	-	-	2	2	2	-	2	2	-
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	15	14	14	14	14	14	14	15
Специальная физическая подготовка	46	46	46	46	47	46	46	46	46	46	46	47
соревнования	По календарному плану											
Судейская практика	-	2	2	2	-	-	2	2	2	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	3	3	3	-	-	-	-	3	3	3	-
Медицинский контроль	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Контрольные занятия	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
Всего в месяц	64	67	69	65	64	62	64	64	69	65	65	62
Всего в год	780											

На этапе углубленной специализации процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

Примерный объем индивидуальной подготовки для этапа спортивного совершенствования

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	4	4	4	-	-	4	2	2	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	18	16	16	16	16	16	16	16	16	18	18	18
Специальная физическая подготовка	67	67	67	67	68	67	67	67	67	68	68	68
Участие в соревнованиях	По календарному плану											
Судейская практика	-	4	4	4	-	-	3	3	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-
Медицинский контроль	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-
Контрольные занятия	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-
Всего в месяц	91	95	97	93	88	93	94	92	89	88	86	86
Всего в год	1092											

На этапе спортивного совершенствования процесс спортивной тренировки имеет такую же направленность, как и на этапе углубленной специализации. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП, СФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

2.10. Структура годового цикла (продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса определяется знанием суммарных затрат времени воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена в границах различных этапов и циклов подготовки, состава средств, суммарных параметров нагрузок для достижения поставленных задач. Общепринятым является выделение подготовительного, соревновательного и переходного этапов. Соответственно периодизации тренировки определяются задачи подготовки, объемы основных тренировочных средств, методы тренировки.

Одним из эффективных вариантов распределения нагрузки в течение календарного года является разделение годового цикла на несколько макроциклов с одинаковой содержательной структурой. Такое построение обеспечивает развитие

физических качеств в их комплексе, повторение в эффективной методической последовательности, основных тренировочных воздействий в каждом макроцикле на более высоком функциональном и нагрузочном уровне, а также целенаправленное использование функционального потенциала спортсменов. Этим достигается высокий кумулятивный тренировочный эффект, создаются предпосылки для совершенствования комплексной соревновательной готовности.

п/п	№ Общие параметры нагрузки	Общеподготовительный период			I специально подготовительный период		I соревновательный период	
		Втягивающий			Базовый		Контрольный	Соревновательный
		сен	окт	ноя	дек	янв	фев	
1	Количество тренировочных дней	22	22	22	22	22	22	
3	Объём ОФП, час	15	15	15	15	15	15	
4	Объём СФП, час	10	10	10	10	10	15	
5	Соревнования:							
	Подготовительные	+	+	+	+	+	+	
	Контрольные		+		+		+	
	Подводящие		+		+			
	Отборочные		+					
	Главные							

Характеристика подготовительного периода

Современная подготовка спортсменов, независимо от возраста и квалификации, в подготовительном периоде должна создавать тактические, психические и технические предпосылки для последующей более специализированной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных общеподготовительных упражнений.

В ходе подготовительного периода состав средств и методов изменяется: увеличивается доля соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм.

Подготовительный период делится на два - четыре этапа:

1) базовый этап (основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование психо-физических качеств. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных индивидуальных объемов в игровых нагрузках, развивающих основные качества и способствующих овладению тактики игры. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. В конце мезоцикла необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве средств контроля за ходом подготовки;

2) специально-подготовительный этап. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Он может заканчиваться соревнованиями или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях;

3) предсоревновательный этап. Направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона или в первой серии соревнований, на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы.

Характеристика соревновательного периода

Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний. При этом учитывают все конкретные особенности данных соревнований, начиная от задач, стоящих перед спортсменом, и заканчивая составом комплектования команд.

Характеристика переходного периода

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Первый подход предполагает сочетание активного и пассивного отдыха. Второй подход предполагает всего несколько дней активного или пассивного отдыха и после них тренировку, направленную на втягивание в подготовительный период. Такой подход является промежуточным и связан с широким применением средств отдыха, а также неспецифических нагрузок, позволяющих обеспечить поддержание основных

компонентов тренированности. Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

сентябрь	Индивидуальная корректировка техники. Изучение новых тактических элементов и связей, анализ стилей игры соперников
октябрь	Отработка «коронных» ходов и элементов. Тренировка с разностилевыми соперниками, индивидуальная работа с ведущими игроками группы, спарринги
ноябрь	Спарринги, шлифовка сильнейших сторон игры. Тренировка по разностилевым соперником
декабрь	Корректировка технико-тактических ошибок Изучение новых тактических комбинаций по видеозаписям с игрой ведущих российских и зарубежных игроков.
январь	Индивидуальная корректировка техники Отработка разноплановых бросков. Изучение и отработка новых тактических комбинаций
февраль	Изучение и отработка новых тактических комбинаций.
март	Разноплановые броски и схемы продолжения игры после них
апрель	Индивидуальная корректировка техники. Изучение новых тактических комбинаций по видеозаписям с игрой ведущих российских и зарубежных игроков
май	Отработка «коронных» ходов и элементов. Тренировка по разностилевым соперником, индивидуальная работа с ведущими игроками группы, спарринги
июнь	Спарринги, шлифовка сильнейших сторон игры. Тренировка с разностилевым соперником
июль – август	Активный отдых, игры с различными весом и формой мячей. Корректировка техники

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами; переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для боччистов;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок; повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья. Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в бочча требует четкого планирования и учета нагрузки на этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Только четкое планирование дает возможность достичь высоких спортивных результатов и добиться повышения спортивного мастерства.

Основные принципы планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки:

- соответствие величины нагрузок индивидуальным адаптационным возможностям спортсмена;
- концентрация тренировочных нагрузок по направленности воздействия находится в соответствии с этапом подготовки;
- ударные дозы нагрузок различных по величине, интенсивности и преимущественному воздействию должны быть разведены по времени.

Эти принципы планирования не новы, но в практической деятельности они, как правило, не реализуются. Происходит это по причине сложности объективной оценки величины и направленности тренировочных эффектов. Также трудно определить индивидуальные запасы адаптационных возможностей, особенно в период предсоревновательной подготовки. Для преодоления перечисленных проблем проводится тестирование спортсменов в специфических условиях деятельности.

По целевой направленности спортивные соревнования могут быть классифицированы как: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования.

Подготовительные соревнования направлены на совершенствование рациональных технико-тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств.

Контрольные соревнования направлены на определение и оценку уровня подготовленности спортсмена.

Подводящие соревнования направлены на формирование модели соревновательной деятельности спортсмена, которую намерены реализовать в условиях главного старта года.

Отборочные соревнования направлены на комплектование состава команды, отбор участников для непосредственного участия в главных соревнованиях.

Главные соревнования направлены на демонстрацию спортсменом всего своего потенциала во имя победы, достижения максимально высокого места и личного достижения (рекорда).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Бочча не относится к травмоопасным видам спорта, но в тоже время предъявляет определенные требования к местам и условиям проведения занятий.

1. К занятиям по бочча допускаются инвалиды - колясочники, со справкой от врача, разрешающие систематическим занятиям спортом и участие в соревнованиях (медицинский осмотр, УМО) и инструктаж по технике безопасности.

2. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

3. Соблюдение основных санитарно-гигиенических требований к местам занятий бочча:

- зал для занятий должен быть, прежде всего, светлым, так как идет большая нагрузка на зрительный анализатор. По условиям санитарно - гигиенических норм освещенность должна быть 400-600 люкс на 1м²;

- разметка кортов должны быть расположены так, чтобы освещение не ослепляло игроков, а источник искусственного света должен находиться на высоте не менее 5 м от уровня пола, равномерно и достаточно ярко освещать игровую площадку;

- источники дневного света должны быть задрапированы, если они мешают проведению соревнований. Фон сзади должен быть более темным чем мяч, чтобы он не сливался с фоном и не вызывал напряжения зрения;

- пол в зале должен быть не слишком скользким и не слишком жестким при торможении (например, резиновый, тартановый и др.);

- пол так же не должен быть слишком светлым, чтобы мяч на его фоне был хорошо виден;

- температура в зале не должна быть выше 17-20°С;

- повышение температуры в зале вызывает повышенное потоотделение и при сквозняках это может вызвать простудные заболевания. Зал должен быть хорошо проветриваемым, но без сквозняков. Кондиционеры или вентиляторы, должны стоять так, чтобы не вызывать вихревых потоков воздуха;

- при проведении соревнований на двух – четырех кортах и более длина и ширина помещения должны быть больше в соответствии с указанными требованиями;

- в больших залах игровая зона должна быть отделена от других игровых площадок и от зрителей одинаковыми ограждениями (барьерами) темного цвета высотой 75 см. Барьеры должны быть устойчивыми, но легко падать при толчке для предупреждения травмы игроков. Рекомендуемая длина барьера-1,4м; - важным условием при проведении занятий является рациональное размещение игроков на корте. Игроки не должны находиться напротив источников света: окон, дверей и т.п., вызывающих отвечивание или потерю мяча во время броска;

- игроки так же должны находиться на таком расстоянии, чтобы при игре не мешали друг другу, и не могли случайно удариться рукой во время произвольных мышечных спастических сокращений (спастики). В среднем это 1 метр между колясками.

Типичные травмы в бочча и возможности их предупреждения

В бочча, как в любом виде спорта, существуют свои профессиональные травмы. К ним можно отнести: растяжения сухожилий и связок в игровой руке в кистевом, локтевом и плечевом суставах, раневые повреждения пальцев игровой руки об обод или острые углы инвалидной коляски.

Большинство видов травм происходит не по случайности, а из-за нарушений основных требований к технике безопасности, т.е. боччист, выезжает на корт или приступает к выполнению упражнений, не разогревшись достаточно, не проведя специальных упражнений на растяжение и не подготовив необходимые группы мышц к нагрузке. В связи с этим большое значение в предотвращении растяжений связочного спортивного травматизма играют профилактические упражнения. Правильное их применение, как в подготовительной, так и в основной части занятия, а также рациональное дозирование нагрузки помогают избежать многих проблем со здоровьем.

При достаточно серьезном внимании преподавателя к профилактике травматизма на занятиях в бочча он почти исключается. Следует также помнить, что помимо техники безопасности успех в лечении и предупреждении во многом определяется доврачебной помощью. В связи с этим преподаватель (тренер) независимо от специализации должен не только знать, но и уметь оказывать первую медицинскую помощь при самых различных повреждениях. **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Проверить исправность инвалидной коляски, особенно тормоза.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в бочча. **Требования безопасности во время занятий**

1. Во время занятий вблизи игровых кортов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении бросков, столкновениях колясками и падениях с колясок игрок должен иметь страховочные ремни для укрепления тела.

3. Следует серьезно относиться к включению в занятия бочча после гриппа или ОРВИ, т.к. такие болезни часто могут ослаблять организм. В связи с этим следует соблюдать рекомендации врачей и к интенсивным нагрузкам приступать не ранее чем через 1-2 недели после выздоровления, чтобы избежать осложнений после болезни.

4. Не вести игру влажными руками.
5. Соблюдать игровую дисциплину.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм
Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Подготовка боччистов различной квалификации к соревнованиям проводится круглогодично - в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований.

Совершенствование методики нагрузок тренировки боччистов должно проходить по многим направлениям; одним из главных необходимо признать то, что это связано с проблемой периодизации тренировочного процесса, с проблемой динамики нагрузок в годичном цикле подготовки.

Соотношение между тренировочным и соревновательным процессом включает определение оптимального количества игр, которое должен сыграть боччист за год, количества соревнований, интервала между соревнованиями, а также выявление структуры и содержания тренировочного процесса и определение относительных расходов времени на каждый элемент подготовки.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями:

- 1) объем – определяется длительностью работы по времени, количеством повторяемых бросков;
- 2) интенсивность – величина повторений с максимальным усилием;
- 3) интервал отдыха; 4) характер отдыха; 5) число повторений.

При этом направленность воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена определяется соотношением следующих показателей:

- интенсивностью выполнения упражнений;
- объемом (продолжительностью по времени) тренировки;
- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;
- характером упражнений.

Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения в единицу времени, и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, игр, схваток, комбинаций, элементов, бросков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных

особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации и возраста.

Тренировочные нагрузки определяются задачами, стоящими перед спортсменами.

	Подразделение			
Тренировочные нагрузки	Тренировочные		Соревновательные	
по степени сходства с соревновательным упражнением	Специфические		Неспецифические	
по величине нагрузки	малые	средние	околопредельные	предельные
по направленности	совершенствующие двигательные качества		совершенствующие компоненты психической подготовленности	
	совершенствующие технику движений		совершенствующие тактическое мастерство;	
по координационной сложности	не требующих значительной мобилизации координации		связанные с выполнением движений координационной сложности	
по психической напряженности	Напряженные		Менее напряженные	
по величине воздействия на организм	Развивающие		Восстановительные	

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	выше года	до года	Свыше года	Свыше года	до года	выше года	
Бочча - I функциональная группа мужчины, женщины								
Количество часов в неделю	4	6	8	10-12	14	16	18	18
Количество тренировок в неделю	2	2	4	5	6	7	8	10
Общее количество часов в год	08	12	16	52	62-74	78	96	93
Общее количество тренировок в год	04	04	08	26	30	36	48	52

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях.

Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервнопсихического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность

соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он понастоящему проявляется и закрепляется, и формируется в учебно-тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Формы предстартовых ситуаций

	Готовность Стартовая апатия к борьбе лихорадка (заторможенность)		
Физиологические показатели	Все физиологические сильно протекают заторможенные нормально	Сильное возбуждение, острые	Вялые, вегетативные
	сдвиги (значительное учащение пульса, потение, позывы к мочеиспусканию, дрожь, ощущение слабости в нижних конечностях)	движения, зевота	
Психические показатели	Легкое возбуждение, нетерпеливое ожидание состязания, движения, забывчивость, неуверенное поведение, торопливость, необоснованная ощущение	Сильная нервозность, не контролируемые медлительность, рассеянность, робость, настроения, желание поведение, отказаться от состязания, усталость, неспособность начать суетливость работу силы	Вялость, оптимальная способность к концентрации, самообладание в поведении,

Действия во Организованное, Деятельность Не ведется энергичная время соревнования согласованное с спортсмена частично борьба, активность тактическим планом дезорганизована: он воли быстро падает, включение в борется "безголовы", спортсмен не способен соревнование, ясная теряет тактическую мобилизовать силы; ориентация, четкий линию, чувство темпа, после соревнования контроль ситуации, все преждевременно остается силы тактически выдыхается; не владеет неизрасходованный правильно вводятся в двигательными запас сил, поскольку действие, ожидавшийся координациями, при все действия соревновательный высоких технических выполнялись на результат достигается требованиях множатся недостаточно или превышает ошибки; сильная качественном уровне скованность

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так, что в результате спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадкой. В этом состоянии его нервная система находится на грани возможностей выдержать концентрированное возбуждение. Некоторые спортсмены способны продолжительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен быть низким.

Существуют отдельные случаи, когда спортсмен, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действий. Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает - это состояние стартовой апатии. Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации. Стартовая апатия - это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности

Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие как на сознание, так и на подсознание. Методы и психопедагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

1. Лекции и беседы направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим

приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.

2. Беседы с другими людьми при спортсменах. Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия – косвенное внушение.

3. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

4. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

5. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод – императивное внушение.

6. Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод – самовнушение.

7. Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

Процесс самовоспитания в общей психологической подготовке

Процесс воспитания будет малоэффективным, если спортсмен не занимается самовоспитанием. Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Доминантный очаг уменьшается в результате создания нового очага возбуждения при сосредоточении на каких-то объектах внешнего мира. Эффективность снижения напряженности будет тем выше, чем привлекательнее объект наблюдения. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами:

1. *Контроль и регуляция тонуса мимических мышц.*

Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов.

Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи.

Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

4. Специальные дыхательные упражнения.

Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

5. Разрядка.

Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы.

1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений.

Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

2. Самовнушение.

В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул).

3. Самоубеждение.

Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема.

1. Регулирование цели.

Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только

спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях. **2. Ритуал предсоревновательного поведения.**

В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Упражнения в структуре общей психологической подготовки

Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям.

Действительно, самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний.

1. Контрольные мероприятия.

Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты. Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников. Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

2. Товарищеские встречи.

Проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

3. Психофизические упражнения.

Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств. **4.**

Психотехнические упражнения.

В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного

характера. **5. Интеллектуальные задачи** (безфизической нагрузки и технических действий).

Оценка психологической подготовленности

Шкала самооценки спортсменов

ИО	Ф	Т	С	М	С	ам	ас	Н	СЦ	Я	Т	Ж	У	ДЦ	МР	Г	ТП	У	
ИО	Ф		8		2		1		1		1		1		1		1		1
ИО	Ф		4		0		0		0		0		0		0		0		0

Педагогические и психологические тесты

1) самооценок (по 10-балльной шкале); а) самочувствия (С);

б) настроения (Н);

в) желаний соревноваться (тренироваться) ЖС (ЖТ);

г) ясности соревновательной (тренировочной) цели (ЯЦ);

д) уверенности в достижении поставленной цели (УДЦ);

е) удовлетворенности тренировочным процессом (УТЛ);

ж) готовности (на данный момент) показать максимально возможный результат (ГМР).

2) **шкала ситуативной тревожности** по Спилбергеру-Ханину (RX - I), шкала мотивации состояния по Сопову (СМ).

Самооценки (С, Н, 1С (IT), ЯЦ, УДЦ, УТЛ), Самооценки фиксируются по 10-балльной шкале, где: 10 - самая высокая (больше быть не может); 5 - обычно, как всегда.

Шкала RX-I и СМ, Обе шкалы в совокупности 12 вопросов, помещены на одном бланке с инструкцией для спортсмена (это тот бланк, который я раздавал ребятам).

Обработка результатов обследований

RX—I — подсчитывается сумма баллов за ответы на первые пять вопросов шкалы самооценки. Ответы на вопросы 2, 5 учитываются в соответствии с числами, обозначенными на бланке; ответы на вопросы 1, 3, 4 - в обратном порядке (за 4 - 1 балл, за 3 - 2 балла и т.д.).

СМ - подсчитывается сумма баллов за ответы на вопросы от 6 до 12-го. Ответы на вопросы 6, 8, 9, 11 учитываются в соответствии с числами, обозначенными в шкале; ответы на вопросы

7, 10, 12 - в обратном порядке.

Основные положения интерпретации полученных данных

Самооценки (С, Н, ST, ЯЦ, УДЦ, УТЛ, ШР) - дают представление о субъективном восприятии спортсменов своих состояний, возможностей. Если

величина оказалась менее 5 баллов, следует обратить на это внимание и попытаться выяснить причину низкой оценки.

RX-I - позволяет выявить уровень ситуативной тревожности спортсмена (особенно, перед соревнованиями). В том случае, если величина показателя более 12 баллов - определяется наличием ситуативной тревоги.

СМ - отражает влияние ситуативных факторов на мотивацию достижения у спортсменов. Средние (хорошие) значения этого показателя для высококвалифицированных спортсменов составляют (по В.Ф.Сопову) 20 ± 2 баллов у мужчин и 21 ± 2 - у женщин. Показатели 13-15 баллов наблюдаются у спортсменов, находящихся в конфликте с тренером, сомневающих в правильности методики их подготовки, потерявших уверенность в возможности достижения цели. Максимальные значения (26-28 баллов) наблюдались у высокотревожных спортсменов с пониженным самоконтролем, находящихся в ситуации "последний шанс", а также у очень молодых и неопытных спортсменов, плохо оценивающих обстановку и свои возможности.

3.4. Научно-методическое, медицинское, антидопинговое, психологическое, информационное сопровождение подготовки (мониторинг спортивной подготовки)

Научно-методическое, медицинское, антидопинговое, психологическое и информационное сопровождение подготовки членов сборной команды (основного резерва) России (вид спорта) ведется по следующим направлениям:

- углубленные медицинские обследования;
- антидопинговое обеспечение;
- этапные комплексные обследования;
- текущие обследования;
- оценка соревновательной деятельности.

Примерные сроки проведения мероприятий по НМО в течении года

	Г	Месяц											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
016	2			У	У	Э					О	Т	О
017	2			МО	МО	КО					О	СД	О
018	2			У	У	Э					О	Т	О
019	2			МО	МО	КО	О	Т	С	Д			

Условные обозначения:

УМО – углубленное медицинское обследование, ОСД – оценка соревновательной деятельности, ТО – текущие обследования, ЭКО – этапные комплексные обследования

Основная цель комплексного контроля

Решение стратегической задачи – целенаправленного управления процессом подготовки, обеспечивающим достижение спортсменами наивысшей готовности к главным стартам сезона.

Основными задачами комплексного контроля являются:

- поиск наиболее эффективных путей управления подготовкой, средств и методов повышения работоспособности, адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам, совершенствование системы восстановления;
- анализ соревновательной деятельности;
- разработка рекомендаций по управлению, контролем за состоянием спортсмена в ходе подготовки, состоянием здоровья, профилактикой заболевания и травматизма;
- совершенствование программного и методического содержания основных разделов комплексного контроля с использованием новых технологий и компьютерных средств;
- обеспечение оперативной информацией о состоянии спортсмена на этапах подготовки;

Система комплексного контроля включает педагогический, медикобиологический и психофизиологический разделы.

Этапные комплексные обследования (ЭКО)

Основной задачей этапных комплексных обследований (ЭКО) является определение состояния различных сторон подготовленности спортсменов с учетом состояния здоровья, на основании использования специальных тестов. Подготовка рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

Оценка результатов ЭКО проводится с учётом соответствия уровня функционального состояния спортсмена данному этапу подготовки, а так же выполнения спортсменами индивидуальных планов подготовки. При оценке учитывается динамика функциональных показателей спортсменов в аспекте годичной и многолетней тренировки, а так же соответствие цифровых показателей уровню модельных характеристик.

Текущие обследования (ТО)

Основной задачей текущих обследований является проведение оперативного контроля за переносимостью тренировочных нагрузок, характером протекания процессов восстановления различных функций, уровнем функционального состояния спортсменов для повышения эффективности тренировочного процесса.

Текущие обследования проводятся на учебно-тренировочных сборах и проводятся по программе, определяемой конкретными задачами данного УТС.

Используются педагогические и врачебные наблюдения за динамикой развития тренированности.

Результаты ТО трактуются и оцениваются совместно с педагогическими данными о величине и интенсивности нагрузок. Оперативная информация используется для выработки рекомендаций по индивидуализации тренировочного режима, коррекции восстановительных мероприятий.

Обследования соревновательной деятельности (ОСД)

Обследование в процессе соревновательной деятельности (ОСД) направлено на определение степени реализации различных сторон подготовки в процессе соревновательной деятельности, включая функциональное состояние, психологическую устойчивость, техническую и тактическую подготовку спортсмена, для внесения рекомендаций и коррекции планов подготовки.

ОСД обеспечивает возможность проследить динамику тренированности спортсменов сборной команды, сопоставить данные с показателями основных соперников.

Основной целью комплексного контроля является решение стратегической задачи – целенаправленного управления процессом подготовки, обеспечивающим достижение спортсменами наивысшей готовности к главным стартам сезона.

Основными задачами комплексного контроля являются:

- поиск наиболее эффективных путей управления подготовкой, средств и методов повышения работоспособности, адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам, совершенствование системы восстановления;
- анализ соревновательной деятельности;
- разработка рекомендаций по управлению, контролем за состоянием спортсмена в ходе подготовки, состоянием здоровья;
- совершенствование программного и методического содержания основных разделов комплексного контроля с использованием новых технологий и компьютерных средств;

Система комплексного контроля включает педагогический, медикобиологический и психофизиологический разделы.

Основной целью УМО является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей работоспособности и функционального состояния основных систем организма.

На основании УМО дается допуск спортсменам по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям. По результатам УМО представляется заключение с оценкой состояния здоровья, уровня функционального состояния и рекомендациями по режиму тренировок, лечебно-профилактическим мероприятиям и в случае необходимости даются направления на дополнительные исследования и консультации у специалистов по профилю заболевания.

Основной задачей этапных комплексных обследований (ЭКО) является определение состояния различных сторон подготовленности спортсменов с учетом

состояния здоровья, на основании использования специальных тестов. Подготовка рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

Оценка результатов ЭКО проводится с учётом соответствия уровня функционального состояния спортсмена данному этапу подготовки, а так же выполнения спортсменами индивидуальных планов подготовки. При оценке учитывается динамика функциональных показателей спортсменов в аспекте годичной и многолетней тренировки..

Основной задачей текущих обследований является проведение оперативного контроля за переносимостью тренировочных нагрузок, характером протекания процессов восстановления различных функций, уровнем функционального состояния спортсменов для повышения эффективности тренировочного процесса.

Текущие обследования проводятся на учебно-тренировочных сборах и проводятся по программе, определяемой конкретными задачами данного ТМ. Используются педагогические и врачебные наблюдения за динамикой развития тренированности. Результаты ТО трактуются и оцениваются совместно с педагогическими данными о величине и интенсивности нагрузок. Оперативная информация используется для выработки рекомендаций по индивидуализации тренировочного режима, коррекции восстановительных мероприятий.

3.5. Программный материал для практических занятий

Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки боччистов.

Общая физическая подготовка направлена на развитие сохраненных двигательных качеств – остаточной мышечной силы /рабочей руки или ноги/, выносливости, ловкости, а также на обогащение, при возможности, разнообразными двигательными навыками.

Примерное содержание занятий ОРУ для всех этапов подготовки

ИП - сидя на коляске, на задержку дыхания, растяжение, статику, не смотреть на части тела, оказать помощь при трудности выполнения.

№ п/п	Описание упражнений	Число повторений	Методические указания
Для подготовительной части			
1	Построение на колясках в шеренгу. Руки наверх растянуться	2 раза	На вдохе
Основная часть			

1	Резкие вдохи через нос	8 раза	Темп резкий
2	Растирание ушей ладонями	15-20 раз	Быстро
3	Пережевывание-движение ртом	36 раз	Быстро
4	Ладонями сделать домик над переносицей (надавливать на глаза)	4 раза	Мягко, медленно
5	Наклоны головы вправо-влево	4 раза	Мягко, медленно
6	Повороты головы в стороны	4 раза	Мягко, медленно
7	Ладонью надавить на висок справа, слева	4 раза	Создать напряжение
8	Ладонями надавить на лоб	4-6 раз	То же
9	На вдохе руки в стороны, вниз растянуться «Гагарин»	4 раза	В статике
10	Охватывающие движения левой рукой правого плеча стараясь достать область лопаток и наоборот	по 3 раза	Удержать
11	Движение плечами вверх, вниз «Черепашка»	6- 8раз	С удержанием
12	Круговые вращения плечами ладони на плечах	То же	Медленно
13	Руки вперед на высоте плеч ладони внутрь, наружу	То же	Удержание на статику
14	Шагающие движение руками вдоль обода коляски	10-20 раз	Удержание на статику
15	Руки на ширине плеч ладонями вниз, кулаки сжимать и разжимать	10-20 раз	В темпе
16	Круговые вращения вперед, назад кистями (внутрь большой палец)	То же	То же
17	Натяжение кистей верх, вниз противоположной рукой	по 5 раз	Медленно
18	руки вперед (имитация движения открываю и закрываю)	по 5 раз	Медленно
19	Колено поднять к животу при возможности	То же	Попеременно
20	Ладони к плечам раскачивание в стороны туловищем	4-6 раз	Медленно с задержкой
21	Наклоны туловища вперед, руки замком	2 раза	на выдохе с удержанием
22	Наклонить туловище вперед, смотреть вправо и влево	2-4 раза	Медленно
23	На вдохе втянуть живот, на выдохе надуть	2-4 раза	Медленно
24	Руки вдоль тела (коляски) не двигаться - замри	20 сек	С задержкой дыхания

25	Соединить ладони перед собой напрячь пальцы «Алмазик»	2-4 раза	Глубокий вдох, выдох порционно
26	Руки поднять вверх на вдохе растянуться, большой палец в натяжении, резко сбросить руки резкий выдох «ХА»	2-4 раза	Задержка дыхания 5 сек

Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность приема броска мяча еще незначительна (малая нагрузка в упражнениях по технике). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например блокировка Джек бола. Занятие заканчивают игровой практикой в спаринге.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для бочча. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, равномерное сокращения мышц, развитие мышц руки или ноги), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в боксе, реакция на жесты судьи). Важное место занимают понятие разбивки корта на зоны для удобства применения упражнений и приемов.

и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков в технике броска мяча.

Тематический план

№	Тема занятий	Форма занятий
1	История паралимпийского движения	Теоретическое занятие
2	Паралимпийская хартия	Теоретическое занятие
3	Паралимпийские виды спорта	Теоретическое занятие
4	История бочча	Теоретическое занятие
5	Классификация спортсменов в бочча	Теоретическое занятие
6	Экипировка, мячи, корт	Теоретическое занятие
7	Дисциплины в бочча	Теоретическое занятие
8	Формат мяча	Теоретическое занятие
9	Игра	Теоретическое занятие
10	Счет, тай-брейк, перемещение в боксе, на корте	Теоретическое занятие
11	Штрафы, нарушения	Теоретическое занятие
12	Прерванный период, общение	Теоретическое занятие
13	Время, критерии, вспомогат. устройство	Теоретическое занятие
14	Процедура, разъяснений и протестов	Теоретическое занятие
15	Коляски, капитан, разминка	Теоретическое занятие
16	Комната ожидания	Теоретическое занятие
17	Основы судейства	Теоретическое занятие
18	Парные игры	Теоретическое занятие
19	Командная игра	Теоретическое занятие
20	Виды бросков	Тренировочное занятие
21	Первый мяч	Тренировочное занятие

22	Гард (блокировка, защита)	Тренировочное занятие
23	Разбивка	Тренировочное занятие
24	Замещение	Тренировочное занятие
25	Пробивка	Тренировочное занятие
26	Ворота (гейт)	Тренировочное занятие
27	Своячек	Тренировочное занятие
28	Джек на кресте (Тай-брек)	Тренировочное занятие
29	Карамболь	Тренировочное занятие
30	Замещение	Тренировочное занятие
31	Рикошет	Тренировочное занятие
32	Поинтер, точное размещение мяча	Тренировочное занятие
33	Шутер	Тренировочное занятие
34	Тыковка	Тренировочное занятие
35	Ближняя игра	Тренировочное занятие
36	Средняя игра	Тренировочное занятие
37	Дальняя игра	Тренировочное занятие
38	Парная игра ВС3	Тренировочное занятие
39	Парная игра ВС4	Тренировочное занятие
40	Командная игра ВС1+ВС2	Тренировочное занятие

Примерные приемы и комплекс упражнений

№ уп р	Наименование упражнения	Задания		
		Кол-во мячей	Кол-во подходов	Зона
1	Броски Н/рукой, ногой на дальность	12	2	3,4 от В до З
2	Броски Р/рукой, ногой на дальность	12	3	3,4 от Ж, З

3	Отработка блокировка тайбрейка (крест)	12	3	3,4
4	Пробивка ДБ бокс 3 или 4	12	3	от А до 3
	Ближний угловой правый «кучность»	12	2-3	А, Б- 1
5	Ближний угловой левый «кучность»	12	2-3	А, Б- 6
6	Средний угловой правый «кучность»	12	2-3	Г, Д- 1
7	Средний угловой левый «кучность»	12	2-3	Г, Д- 6
8	Дальний угловой левый «кучность»	12	2-3	Ж, З- 1
9	Дальний угловой правый «кучность»	12	2-3	Ж, З- 6
10	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6x6	1-2	А, Б, В
11	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6x6	1-2	Г, Д
12	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6x6	1-2	Е, Ж, З
13	Блокировка по линии «дидлайн»	6x6	1-2	А 1-6
14	Блокировка по аут линии	6x6	1-2	А 3-1
15	Блокировка по аут линии	6x6	1-2	А 3-6
16	Ближняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору
17	Средняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору
18	Дальняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору
19	Упражнение «корамболь»	6x6	4-6	по выбору
20	Упражнение «рикошет»	6x6	4-6	по выбору
21	Упражнение «своячок»	6x6	4-6	по выбору
22	Упражнение «ворота»	10	2-4	по выбору
23	Упражнение «солдатик»	12	4-6	по выбору
24	Упражнение «ближний гарден»	10	2-3	все зоны
25	Упражнение «средний гарден»	10	2-3	все зоны
26	Упражнение «дальний гарден»	10	2-3	все зоны
27	Упражнение «гарден противника»	12	2-3	все зоны
28	Упражнение «блокировка» ближняя	12	4-6	А, Б 1-6

29	Упражнение «блокировка»средняя	12	4-6	В, Г, Д 1-6
30	Упражнение «блокировка»дальняя	12	4-6	Е, Ж, З 1-6
31	Выброс мячей по линии слева направо по диагонали с блокировкой	6x6	2-3	3-1 до А-б
32	Выброс мячей по линии справа налево по диагонали с блокировкой	6x6	2-3	А-1 до 3-б
33	Выброс мячей с блокировкой по прямой бокс 3	12	2-3	от 3 до А
34	Выброс мячей с блокировкой по прямой бокс 4	12	2-3	от 3 до А
35	Нижние броски Р/рукой блокировка	12	2	по выбору
36	Верхние броски Р/рукой блокировка	12	2	по выбору
37	Нижние броски Н/рукой с блокировкой	12	2	по выбору
38	Верхние броски Н/рукой с блокировкой	12	2	по выбору
39	Инд. игры на левый ближний угол	12		
40	Инд. игры на правый ближний угол	12		
41	Инд. игры на левый средний угол	12		
42	Инд. игры на левый средний угол	12		
43	Инд. игры на левый дальний угол	12		
44	Инд. игры на левый дальний угол	12		
45	Инд. игры на ближнюю линию	12		
46	Инд. игры на среднюю линию	12		
47	Инд. игры на дальнюю линию	12		

Наименование значений

№	Приемы бросков	Обозначение
1	Блокировка	Закрытие Джек бола, лучше со стороны противника
2	Рикошет	Приблизиться касательно от другого мяча к Джек болу
3	Карамболь	Бросок с приближением двух своих мячей к ДБ
4	Хедор /тыковка/	Попасть в центр ДБ при блокировке противника
5	Гейт /ворота/	Приблизиться к ДБ через все мячи в коридоре
6	Гарден /забор/ ближний	Расстояние к ДБ до 10 см со стороны противника
7	Гарден средний	Расстояние к ДБ до 20 см со стороны противника
8	Поинтер /разбивка/	Выбивание мяча противника
9	Шутер /блокировка/	Подкатка к ДБ

10	Карео /замещение/	Выбивание с заменой своего мяча к ДБ
11	Ватер линия	ДБ расположен с аут линией
12	Пирамида	Мяч находится сверху всех мячей
13	Тайбрек	Броски на крест - 5 м
14	Коронный бросок	Любимая дистанция броска с блокировкой
15	СФП <i>динамика движения</i>	Нагрузка с медицинской резинкой верхних или нижних способов бросков /две руки/ - 100 раз x 3 подхода Дополнительная индивидуальная нагрузка
16	Н/р	Выброс мячей не рабочей рукой или ногой
17	Р/р	Выброс мячей рабочей, сохранной рукой или ногой
18	Дидлайн	Линия ограничения игрового поля

Примерные упражнения идут по выбору для каждого этапа подготовки в зависимости от соревновательного класса, от степени подготовленности спортсмена.

При составлении практических заданий на этапе начальной подготовки следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры. Большое внимание придается развитию координационных качеств, выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приемы игры. Целесообразно развивать качество координации в упражнениях с мячом до автоматизма. Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Дополнительная индивидуальная нагрузка

Специальная физическая подготовка (СФП).

Нагрузка с медицинской резинкой верхних или нижних способов бросков /две руки или две ноги 100 раз x 3 подхода.

Упражнения с отягощениями (мешок с песком 200-500грамм, манжеты на запястьях). Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой и при возможности ловля . Сидя на коляске на расстоянии 2-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, бросить мяч о стенку и поймать мяч, при возможности, (стараться выполнять ритмично, без лишних движений).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой). Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многократные броски баскетбольного мяча о стену и ловля его.

Упражнения с гантелями 1-3 кг для кистей рук. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные выбросы мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные выбросы мяча на дальность. Броски мяча нижним или верхним способом рабочей рукой или ногой. Броски мяча нижним или верхним способом не рабочей рукой или ногой

Индивидуальные действия: выбор зоны для определения коронной точки для Джек бола, многократные броски до 300 раз в определенную зону.

Командные действия: система игры с двумя мячами из разных боксов, возможна игра двух партнеров, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только два мяча.

Парные действия: система игры с тремя мячами из боксов 2,3,4,5 возможна игра двух партнеров, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только три мяча.

Теоретическая	ОФП, СРУ	Техническая	Тактическая	Игровая
Знание правил игры, судейства, жестов	развивающиеся упражнения	Многочасное выполнение приемов в зонах корта	Выполнение комбинаций при блокировке соперника	Игровая практика в спарринге, паре, тройке

Примерное содержание занятий на всех этапах подготовки

Темы	Содержание
раздел	Основы знаний занятий по бочча
1	Техника безопасности на занятиях по бочча
2	Основы правил бочча, жестов судьи
раздел	Способы бросков на занятиях по бочча
1	Способы удержания мяча, направление коляски, исходные положения перед броском и перемещения в боксе, многократное выбрасывание мяча правой и левой рукой, на ближние дистанции
2	Передвижения в боксе на коляске. Изучение видов бросков (нижний, верхний), чередование бросков по длине, ширине корта, силе и направлению. Использование вспомогательных упражнений
3	Бросок накатом нижней рабочей рукой, использование вспомогательных упражнений
4	Обучение броска нижним способом на блокировку
5	Обучение вариантов бросков. Многократная подкатка мечей к Джек болу с использованием наката, «маятник», «воздушная траектория». Использование вспомогательных упражнений
6	ОФП. Разминочная тренировка на растяжение, на задержку дыхания
7	ОФП. Игровые элементы с использованием упрощенных вспомогательных средств
8	Совершенствование изученных приемов бочча
9	Соревнования между учащимися на максимальное количество правильно и точно выполненных подач в мишень
10	Контрольные игры, оценка достигнутого уровня игры в бочча

11	Тактика одиночных игр. Тактика атакующего против атакующего, атакующего против защитника, защита против атакующего
12	Упражнения на координацию движений
13	Совершенствование техники бросков
14	Совершенствование изученной техники и тактики бочча
15	Совершенствование техники игры по пути повышения точности, силы броска
16	Тактика командных игр ВС1+ВС2
17	Тактика парных игр ВС3
18	Тактика парных игр ВС4
19	Тактика смешанных пар
20	Игры с гандикапом, проведение соревновательных игр
21	Совершенствование тактики в одиночном, в парном, в тройках играх
22	Игры соревновательного характера
23	Контрольные игры, оценка достигнутого уровня игры в бочча

Примерный план конспект тренировочного занятия

Разминка	<p>Разминка включает в себя 10 минутный разогрев основных групп мышц:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка (3м); - броски баскетбольного мяча(5м); - дыхательные упражнения (1м); - настрой на предстоящую тренировку (1м)
<p>Основная часть:</p> <p>I. Силовые упражнения</p> <p>II. Выносливость</p> <p>III. Координация</p> <p>IV. Техника</p>	<p>I. Силовые упражнения с использованием инвентаря:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения 3 подхода, начиная с 15 бросков. каждую последующую серию уменьшаем на 5 бросков, время на выполнение серии не более 7 минут, с интервалом в 2 минуты; - медбол (0,5кг); - набивные мячи (1кг); - утяжелители ручные (от 0,5 кг до 1кг); - гантели наборные; - жгут медицинский. <p>II. Выносливость. (можно объединить с силовыми нагрузками, тем самым уменьшаем временной интервал и количество бросков, Но увеличиваем частоту бросков) - увеличение серий упражнений; - скоростные упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательные упражнения.

	<p>III. Координация (выполняются упражнения на фигурное вождение коляски):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Динамичное управление коляской; - Упражнения змейка, восьмерка; - Быстрая корректировка коляски в боксе; <p>IV. Техника (Выполняются 5 серии по 13 бросков):</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с использованием инвентаря (обручи, конусы, маты, гимнастические скамейки, стулья) <p>1. Усовершенствование техники броска.</p> <p>а) Броски на мат (свечка);</p> <p>б) Броски через скамью (разбивка мячей сверху):</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на точность (процентное соотношение контролируется тренером) с улучшением предыдущего результата; <p>а) использование обручей разного диаметра (в зависимости от диаметра обруча, считается количество мячей на бросок); - упражнения на ближнюю, среднюю и дальнюю дистанцию;</p> <p>а) Использование не больших конус (выставление конусов на разные дистанции, с последующим подкатом мячей к ним); - упражнения на силу броска.</p> <p>а) С использованием ручных утяжелителей, делать максимально дальние броски, как ориентир можно выставить конус</p>
Игровая:	Закрепление выполненных упражнений в игровом процессе (не менее двух игр)
Заключительная :	<ul style="list-style-type: none"> - Обсуждение тренировочного и игрового процесса. - Выявление тренером ошибок спортсменов. - Тактика игры

Материал программы рассчитан практически на все соревновательные классы. Содержание знаний построено в форме независимых друг от друга тем, где с одной стороны они так структурированы, что очевидна их направленность к приобщению к деятельности в области физической культуры, а с другой формированию культуры здоровья и мотивации профильной подготовки.

На основании вышеизложенного представленной программы, упражнений по выбору можно сделать заключение: программу можно использовать выборочно для всех этапов подготовки для всех соревновательных классов

3.6. Рекомендации, выдаваемые в процессе подготовки

По результатам основных направлений комплексного контроля и проведенных обследований представляются данные по:

- оценке состояния здоровья;
- оценке общей работоспособности;

- морфофункциональным показателям, характеризующим функциональные резервные возможности;
- оценке пульсовой стоимости тренировочных нагрузок;
- течению восстановления различных систем и функций организма; оценке адаптационных возможностей на этапах подготовки;
- оценке текущего функционального состояния и уровня подготовленности;
- учёту тренировочных нагрузок;
- анализу соревновательной деятельности;
- оперативной диагностике слабых звеньев адаптации и симптомов дизадаптации к нагрузкам.

На основании результатов обследования представляются рекомендации:

- по индивидуальной коррекции тренировочного процесса;
- по улучшению восстановления;
- по коррекции слабых звеньев и симптомов дизадаптации;
- мероприятиям по профилактике заболеваемости и травматизма;
- повышению иммунореактивности;
- по коррекции (при необходимости) питания;
- по необходимости дополнительных обследований;
- по оценке соревновательной деятельности

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Результаты реализации программы
Начальная подготовка	<ul style="list-style-type: none">- углубленная физическая реабилитация;- социальная адаптация и интеграция;- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;- расширение круга двигательных умений и навыков;- освоение основ техники- развитие физических качеств и функциональных возможностей;- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий
Спортивная специализация	<ul style="list-style-type: none">- 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;- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;- формирование спортивной мотивации;- углубленная физическая реабилитация.
совершенствование спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none">- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;- социализация спортсмена;- углубленная физическая реабилитация.
Высшее спортивное мастерство	<ul style="list-style-type: none">- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;- высокая социализация спортсмена;- углубленная физическая реабилитация.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Бочча - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

4.2. Контрольно-тестовые испытания по бочча

Для выполнения плановых заданий необходимо:

- обеспечить стабильно высокие результаты выступлений спортсменов сезона основных и контрольных международных соревнований; добиться сокращения разрыва в уровне мастерства между лидерами и остальными спортсменами

Для достижения опережающего развития спортивного мастерства спортсменов над соперниками необходимо подбирать средства и методы подготовки, превышающие специфические показатели и параметры соревновательной и тренировочной деятельности, способные обеспечить:

- высокую надежность выполнения бросков различной сложности в соревновательных условиях, что достигается высоким уровнем специальной выносливости и психологической устойчивости;
- высокое качество выполнения бросков, что достигается необходимым уровнем подготовки на основе совершенной индивидуальной техники;
- разнообразие используемых технических приемов, поиск новых оригинальных бросков, связок и комбинаций с оптимальным расположением их в игре;
- довести техническое мастерство спортсменов до уровня автоматизма, обеспечив высокую степень надежности при наличии «сбивающих» факторов.

№	Теория	оценка	Практика	оценка
1	История паралимпийского движения		Броски по зонам корта «поинтер»	
2	История бочча		Блокировка ДБ на кресте Тай-брек	

4.4 Условия выполнения контрольных упражнений

1. Броски по зонам корта «поинтер»

Точное выполнение броска выполняется поочередно из боксов №3, №4 по 12 зонам корта. Для оценки результата используется измерительная линейка, мишень диаметром не больше 15 см, или нарисованная мелом вокруг ДБ. Участник выполняет 1 серию бросков из 12 мячей. Зачитываются попадания в мишень из одной серии. Мячи в ауте отнимаются от количества набранных очков по 0,5 очка.

2. Блокировка ДБ на кресте (Тай-брек)

24 мяча, Результат оценивается с точностью до 10 см. В экзаменационный лист вносится лучший результат из двух попыток (серий).

3. Блокировка ДБ коронной точки из бокса №3

Броски по выбору. Результат измеряется с точностью до 10 сантиметров. В экзаменационный лист вносится лучший результат из двух попыток. Мячи в ауте отнимаются от количества набранных очков по 0,5 очка.

4. Блокировка ДБ коронной точки из бокса №4

Броски по выбору. Результат измеряется с точностью до 10 сантиметров. В экзаменационный лист вносится лучший результат из двух попыток. Мячи в ауте отнимаются от количества набранных очков по 0,5 очка.

5. Прокатка ДБ из зоны А-3, А-4

Броски выполняются на точную прокатку ДБ из 3 серии по 12 мячей.

6. Разбивка сверху «тыковка» зоны А-Б

6 зон выполняется по выбору. Бросок выполняется после разминки пять минут, оценка 6 мячей 2 попытки, оценка лучшей серии.

7. Разбивка «шутер»

Выполняется по выбору участника любым способом в любимых зонах. В случае выхода мяча в аут зачитываются количество удачных бросков. Предоставляется после пятиминутной разминки, оценка лучший результат из двух попыток.

8. Рикошет «своячок»

Выполняется по выбору участника любым способом в любимых зонах. Оценка 1 балл прибавляется на дальних зонах на углах (или на аут линиях). В случае выхода мяча в аут зачитываются количество удачных бросков. Предоставляется после разминки, оценка лучший результат из двух попыток.

9. Гард (защита)

Выполняется по выбору участника в 6 зонах. Оценка 0,5 балла прибавляется на защите 40-50 см по отношению закрытия соперника.

10. Карамболь

Выполняется по выбору участника любым способом в любимых зонах. Оценка 1 балл прибавляется на дальних зонах на углах (или на аут линиях). В случае выхода мяча в аут зачитываются количество удачных бросков. Предоставляется после разминки, оценка лучший результат из двух попыток.

11. Ворота (гейт)

Оценка по дальним зонам Е, Ж 6 зон 1 серия бросков по выбору экзаменатора.

12. Замещение мяча противника (карео)

Оценивается на средних и дальних зонах. Ставится комбинация на усмотрение экзаменатора.

4.5. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

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 допинг-контроля 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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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».

План антидопинговых мероприятий МБУ ДО «СШ «Раменское»

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственные
---	--------------------------	-------	---------------

1	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Тренеры, инструкторы-методисты, заместитель директора по спортивной работе
2	Оформление и ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте	В течение года	Заместитель директора по спортивной работе
3	Оформление и своевременное обновление стенда с методическими материалами по антидопингу	В течение года	Заместитель директора по спортивной работе
4	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При заключении трудового договора	Заместитель директора по спортивной работе
5	Проведение антидопинговых мероприятий с тренерами спортивной школы («Веселые старты. Играй честно», антидопинговая викторина)	Апрель Ноябрь	Заместитель директора по спортивной работе, руководители структурных подразделений
6	Ознакомление с антидопинговыми общероссийскими правилами занимающихся	При поступлении	Тренеры, инструкторы-методисты
7	Информирование занимающихся об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно	Тренеры, инструкторы-методисты
8	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их законными представителями (родителями) беседы на тему: «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу», «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Сентябрь	Тренеры
9	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их законными представителями (родителями), беседы на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Декабрь	Тренеры
10	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их законными представителями (родителями)	Февраль	Тренеры

	беседы на тему: «Риски и последствия использования биологически активных добавок»		
--	---	--	--

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 Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В РАБОТЕ ЛИЦАМИ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМИ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦАМИ, ПРОХОДЯЩИМИ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Нормативно-методические документы

Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 16 ноября 2007 года № 329-ФЗ;

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», утверждены приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 32;

Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125;

Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку, приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 645;

Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке, приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 637;

Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки, приказ Министерства юстиции спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;

Об утверждении правил вида спорта «Спорт глухих», приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 11 февраля 2011 года № 83;

Постановление Главного санитарного врача РФ от 3.04.2003 г. № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251 – 03»;

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года.

Список использованной литературы :

Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.

Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.

Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суслиев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.

Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.

Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.

Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.

Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

Перечень интернет-ресурсов :

1. Министерство спорта Российской Федерации

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

2. Федерация спорт лиц с поражения ОДА Московской области

<http://www.fsimo.com>

3. Международная федерация бочча BISFED

www.worldboccia.com

4. Российская федерация бочча

www.bocciarus.ru