Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по физической культуре и спорту

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва
«ШКОЛА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА имени Ю. С. ТЮКАЛОВА»

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
СПб ГБУ СШОР «ШВСМ по ВВС им.
Ю. С. Тюкалова»
Протокол № 67 от 30.12.2020

УТВЕРЖДАЮ
Временно исполняющий обязанности
директора СПб ГБУ СШОР «ШВСМ по
ВВС им. Ю. С. Тюкалова»
_____ Иванова О.А.
Приказ № 051 от 19.03.2021
в ред. Приказа №_____ от _____ .

ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2014 года № 32

Срок реализации программы на этапах:

- этап начальной подготовки – 3 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Санкт-Петербург
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. Пояснительная записка.	4
1.1. Характеристика вида спорта, отличительные особенности.	5
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.	16
1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины)	21
2. Нормативная часть.	24
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА	24
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА	25
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА	26
2.4. Режимы тренировочной работы.	27
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	30
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.	33
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.	34
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	35
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.	38
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.	40
2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).	41
3. Методическая часть.	52
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.	52
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	57
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.	59
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.	62
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.	66
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.	97
3.7. Планы применения восстановительных средств.	99
3.8. Планы антидопинговых мероприятий.	101
3.9. Планы инструкторской и судейской практики.	118
4. Система контроля и зачетные требования.	
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА	120
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.	121
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.	123

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.	125
4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.	127
4.6. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.	128
5. Перечень информационного обеспечения.	
5.1. Список литературных источников.	131
5.2. Перечень аудиовизуальных средств.	133
5.3. Перечень интернет-ресурсов.	133
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.	133

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, утвержденным приказом Минспорта России от 27.01.2014 № 32, совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению системы подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 13.11.2017 г. № 990 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Приказ Минспорта России от 29.01.2020 г. № 49 «Об утверждении правил вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- Приказ Минспорта России от 24.08.2015 № 825 "Об утверждении порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере физической культуры и спорта, а также оказания при этом инвалидам необходимой помощи".

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

Реализация программы по спорту лиц с поражением ОДА осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

• этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше года);
• тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до года, второй и третий годы, четвертый и последующие годы);
• этап совершенствования спортивного мастерства (периоды: до года, свыше года);
• этап высшего спортивного мастерства (все периоды).

На этапе начальной подготовки осуществляется социальная адаптация, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

На тренировочном этапе осуществляется дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств, дальнейшая социализация и двигательная реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта, социализация и двигательная реабилитация.

Преимущественная направленность этапа высшего спортивного мастерства - совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств. Повышение тактической подготовленности. Освоение должных тренировочных нагрузок.

Достижение спортивных результатов на российских и международных соревнованиях.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Одной из особенностей спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата является участие в нем спортсменов с различными функциональными возможностями, что требует проведения перед соревнованиями классификации, то есть распределения спортсменов на спортивные классы с целью обеспечения справедливых условий соревнования и одинакового уровня всех соревнующихся. Классификация является неотъемлемой частью спорта инвалидов, одной из составляющих спортивной деятельности паралимпийского спорта. Основным международным нормативно-правовым документом, регламентирующим деятельность в области классификации, является Классификационный Кодекс Международного Паралимпийского комитета.

Международный Паралимпийский комитет (МПК) - это всемирный руководящий орган Паралимпийского движения, который был основан 22 сентября 1989 года с целью создания международной организации для представления спорта высших достижений спортсменов с поражениями на международном уровне. В состав МПК в качестве полноправных членов входят 170 национальных паралимпийских комитетов, 4 международные организации спорта инвалидов (по специфичным поражениям), 15 международных спортивных федераций и 5 региональных организаций по числу континентов, представленных на Паралимпийских Играх. Паралимпийские виды спорта управляются международными федерациями (МФ) по видам спорта и международными организации спорта инвалидов (МОСИ), кроме того, МПК сам является МФ для 9 видов спорта.

В 2003 году МПК разработал классификационную стратегию для координации развития достоверной функциональной классификационной системы, сфокусированной на спорте. Цель стратегии состоит в развитии научно обоснованной системы классификации, а также в том, чтобы спортсмены, которые повышают свою конкурентоспособность, путем регулярных тренировок и эффективного обучения, не перемещались со временем в более высокий спортивный класс к спортсменам, имеющим меньшее ограничение физической активности, а становились более конкурентоспособными в рамках изначально определённого класса.

В 2007 году Международным Паралимпийским комитетом был принят Классификационный кодекс МПК, который распространяется на все виды спорта в рамках Паралимпийского движения и является руководством на всех уровнях классификации - международном, национальном и на региональных уровнях. Классификационный кодекс

МПК имеет следующую структуру - основной документ и несколько Международных стандартов, которые подробно описывают отдельные аспекты:
- стандарт по порядку проведения классификации и оценке спортсмена;
- стандарт по обучению классификаторов;
- стандарт по протестам и апелляциям.

Таким образом, Международный Паралимпийский комитет определяет политику и методики классификации, общие для всех видов спорта и устанавливает принципы, которые должны применяться во всех видах спорта в Паралимпийском движении. Деятельность в этом направлении проводится постоянно действующим Классификационным комитетом МПК. Члены Классификационного комитета МПК утверждаются Генеральной Ассамблеей МПК сроком на 4 года, основная функция Комитета - создание стратегических долгосрочных рекомендаций, связанных с оценкой и развитием классификационных систем во всех видах спорта в Паралимпийском движении.

Вместе с тем, в соответствии с Классификационным кодексом МПК каждая МФ разрабатывает собственные Классификационные правила, в которых четко определяются критерии годности для участия в данном виде спорта на основе специфических задач, необходимых для соревновательной деятельности по виду спорта. Также на международные федерации возлагается обязанность организовывать и проводить классификацию спортсменов на международном уровне, обучать и сертифицировать классификаторов по соответствующему виду спорта согласно Кодексу МПК и Международным Стандартам.

На национальном уровне Российской Федерации классификационная стратегия реализуется Паралимпийским комитетом России (ПКР) и Всероссийскими Федерациями по паралимпийским видам спорта - Федерацией спорта лиц с ПОДА, Федерацией спорта слепых, Федерацией спорта лиц с нарушением интеллекта, Федерацией футбола лиц с церебральным параличом.

Организацией классификации спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата занимается Федерация спорта лиц с ПОДА.

Таблица 1

Структура управления паралимпийскими видами спорта

Организация	Международная Федерация	Паралимпийский вид спорта
	International Rowing Federation (FISA)	академическая гребля
	International Canoe Federation (ICF)	гребля на байдарках и каноэ

Организационная структура российской Федерации спорта лиц с ПОДА значительно отличается от соответствующих иностранных федераций. Например, основной целью Всероссийской Федерации спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, согласно Уставу, является развитие вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» в Российской Федерации (паралимпийских и непаралимпийских дисциплин), его организация, пропаганда, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд России.

В российской трактовке «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» объединяет различные паралимпийские дисциплины, а именно легкую атлетику, плавание, регби на колясках, волейбол сидя и т. д. Таким образом, общепринятые «виды спорта» в Федерации спорта лиц с ПОДА рассматриваются, как «спортивные дисциплины», что утверждено соответствующими нормативно-правовыми актами. Однако в мировой практике нет подобных Федераций инвалидов, объединяющих фактически различные виды спорта под одним названием «спорт лиц с поражением ОДА», есть Международная Федерация регби на колясках, Международная Федерация по легкой атлетике МПК и т. д. В связи с этим возникает проблема

организационной структуры Федерации, особенно в части, касающейся классификации спортсменов, так как классификационные правила различаются в каждом виде спорта.

До недавнего времени работа по классификации спортсменов с ПОДА проводилась Комиссией по классификации ПКР, объединившей нескольких классификаторов, прошедших обучение в международных федерациях. Малочисленность классификаторов, которая объяснялась в первую очередь отсутствием у большинства специалистов знания иностранного языка, позволяющего пройти обучение и получить сертификат МФ, не давала возможности охватить все дисциплины спорта лиц с ПОДА. Это приводило к тому, что порой на международные соревнования в составе сборной команды РФ выезжали спортсмены без установленного национального спортивного класса, которые во время международной классификации получали спортивный класс NE (не годен) и не имели дальнейшей возможности принимать участие в соревнованиях, что приводило к неэффективной трате бюджетных средств. Кроме того, бурное развитие адаптивного спорта в последние годы, вовлечение в него все большего числа спортсменов-инвалидов поставило более масштабные задачи по классификации спортсменов не только на уровне сборных команд России, но и на уровне субъектов РФ и в спортивных школах на местах. Очень важно как можно раньше установить спортсмену объективный спортивный класс на любом уровне, что дает возможность тренеру подобрать индивидуальную методику и повысить результативность тренировочных занятий.

Нет национальных классификаторов - академическая гребля, баскетбол на колясках, парусный спорт, теннис на колясках, горнолыжный спорт, бадминтон, тхэквондо.

Во всех дисциплинах примерно равномерно распределились медицинские и технические классификаторы. Потребность в классификаторах в среднем оценивается по всем дисциплинам в 4,2 балла, в то время как в плавании и регби на колясках этот показатель составил 3,0 балла. Существенной разницы между необходимостью медицинского или технического классификатора не выявлено.

На всероссийские соревнования направляется классификационная группа во главе с назначаемым старшим классификатором соревнований. В обязанности старшего классификатора соревнований входит координация и организация классификации на данных соревнованиях.

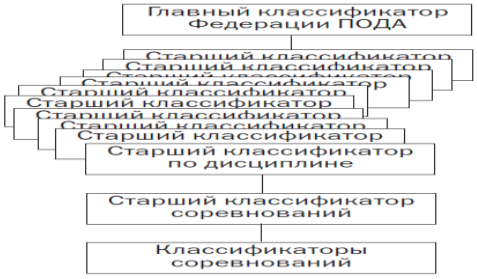

Рис.1 Организационная структура классификации спортсменов Федерации спорта лиц с поражением ОДА.

Спортивные дисциплины по спорту лиц с поражением, развиваемые в учреждении - академическая гребля (мужчины, женщины); гребля на байдарках и каноэ (мужчины, женщины).

Особенностями построения тренировочного процесса лиц с поражением опорно-двигательного аппарата является:

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

• направленность на коррекцию основного дефекта (поражение опорно-двигательного аппарата), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств, и методов;

• профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

• обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Особенности проведения соревнований по спорту лиц с поражением ОДА отражены в Правилах и Положениях о соревнованиях по спортивным дисциплинам.

В учреждении по спорту лиц с поражением ОДА представлены спортивные дисциплины указанные в таблице 2.

Таблица 2

Дисциплины вида спорта – Спорт лиц с поражением ОДА (номер-код – 1160007711Я)

Дисциплины	Номер-код
гребля на байдарках и каноэ - дистанция 200 м (KL-1, KL-2, KL-3)	1162561711Л
гребля на байдарках и каноэ - дистанция 200 м (VL-1, VL-2, VL-3)	1162571711Л
академическая гребля - одиночка	1162021711Л
академическая гребля - двойка парная-микст	1162031711Л
академическая гребля - двойка парная	1162041711М
академическая гребля - четверка распашная с рулевым - микст	1162051711Л

Гребля на байдарках и каноэ

В России гребля на байдарках и каноэ начала активно развиваться с 2011 года. Гребля на байдарках и каноэ, адаптивная или просто гребля – это вид спорта для атлетов, чьи физические возможности удовлетворяют критериям, установленными правилами. Термин «адаптивная» подразумевает то, что соответствующее оборудование «адаптировано» для спортсменов, а не сам вид спорта «адаптирован» для спортсменов. Гребля на байдарках и каноэ - гребной вид спорта, в котором используются лодки двух типов: байдарки и каноэ. Это вид безуключинной спортивной гребли. Эскимосские лодки - каяки стали прообразом современной байдарки, а индейские пироги - каноэ. Весло байдарочника - двухлопастное, каноиста - однолопастное. Использование однолопастного весла является основным отличием гребли на каноэ от гребли на байдарке, где используется двухлопастное весло. В байдарке гребец располагается на неподвижном сиденье. Типы лодок - одиночка, двойка, четверка. В программу соревнований входят мужские и женские гонки.

В 2010 году на заседании Международного паралимпийского комитета было принято решение о включении параканоэ в программу XV Паралимпийских летних игр 2016 года в г. Рио-де-Жанейро, на которых было разыграно 6 комплектов медалей.

Соревнования проводятся в одиночных заездах среди мужчин и женщин по гребле на байдарках (К-1) и гребле на каноэ (V-1) по трем функциональным классам: L1, L2, L3. На Чемпионате мира по гребле на байдарках и каноэ 2009 г. в г. Галифакс (Канада) впервые проводились заезды среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, которые вызвали большую поддержку со стороны зрителей и спортивной общественности.

В 2012 году Международный паралимпийкий комитет принял решение о включении гребли на байдарках и каноэ в программу Паралимпийских игр. На XV Паралимпийских играх 2016 г. в г. Рио-де-Жанейро (Бразилия) спортсмены впервые состязались в этом виде программы, где разыграно 6 комплектов медалей.

В России гребля на байдарках и каноэ начала развеваться с 2011 года. 15-16 сентября 2011 года в Москве прошли первые соревнования при поддержке Всероссийской федерации

гребли на байдарках и каноэ для отбора спортсменов на Чемпионат мира 2012 года. В соревнованиях приняли участие 15 спортсменов из пяти регионов России. 21-24 сентября 2012 года в Москве прошел первый официальный Чемпионат России по гребле на байдарках и каноэ спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. В соревнованиях приняли участие 27 спортсменов из девяти регионов России. По итогам Чемпионата была сформирована сборная команда России по гребле на байдарках и каноэ спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

В 2014 году на Олимпийском гребном канале «Крылатское» состоялся чемпионат мира, проводимый под эгидой Международной федерацией каноэ, в котором наряду со здоровыми атлетами приняли участие более 170 спортсменов с ограниченными возможностями здоровья из 48 стран. Двумя годами позже на этом спортивном объекте прошел чемпионат Европы, за медали которого боролись 92 спортсмена из 19 стран.

Соревнования проводятся на дистанции 200 метров в индивидуальных зачетах. В программу XV Паралимпийских летних игр 2016 года в г. Рио-де-Жанейро были включены только заезды на байдарках, на XVI Паралимпийских летних играх 2020 года в г. Токио (Япония) также будут представлены заезды на каноэ (VL2 ,VL3 среди мужчин и VL2 у женщин), а общее количество разыгрываемых медалей составит 9. На чемпионатах мира и иных международных и Всероссийских соревнованиях проводятся заезды на байдарках и каноэ по всем 3 функциональным классам.

В соревнованиях параканоэ участвуют спортсмены трех функциональных классов:
L1 - Спортсмены с отсутствием или очень ограниченной функцией туловища и без функции ног и, как правило, использующие специальное сиденье с высокой спинкой в байдарке.
L2 - Спортсмены с частичной функцией туловища и ног, способные сидеть прямо в байдарке и могут пользоваться специальной спинкой сиденья, с ограничением движения ног во время гребли.
L3 - Спортсмены с функцией туловища и частичной функцией ног, сидящие в согнутом положении в байдарке и имеющие возможность использовать, по меньшей мере, одну ногу/протез.

Гребцы-паралимпийцы в обеих дисциплинах соревнуются на дистанции 200 м, время преодоления соревновательной дистанции на байдарке составляет у мужчин 39 - 58 с. у женщин 55 -60 с; на каноэ 54 с - 1:10 с и 1:04 - 1:30 у мужчин и женщин соответственно.

К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены прошедшие спортивно-медицинскую классификацию и определённые классификаторами по классам KL1, KL2, KL3 – байдарка и VL1, VL2, VL3 – каноэ. Участник команды может участвовать в одном виде программы на дистанции 200 метров только в группе участников по классам KL1, KL2, KL3 – байдарка и VL1, VL2, VL3 – каноэ, определённым классификаторами соревнований. К участию в соревнованиях допускаются мужчины и женщины 15 лет и старше.

Таблица 3

Виды лодок для соревнований

Мужчины		Женщины
K-1 200 метров	(LTA)	K-1 200 метров
K-1 200 метров	(TA)	K-1 200 метров
K-1 200 метров	(A)	K-1 200 метров
V-1 200 метров	(LTA)	V-1 200 метров
V-1 200 метров	(TA)	V-1 200 метров
V-1 200 метров	(A)	V-1 200 метров

Смешанные		
K-2 200 метров	(TA & A)	
V-2 200 метров	(TA & A)	

K-1	Максимальная длина - 520 см. Минимальная ширина - 50 см (измеряется с учетом 10 см от дна корпуса). Минимальный вес - 12 кг.
K-2	Максимальная длина - 650 см. Минимальная ширина - 47 см (измеряется с учетом 10 см от дна корпуса). Минимальный вес - 18 кг.
V-1	Максимальная длина - 730 см Минимальный вес - 13 кг
V-1	Ама (понтон) Максимальная длина - 250 см
V-2	Максимальная длина - 850 см Минимальный вес - 18 кг
V-2	Ама (понтон) Максимальная длина - 350 см

Условные обозначения лодок: K – байдарка, V - каноэ

Разрешаются модификации для поддержания устойчивости, если лодка вынуждена идти медленнее (то есть стабилизирующие понтоны).

Адаптационное оборудование не регулируется правилами. Оно включается в вес лодки, если это необходимо для обеспечения безопасности.

Дополнительные замечания по каноэ Va' a:

Va' a должно представлять собой однокорпусное каноэ, оснащенное одним ама (выносной опорой, балансиром) и двойным джако (соединяющая корпуса опора), отделенным, по крайней мере, одним (1) сиденьем.

А) Корпус, ама и джако должны соответствовать вышеприведенным спецификациям.

Б) Когда организаторы соревнований не предоставляют комплект идентичных V-1 или V-2 для выступлений, корпус, ама и джако должны соответствовать вышеприведенным спецификациям.

Оборудование для пара-каноэ, такое как сидение с опорой, должно быть съемным. Гребец может применять свое собственное оборудование, одобренное председателем комитета по пара-каноэ ИВФ.

Каноэ может использоваться с встроенными сиденьями или с сиденьями наверху, однако рекомендуются встроенные сиденья.

Ама может быть укреплена на левой или на правой стороне, чтобы приспособить судно, удобней для гребца. Рули не разрешаются.

Конструкция лодок и лодочный контроль.

На соревнованиях можно пользоваться лодками любой конструкции, изготовленными из любых материалов, при условии, что они соответствуют следующим требованиям:

Лодки, инвентарь и оборудование должны иметь символы и знаки фабричной марки. Лодки должны пройти техническое освидетельствование на годность к плаванию, и могут иметь на бортах регистрационный номер и логотип организации, которой принадлежит лодка.

Горизонтальные и вертикальные линии сечения и продольные линии корпуса лодки не должны быть вогнутыми.

Любая точка горизонтальной плоскости конструкции деки не должна быть выше наивысшей точки переднего края первого кокпита.

Никакие инородные субстанции, дающие спортсмену несправедливое преимущество, не могут быть добавлены к лодке.

В лодке не должно быть движущихся частей, которые бы давали спортсмену несправедливое преимущество (исключая существующее вращательное сиденье в байдарке).

На официальных соревнованиях всероссийского, зонального, федеральных округов уровня, должен проводиться лодочный контроль.

Для проведения лодочного контроля организаторы соревнований должны предоставить 2 комплекта измерительных приборов. Комплект должен состоять из проверенных электронных весов и устройства специальной конструкции для измерения лодок.

Обычно проводится три типа лодочного контроля:

- пред. соревновательный контроль,
- проверка лодок на смазку перед выходом на старт,
- контроль после заезда.

Предварительный соревновательный контроль - за день или несколько дней до начала соревнований проводится контрольный обмер и взвешивание лодок, заявленных для участия в соревнованиях, согласно составленному графику. Каждая организация должна представить все свои лодки, которые будут использоваться в соревнованиях. В процессе обмера и взвешивания лодок одной организации ведется протокол, который по окончании процедуры подписывается старшим судьей лодочного контроля и представителем команды соответствующей организации.

Процедура обмера и взвешивания лодок обязательна для всех участников соревнований. Длина лодки должна измеряться между крайними точками носа и кормы, включая любые крепежные или защитные приспособления на носу и корме лодки.

Взвешивание лодок проводится на электронных весах, оборудованных специальной подставкой для лодок:

- если взвешиваемая лодка имеет вес меньше установленного, то к ней добавляется дополнительный груз, который крепится неподвижно в лодке и должен быть предъявлен судьям после прохождения дистанции. В протокол заносится фактический вес лодки и вес прикрепляемого дополнительного груза.
- в качестве дополнительного груза может быть использован любой не впитывающий воду материал. Сыпучие материалы разрешается использовать в качестве дополнительного груза только упакованными в водонепроницаемые пакеты.
- в качестве дополнительного груза не могут приниматься случайные предметы.

На лодках, прошедших обмер и взвешивание, ставится несмываемое клеймо (отметка), свидетельствующее о допуске их к соревнованиям, и порядковый номер.

В течение проведения соревнований не разрешаются никакие изменения в лодках (байдарках и каноэ) после проведенного контрольного обмера и взвешивания. Если в случае необходимости изменения все-таки были сделаны (замена подножки, сляйда, мелкий ремонт лодки и т.п.), представитель команды должен повторно предоставить эту лодку на лодочный контроль.

Перед выходом спортсмена или экипажа на старт судьи лодочного контроля проверяют лодки на смазку, личные номера спортсменов, флюгарки, единообразие спорт. формы экипажей, а также наличие у спортсменов запрещенных устройств, указанных в п. 6.4 настоящих правил. Не разрешается никакая смазка корпуса лодки, дающая хоть малейшее преимущество спортсмену. У всех членов экипажа форма должна быть единообразной, учитывая длину рукавов, наличие шапочек, повязок, солнцезащитных очков, фартуков и пр.

Немедленно после заезда три или более лодки (по решению Комитета соревнований) должны пройти лодочный контроль, причем из предварительного заезда лодки выбираются любые, из полуфинального и финального заездов - первые три (или более).

Лодки вызываются на контроль посредством громкой связи и показом табличек - щитов с номерами вызываемых вод. При взвешивании все вложенные (незакрепленные) вещи должны быть удалены из лодки. На дистанции 200 метров лодочный контроль после заезда проводится только в финалах. Участник/экипаж, финишировавший на лодке, которая на лодочном контроле после заезда будет признана не соответствующей настоящим правилам, дисквалифицируется в данном виде программы.

Гребцам на байдарках разрешается пользоваться только двухлопастными веслами, а на каноэ только однолопастными веслами любых размеров и конструкций, изготовленных из любых материалов. Весла не должны иметь никаких устройств для крепления к лодке.

Соревнования проводятся в следующих категориях: байдарка - мужчины, байдарка - женщины, каноэ - мужчины, каноэ - женщины.

В каждой категории участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

- юноши, и девушки - 13 - 17 лет
- юниоры и юниорки - 17 - 23 лет
- мужчины и женщины - не моложе 15 лет

Официальные соревнования проводятся на дистанциях:

- для мужчин - 200
- для женщин - 200

Мышечная деятельность на дистанциях продолжительностью от 30 до 90 с. у высококвалифицированных спортсменов обеспечивается, преимущественно, анаэробным гликолитическим источником энергообеспечения. Однако в паралимпийских видах гребли на байдарке и каноэ участвуют спортсмены разного уровня подготовленности, спортивного стажа и функциональных классов.

Скорость на соревновательной дистанции в параканоэ определяется в значительной степени уровнем скоростно-силовой подготовленности, специальной выносливости (к работе анаэробного и смешанного характера), технической подготовленностью.

На предсоревновательном этапе подготовки особое значение приобретает точность тренерских воздействий, индивидуальный подбор средств и методов подготовки, дозирование объемов и интенсивности нагрузок. На коротких дистанциях повышается роль оптимального психоэмоционального состояния и психомоторного статуса для реализации двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Оценка психологического состояния дает информацию тренеру об уровне мотивации, ситуативной тревожности, возбудимости, точности двигательных действий, степени утомления нервной системы.

Диагностика психологического состояния с использованием компьютерных анкетных форм. Среди них: шкала ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина, шкала спортивной мотивации Сопова, шкала САН, шкала «градусник» (СПбНИИФК). Помимо анкетных форм использовались цветовой тест предпочтений и психомоторные тесты, которые включают в себя такие показатели, как реакция на время - запоминание и воспроизведение микроинтервалов времени; время изолированной реакции на комплексный раздражитель; реакция на двигающийся объект; кистевая динамометрия - оптимально, максимально, дозированные усилия; линейная кинемометрия - запоминание и воспроизведение заданной величины пространства.

Одними из самых значимых факторов спортивного результата в паралимпийской гребле на байдарках и каноэ является высокий уровень специальной выносливости и скоростных способностей.

Пара-гребля (академическая гребля). Соревнования по гребле были представлены в Паралимпийской программе в 2005 году, и впервые проводились на Паралимпийских Играх 2008 года в Пекине.

В 1975 году программы по Адаптивной Гребле стали разрабатываться в Австралии, Германии, Великобритании, Нидерландах и США. Показательные соревнования по Адаптивной Гребле были включены в программу Чемпионата Мира по гребле в Нидерландах в 1993 году. После следующих показательных соревнований и четырех семинаров,

посвященных Адаптивной Гребле, FISA окончательно представила Адаптивную Греблю на уровне «чемпионата мира» на Чемпионате Мира по гребле в Севилье, Испания в 2002 году, где 38 атлетов соревновались в одиночном классе с парным веслом и в классе с рулевым. В дальнейшем этот вид развивался с четырьмя классами лодок на Чемпионате Мира по гребле в Милане, Италия. В 2004 году на соревнованиях среди взрослых спортсменов и гребцов-юниоров в Banyoles, Испания, приняли участие 66 атлетов с ограниченными возможностями. В 2005 году 42 спортсмена из десяти стран представляют Адаптивную Греблю как отдельный вид на Чемпионатах Мира по гребле.

Пара - гребля, это вид спорта для атлетов, чьи физические возможности удовлетворяют критериям, установленными правилами. Термин «адаптивная» подразумевает то, что соответствующее оборудование «адаптировано» для спортсменов, а не сам вид спорта «адаптирован» для спортсменов. Международная Федерация Гребли (FISA) – основной регулирующий орган. В соревнованиях принимают участие как мужчины, так и женщины.

Классификация включает в себя четыре класса лодок: LTA4+, TA2x, AW1x и AM1x.

Классы LTA4+ и TA2x – это смешанные (мужчины и женщины) лодки. Гонки проводятся на дистанциях свыше 1000 метров для всех четырех классов (несмотря на то, что класс LTA4+ соревновались на дистанциях свыше 2000 метров до Чемпионата Мира по гребле 2005 года).

Важные термины

• Coxswain: Рулевой, сидящий на корме, задача которого управлять направлением движения лодки и руководить командой.
• Scull: Гребля двумя веслами - по одному веслу в каждой руке.
• Sweep: Гребля одним веслом.

Описание соревнований.

На сегодняшний день пара - гребля имеет четыре класса лодок, в зависимости от неспособности спортсменов.

Классы лодок:

1. LTA4+ (ноги, туловище и руки рулевой четыре)
• Гонки на дистанциях свыше 1000м (с 2006г – ранее 2000м)
• Подвижное сиденье
• Смешанная лодка (мужчины и женщины)
2. TA2x (туловище и руки)
• Гонки на дистанциях свыше 1000м
• Неподвижное сиденье
• Смешанная (мужчины и женщины) лодка
3. AW1x (одна женщина, только руки)
• 1000м
• Неподвижное сиденье
• Женская лодка
4. AM1x (один мужчина, только руки)
• 1000м
• Неподвижное сиденье
• Мужская лодка

В соревнованиях на Паралимпийских Играх участвуют спортсмены с ПОДА и со слабым зрением.

Описание функциональных классов

Класс LTA (ноги, туловище и руки)

Класс LTA включает гребцов-инвалидов, у которых функционируют ноги, туловище и руки и которые могут использовать подвижную банку.

Гребцы класса LTA должны соответствовать минимуму требований по степени поражения по крайней мере в одной из трех следующих категорий:

(1) Умственная отсталость.

Спортсмен должен соответствовать требованиям права на участие в соревнованиях, установленным Международной спортивной ассоциацией лиц с нарушением интеллекта (INAS-FID), заполнить анкету спортсмена на пригодность, опубликованную в апреле 2005 г. на сайте INAS-FID (www.inas-fid.org), и получить карту спортсмена INAS-FID. Заявление на участие в отборе FISA должно быть заполнено и предоставлено в FISA вместе с копией анкеты INAS-FID и подтверждающими документами, такими как копия результатов тестирования IQ (коэффициент умственного развития), карта спортсмена INAS-FID, до начала соревнований, в которых спортсмен изъявил желание участвовать. В 2007 г. спортсмены с умственной отсталостью (ID) не допускались к участию в чемпионатах мира по гребле. Это связано с тем, что Международный паралимпийский комитет отказал спортсменам с умственными недостатками вправе участвовать в Паралимпийских играх. Поскольку чемпионаты мира по гребле являются подготовительным этапом для Паралимпийских игр, на них распространяются те же правила.

(2) Нарушение зрения

Офтальмолог или Международная ассоциация спорта слепых (IBSA) должны определить, к какому классу из трех – B3, B2 или B1 – относится спортсмен. Заявление на участие в отборе FISA и подтверждающая документация должны быть предоставлены в FISA до начала соревнований, в которых спортсмен изъявил желание участвовать. Все спортсмены с нарушением зрения должны пройти процесс классификации у классификаторов IBSA до участия в чемпионатах мира по гребле.

(3) Поражение опорно-двигательного аппарата.

Минимальным поражением является потеря 10% одной конечности или 15% двух конечностей при оценке с помощью функциональных классификационных тестов (как оговорено в заявлении для спортсменов с физическими недостатками), либо полная потеря трех пальцев на одной руке или предплюсневая метатарзальная ампутация стопы.

Обычно **спортсмены класса LTA**, годные к участию в соревнованиях, имеют следующие поражения:

• ампутация;

• неврологические нарушения, эквивалентные частичному поражению на уровне S1;

• церебральный паралич, класс 8 (CP-ISRA);

• нарушение зрения: 10% зрения в лучшем глазу после коррекции (острота зрения от 2/60 до 6/60 и/или поле зрения более 5°, но менее 20°);

• умственная отсталость: INAS-FID в соответствии с критериями апреля 2005 г.

Если в команду входят гребцы с нарушением зрения, то в LTA4+ допускается гребцы с нарушением зрения должны носить очки, одобренные FISA, постоянно как на тренировках, так и во время соревнований, с начала открытия чемпионата и до финальной гонки. Подобные очки полностью блокируют попадание света.

Члены контрольной комиссии и/или классификаторы вправе провести проверку очков на соответствие требованиям во время соревнований.

Класс TA (туловище и руки)

Класс TA включает гребцов, у которых функционирует верхняя часть тела, но которые не способны использовать подвижную банку для приведения лодки в движение ввиду значительно сниженных функций нижних конечностей.

Обычно спортсмены класса TA, годные к участию в соревнованиях, имеют следующие поражения:

• двусторонняя ампутация на уровне колена или поражение четырехглавой мышцы, или неврологические нарушения, эквивалентные полному поражению на уровне L3 или частичному поражению на уровне L1, или

• комбинация вышеперечисленного, например односторонняя ампутация на уровне колена и поражение четырехглавой мышцы другой конечности, или

• церебральный паралич, класс CP5.

Класс А (только руки)

Класс А включает гребцов с полной или максимальной дисфункцией туловища (т.е. функционируют только плечи). Гребцы класса А могут прикладывать силу только с помощью кистей и/или предплечий.

Обычно спортсмены, годные к участию в соревнованиях, имеют следующие поражения:

• церебральный паралич, класс 4 (CP-ISRA), или

• неврологические нарушения с полным поражением на уровне T12 или частичным поражением на уровне T10.

Примечание: В ходе соревнований спортсмены могут переходить на класс выше без влияния на свой классификационный статус, но не могут переходить на класс ниже. Например, спортсмены класса TA могут участвовать в соревнованиях в классе LTA, но не могут участвовать в классе А.

Технологии и оборудование

Академическая гребля имеет четыре класса лодок:

1. LTA4+ (ноги, туловище и руки рулевой четыре)
• Гонки на дистанциях свыше 1000м (с 2006г – ранее 2000м)
• Подвижное сиденье
• Смешанная лодка (мужчины и женщины)
2. TA2x (туловище и руки)
• Гонки на дистанциях свыше 1000м
• Неподвижное сиденье
• Смешанная (мужчины и женщины) лодка

3. AW1x (одна женщина, только руки)
• 1000м
• Неподвижное сиденье
• Женская лодка

4. AM1x (один мужчина, только руки)
• 1000м
• Неподвижное сиденье
• Мужская лодка

Классификация включает в себя четыре класса лодок: LTA4+, TA2x, AW1x и AM1x. Классы LTA4+ и TA2x – это смешанные лодки (мужчины и женщины). Гонки проводятся на дистанциях свыше 1000 метров для всех четырех классов (несмотря на то, что класс LTA4+ соревновались на дистанциях свыше 2000 метров до чемпионата мира по гребле 2005 года).

Лодки для занятий академической греблей спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата оборудуются специальными сиденьями, которые могут изменяться в зависимости от класса атлета. На сегодняшний день нет других различий между сиденьями, за исключением следующих: в классе LTA4+ скользящее сиденье, а в других классах неподвижные сиденья. Класс TA 2x располагает сиденьями, которые обеспечивают удобную поддержку. Классы AW1x и AM1x оборудованы специальными сиденьями, поддерживающими прямое положение спины, для лиц с нарушенным равновесием в

положении сидя (травмы позвоночника, церебральный паралич). Это обеспечивает поддержку верхней части тела и сохраняет фиксированное положение.

Лодки меньшего размера оборудованы вспомогательными плавучими понтонами, которые работают как стабилизаторы, обеспечивая боковое равновесие.

Лодки меньшего размера оборудованы вспомогательным плавучими понтонами, которые работают как стабилизаторы, обеспечивая боковое равновесие.

Лодки рульные и безрульные: Использование стандартных адаптивных лодок FISA обязательно для соревнований 1x и 2x. Все лодки, используемые в соревнованиях 4+ должны управляться рулевым. Гребля на эргометрах (гребных тренажерах) или в бассейне, моделирующая греблю в лодке. Соревнования по гребле проводятся как гребные регаты на воде, так и на эргометрах.

Гребцы с ограниченными физическими возможностями мужчины 1x, 2x, 4+

Гребцы с ограниченными физическими возможностями женщины 1x, 2x, 4+

LTA (Ноги, туловище и руки), смешанные (LTAMix) - четверка с рулевым 4+ (LTAMix4+)

TA (Туловище и руки), смешанные (TAMix) - двойка парная 2x (TAMix2x)

AS (Только руки, плечи), мужские (ASM) - одиночка 1x (AM1x)

AS (Только руки, плечи), женские (ASW) - одиночка 1x (AW1x)

В смешанных адаптивных соревнованиях команда должна поровну состоять из мужчин и женщин. В соревнованиях 4+ рулевым может быть как мужчина, так и женщина.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Тренер должен знать точный диагноз спортсмена, должен знать физиологию нарушения опорно-двигательного аппарата, нозологические группы. Все занятия должны проводиться с разрешения и при наличии допуска медицинских специалистов. Тренер должен учитывать индивидуальные особенности спортсменов и обязан определять задачи тренировочного занятия индивидуально для каждого спортсмена.

При организации тренировочного процесса с лицами, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата, необходимо учитывать следующие особенности:

- трудность в передвижении и зависимость от других людей;
- неоднородность поражений опорно-двигательного аппарата, выделяют три основные группы лиц с поражением ОДА:
- лица с ампутационными или врожденными недоразвитиями, поражениями конечностей. К ним относятся инвалиды с врожденными или приобретенными дефектами конечностей. Эта группа включает в себя: ампутации верхних конечностей (односторонние, двусторонние), ампутации нижних конечностей (односторонние, двусторонние), смешанные ампутации (односторонние, двусторонние). В свою очередь, необходимо иметь в виду, что ампутации верхних конечностей могут быть на уровне кисти, предплечья, плеча, вычленения. А ампутации нижних конечностей подразделяются на ампутационные дефекты стопы, голени, бедра, вычленения. Эти особенности необходимо знать и учитывать при планировании тренировочного процесса, соответственно предлагать занимающемуся вид спорта, правильно ориентировать на прохождение спортивно-медицинской комиссии. В данном случае применяется и используется на соревнованиях классификация ISOD.
- лица с травмами и заболеваниями спинного мозга, включая последствия полиомиелита. К ним относятся инвалиды с последствием травм или заболеваний спинного мозга. Это наиболее сложная категория инвалидов-спортсменов, так как в зависимости от уровня и степени поражения изменяются не только виды спорта, но и способы выполнения спортивных упражнений. Непосредственно тренировочные занятия следует проводить в тесном контакте с врачом.
- лица с последствием детского церебрального паралича, но с сохранным интеллектом.

Случаи, когда последствия детского церебрального паралича сопровождаются нарушением интеллекта не входят в категорию спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, хотя нарушения органов опоры и движения имеются.

Особенностями построения тренировочного процесса лиц с поражением опорно-двигательного аппарата является:
- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;
- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее - функциональные группы).

При организации систематических тренировочных занятий следует учитывать следующие обстоятельства:
- обязательное выяснение точного диагноза поражения опорно-двигательного аппарата, сопутствующие заболевания, этиопатогенез, время травмы или заболевания, реабилитационные мероприятия, наследственные заболевания;
- наличие показаний и противопоказаний к занятиям адаптивным спортом для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата;
- необходимость проведения спортивно-оздоровительной работы в тесном контакте с врачом-специалистом и осуществления постоянного врачебно-педагогического контроля;
- виды адаптивного спорта должны соответствовать уровню и степени поражения опорно-двигательного аппарата, физической подготовленности, желанию самих занимающихся и реализовываться в строгом соответствии со спортивно-медицинской классификации;
- обязательное знание и выполнение требований международной спортивно-медицинской комиссии для профессионального ориентирования спортсмена-инвалида;
- проведение тренировочного процесса следует строить, опираясь на методологические особенности адаптивного спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, требования к спортивным сооружениям, инвентарю, экипировке;
- практическая работа предполагает обязательное знание существующих законодательных нормативных правовых документов по проблемам инвалидов.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг (выполнения работ) по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА учитываются при:
- составление планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа подготовки;
- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

Врожденное отсутствие конечностей или последствия ампутации приводит к искажению основных локомоций из-за нарушения балансировочных реакций тела, что

приводит к дополнительным тратам энергии на поддержание равновесия. Также искажается схема тела в результате отсутствия части периферического отдела двигательного анализатора ампутированных конечностей. Компенсаторные позы при выполнении основных локомоций или спортивных действий требуют дополнительных специальных видов тренировок для достижения оптимального результата.

Спортивная подготовка по виду спорта лиц с поражением ОДА проводится с учетом групп, к которым относится спортсмен, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее – функциональные группы). Группа, к которой относится спортсмен, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей, требующихся для занятий определенным видом спорта.

Разделение занимающихся на три группы в зависимости от степени функциональных возможностей основано прежде всего на принципе возможности спортсменов самостоятельно обслуживать себя или их потребности в посторонней помощи. Чем больше спортсмен зависит от других (например, спинальники на колясках, церебральный паралич), тем ближе он к группе I. Спортсменов с ПОДА разделяют на три функциональные группы, основываясь на международной спортивно-медицинской классификации.

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

Группа I. К данной группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, в связи с чем, они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

К I группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

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

Группа II. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

Ко II группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

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

Группа III. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или

участия в соревнованиях. Минимальный физический недостаток для допуска к соревнованиям лиц с ампутацией одной нижней конечности должен выражаться в том, чтобы ампутация проходила через голеностопный сустав. С ампутацией верхней конечности – через лучезапястный. При прочих поражениях опорно-двигательного аппарата укорочение конечности должно быть на 10 см.

К III группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

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

Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международными спортивными организациями инвалидов представлено в таблице 4.

Таблица 4

Распределение спортсменов по группам в спорте лиц с поражением ОДА

Наименование международной спортивной организации инвалидов	Группы функционально-медицинских классов		
	Группа I	Группа I	Группа I
P-ISRA (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом)	CP7, CP8	CP5, CP6	CP1, CP2, CP3, CP4
IWAS (Международная спортивная ассоциация колясочников и ампутантов), объединившая две международные организации: ISMGF и ISOD	A3, A4, A8, A9, 57, 58	A6, A7, 56	A1, A2, A5, 51, 52, 53, 54

Тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Тренировочные сборы проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта определяется Учреждением самостоятельно.

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

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития; функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья.

Спортивная подготовка в группах проводится путем организованных спортивных тренировок, на которых даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок.

В расписании (графике) тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки.

Расписание составляется с учетом предложений тренерского состава в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

1.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях. Под составляющими *компонентами системы спортивной подготовки* понимаются:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определенным видом спорта (спортивной дисциплиной) и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *тренировочный процесс*, под которым понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности по программам спортивной подготовки и подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемым учреждением, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований;
- *процесс научно-методического сопровождения*, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;
- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);
- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации программы спортивной подготовки.

Структура системы многолетней спортивной подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) Этап начальной подготовки, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – НП). На этапе НП выделяют два периода: первый год подготовки, свыше первого года подготовки.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются тренировочные группы (далее – ТЭ). На ТЭ выделяется два периода: начальной специализации (до двух лет), углубленной специализации (свыше двух лет).

3) Этап совершенствования спортивного мастерства, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

4) Этап высшего спортивного мастерства, подготовка спортсменов на котором проходит в группах высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей высококвалифицированных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт, прохождение следующего этапа не допускается.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организация, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает: а) просмотр и тестирование лиц с поражением ОДА с целью ориентирования их на занятия спортом; б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА; в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Общефизической подготовкой (далее – ОФП) называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. Специальной физической подготовкой (далее – СФП) называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена – технической, физической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Таблица 5

Структура многолетней спортивной подготовки

<table>
<tr><td rowspan="2">Стадии</td><td colspan="5">Этапы спортивной подготовки</td></tr>
<tr><td>Название</td><td>Обозначение</td><td>Продолжительность</td><td colspan="2">Период</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Базовой подготовки</td><td rowspan="2">Начальной подготовки</td><td rowspan="2">НП</td><td rowspan="2">До 2 лет</td><td colspan="2">1-й год</td></tr>
<tr><td colspan="2">Свыше 1-го года</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Максимальной реализации индивидуальных возможностей</td><td rowspan="2">Тренировочный (спортивной специализации)</td><td rowspan="2">Т(СС)</td><td rowspan="2">До 5 лет</td><td>Начальная</td><td rowspan="2">Специализация</td></tr>
<tr><td>Углубленная</td></tr>
<tr><td>Совершенствования спортивного мастерства</td><td>ССМ</td><td rowspan="2">С учётом спортивных достижений</td><td colspan="2">Совершенствования спортивного мастерства</td></tr>
<tr><td>Высшего спортивного мастерства</td><td>ВСМ</td><td colspan="2">Высшего спортивного мастерства</td></tr>
</table>

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание тренировочного процесса в Учреждении по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Продолжительность спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года.
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет. На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 17 лет и старше. Спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Таблица 6

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной	Без ограничений	12	До года	III	6
				II	5
				I	2

специализации)			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	1
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах подготовки по спорту лиц с поражением ОДА

Таблица 7

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

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы мужчины				
Общая физическая подготовка	44 – 48	40 – 44	36 – 40	32 – 36
Специальная физическая подготовка	8 – 12	16 – 20	23 – 27	28 – 32
Техническая подготовка	20 – 24	16 – 20	12 – 16	8 – 12
Тактическая подготовка	1 – 3	1 – 3	1 – 4	1 – 4
Психологическая подготовка	3 – 7	2 – 6	1 – 5	1 – 5
Теоретическая подготовка	3 – 7	2 – 6	1 – 5	1 – 4
Спортивные соревнования	1 – 3	1 – 4	2 – 6	4 – 8
Интегральная подготовка	1 – 4	2 – 6	3 – 7	4 – 8
Восстановительные мероприятия	6 – 10	5 – 9	4 – 8	5 – 9
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы женщины				
Общая физическая подготовка	41 – 45	38 – 42	36 – 40	28 – 32
Специальная физическая подготовка	10 – 14	16 – 20	23 – 27	30 – 34

Техническая подготовка	20 – 24	16 – 20	12 – 16	8 – 12
Тактическая подготовка	1 – 3	1 – 3	1 – 4	1 – 4
Психологическая подготовка	4 – 8	4 – 8	2 – 6	3 – 7
Теоретическая подготовка	3 – 7	2 – 6	1 – 5	1 – 4
Спортивные соревнования	1 – 3	1 – 4	1 – 5	4 – 8
Интегральная подготовка	1 – 4	2 – 6	3 – 7	4 – 8
Восстановительные мероприятия	6 – 10	5 – 9	4 – 8	5 – 9

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- *контрольные соревнования,* в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

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

Таблица 8

Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы мужчины				
Контрольные	1	2	5	7
Отборочные	1	2	3	5
Основные	-	1	2	4

Всего за год	2	5	10	16
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы женщины				
Контрольные	1	2	5	7
Отборочные	1	2	3	5
Основные	-	1	2	4
Всего за год	2	5	10	16

Правила проведения международных регат и чемпионатов по академической гребле, гребле на байдарках и каноэ международными федерациями применяются также в отношении соревнований по адаптивной гребле. Принимать участие в регатах могут гребцы, прошедшие классификацию.

В ходе соревнований спортсмены могут переходить на класс выше без влияния на свой классификационный статус, но не могут переходить на класс ниже. Например, спортсмены класса TA могут участвовать в соревнованиях в классе LTA, но не могут участвовать в классе A.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются Учреждением, на спортивные соревнования в соответствии с Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 января и рассчитан на 52 недели.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (графиком), утвержденным директором учреждения.

Продолжительность тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объёма тренировочной нагрузки. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в тренировочных часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсмена и составляет не более:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

Комплектование групп по спортивным дисциплинам осуществляется с учетом степени ограничения функциональных возможностей спортсменов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп при соблюдении следующих условий:

- подготовки спортсменов по аналогичным спортивным дисциплинам с учетом соблюдения правил техники безопасности

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

- разница в функциональных группах – не более одной группы;

- состав занимающихся не может превышать максимальной нормы, установленной для группы, имеющей наиболее высокую степень ограничения функциональных возможностей.

В табл. 7 предоставлены нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки по спорту лиц с поражением ОДА на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 9

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	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы мужчины							
Количество часов в неделю	5	6	8	9 – 10	12	13	15
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5 – 6	7	8	9
Общее количество часов в год	260	312	416	468 - 520	624	676	780
Общее количество тренировок в год	156	156	208	260 - 312	364	416	469
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы женщины							
Количество часов в неделю	5	6	8	9 - 10	12	13	15
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5 - 6	7	8	9
Общее количество часов в год	260	312	416	468 - 520	624	676	780
Общее количество тренировок в год	156	156	208	260 - 312	364	416	469

Таблица 10

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап ВСМ	Этап ССМ	ТЭ (СС)	Этап НП	
1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется учреждением
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	До 14 дней			-	Определяется Учреждением
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы (для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)				

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

Группа, к которой относится занимающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий спорта лиц с поражением ОДА.

К лицам, проходящим спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки предъявляются требования:

1. Наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья.
2. Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:

- оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
- выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
- определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.;
- дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена;
- оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у спортсменов предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в учреждение.

Зачисление в группы на этапы спортивной подготовки проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки.

В случае выявления в ходе медицинского осмотра клинических симптомов и синдромов заболеваний (состояний), являющихся медицинскими противопоказаниями к прохождению спортивной подготовки, проводятся дополнительные осмотры врачей-специалистов, лабораторные, функциональные и иные методы исследования.

Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки, определяются в соответствии с клиническими рекомендациями (протоколами лечения), разрабатываемыми и утверждаемыми медицинскими профессиональными некоммерческими организациями с учетом состояния здоровья лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки. Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию лица, прошедшего медицинский осмотр.

Основанием для допуска лица, занимающегося спортом, к спортивным мероприятиям является наличие у него медицинского заключения о допуске к тренировочным

мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

В заявке на участие в спортивных соревнованиях проставляется отметка "Допущен" напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В случае наличия у спортсмена индивидуального медицинского заключения в заявке напротив его фамилии ставится отметка "Допуск от (дата) имеется", к заявке прилагается копия медицинского заключения, оригинал медицинского заключения предъявляется спортсменом главному врачу соревнований (ответственному медицинскому работнику), комиссии по допуску спортсменов к соревнованиям.

Медицинские противопоказания к участию в спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) определяются в соответствии с клиническими рекомендациями (протоколами лечения), разрабатываемыми и утверждаемыми медицинскими профессиональными некоммерческими организациями, с учетом состояния здоровья спортсмена, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

Каждый участник соревнований обязан регулярно проходить медицинское обследование не позднее, чем за полгода до соревнований и иметь соответствующее письменное подтверждение о возможности участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании от несчастных случаев и полиса обязательного медицинского страхования.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях один раз в шесть месяцев, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Возрастные требования:

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорт лиц с поражением ОДА.

Этап начальной подготовки:

1 год - минимальный возраст для зачисления в группы 10 лет.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

1 год - минимальный возраст для зачисления в группы 12 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства: минимальный возраст для зачисления в группы 16 лет.

Этап высшего спортивного мастерства: минимальный возраст для зачисления в группы 17 лет. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов с поражением ОДА важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Условия тренировок и соревнований, связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другиепроцессы, и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе; воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.). Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

Основную роль играют следующие психофизические требования: стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, «чувство темпа», «чувство ритма», способность к адекватным самооценкам функционального состояния, высокая концентрация внимания, способность к своевременному и произвольному достижению максимальной готовности перед стартом, точная временная ориентировка, устойчивость центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик.

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

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 по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в 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.

Единство этих черт спортивного характера обусловливает состояние спокойной боевой уверенности.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена и степенью поражения ОДА.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую и специальную физическую подготовку, увеличении количества часов на техническую, тактическую, психологическую и интегральную подготовку. Количество часов отводимых на теоретическую подготовку, контрольные испытания и восстановительные мероприятия не изменяется.

Система многолетней подготовки спортивного резерва высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной спортивной группе. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

В основу комплектования спортивных групп должна быть положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий, возраста спортсменов и степени поражения ОДА, а также сопутствующих заболеваний). Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов следующие группы обучения обусловливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Тренировочный процесс лиц с поражением ОДА на этапах спортивной подготовки строится с учетом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы (количество часов в год);
- увеличение годового объёма нагрузки с учётом пола, специализации, индивидуальных особенностей спортсмена;
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла;
- увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла;
- увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию соответствующих функциональных возможностей организма спортсменов;
- возрастание в суммарном объёме доли работы в «жёстких» режимах, предъявляющих высокие требования к системам анаэробного энергообеспечения;
- использование различного рода технических средств и природных факторов;
- увеличение количества соревнований.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным. В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами - через 3-4 дня. Это надо рассматривать как первое методическое правило чередования занятий в микроциклах тренировки. Исключение из него, и то для спортсменов самой высокой квалификации и в состоянии отличной подготовленности, надо делать лишь при подготовке к крупным соревнованиям. После большой нагрузки любой направленности на следующий день можно проводить или разгрузочное занятие, или занятие другой направленности, но с пониженной нагрузкой.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнования многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных

результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 6.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для реализации спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА необходимы:
- спортивные базы и залы, технически оборудованные, на которых имеется соответствующий специализированный инвентарь, спортивное и другое имущество и беспрепятственные доступы для занятий различных категорий лиц с поражением ОДА;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил.
Нормативы обеспечения оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой, необходимые для прохождения спортивной подготовки, представлены в табл. 9, 10, 11.

В связи с отсутствием в федеральном стандарте по спорту лиц с поражением ОДА таблиц по оборудованию, спортивному инвентарю и спортивной экипировке по гребле на байдарках и каноэ приведены таблицы из утвержденных нормативов.

Таблица 11

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины			
1	Лодка академическая одиночка для адаптивной академической гребли (оборудованная поплавками)	штук	2

2	Лодка академическая двойка «комби»	штук	2
3	Лодка академическая четверка с рулевым для распашной гребли	штук	1
4	Весла для парной гребли	пар	4
5	Весла для распашной гребли	штук	6
6	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	2
7	Гребной эргометр (гребной тренажер), оборудованный сидением для инвалидов-колясочников	штук	1
8	Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок	штук	1
9	Мотор лодочный подвесной	штук	1
10	Круги спасательные	штук	4
11	Жилет спасательный	штук	10
12	Спасательный трос	штук	2
13	Электромегафон	штук	2
14	Причальный плот 10 х 4 м, оборудованный сходнями с возможностью спуска и подъема инвалидной коляски	комплект	1
15	Козлы для лодок	комплект	5
16	Бинокль морской (7-кратный, объектив 50 мм)	штук	1
17	Инвалидные кресла для перемещения по залу, в душевых помещениях	штук	не менее 2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Кушетка массажная	штук	1
2	Штанга тренировочная	комплект	1
3	Мат гимнастический	штук	4
4	Скамейка гимнастическая	штук	4
5	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	2
6	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
7	Весы до 150 кг	штук	1
8	Секундомер	штук	8

Таблица 12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы и период спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации) Свыше двух лет		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипедные трусы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающуюся	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка, необходимая для прохождения спортивной подготовки											
1.	Лосины тренировочные	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки беговый	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
На основании Приказа Госкомспорта России от 03.03.2004 N 190/л "Об утверждении "Табеля обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования"											
1.	Костюм тренировочный утепленный	штук	На тренера	-	-	1	1	1	1	1	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Прием спортсменов для прохождения спортивной подготовки по программе «Спорт лиц с поражением ОДА» проводится на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки в порядке, установленном нормативными правовыми актами Минспорта России.

Требования к количественному составу групп.

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

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов;
- установленные функциональные группы.

Таблица 13

Количественный состав групп

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость по ФССП	Максимальная наполняемость
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	Весь период	III	2	**4**
			II	2	**4**
			I	1	**3**
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	Весь период	III	3	**5**
			II	2	**4**
			I	1	**3**
Тренировочный этап	Без ограничений	До года	III	6	**8**
			II	5	**7**

(этап спортивной специализации)			I	2	**4**
		Второй и третий годы	III	5	**7**
			II	4	**6**
			I	1	**3**
		Четвертый и последующие годы	III	4	**6**
			II	3	**5**
			I	1	**3**
Этап начальной подготовки	Без ограничений	До года	III	10	**12**
			II	8	**10**
			I	3	**5**
		Свыше года	III	8	**10**
			II	6	**8**
			I	6	**8**

Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением № 1 ФССП по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии с распоряжением Комитете по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 15.12.2017 г. № 573-р «О внесении изменения в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 01.11.2017 № 478-р.

Таблица 14

Качественный состав групп

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	Весь период	III	Мастер спорта России
			II	
			I	
Этап	Без ограничений	Весь период	III	Кандидат в

совершенствования спортивного мастерства			II	мастера спорта
			I	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	До года	III	
			II	
			I	
		Второй и третий годы	III	
			II	
			I	
		Четвертый и последующие годы	III	
			II	
			I	
Этап начальной подготовки	Без ограничений	До года	III	
			II	
			I	
		Свыше года	III	
			II	
			I	

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

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

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причиной, вызывающей периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, главным образом можно считать - календарь спортивных соревнований и сезонно-климатические условия.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

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

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство воды», «чувство лодки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня

физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

2) уровень развития спортивной формы;

3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;

4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личном или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

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

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

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов.

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

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов-гребцов.

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

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

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

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

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

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

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

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

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-

подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для

каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

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

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

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

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

Тренировочные микроциклы - это серия тренировочных занятий проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексно решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни спортсменов.

Различают следующие типы микроциклов:

а) ***Втягивающие,*** которые характеризуются невысокой суммарно нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжение тренировочной работе. Они применяются на 1-ом этапе подготовительно периода, ими часто начинаются мезоциклы.

б) ***Ударные,*** которые характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей являет стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решен главных задач технико-тактической, физической и других видов подготовки. Ударные микроциклы составляют основное содержание подготовительно периода. Широко они применяются и в соревновательном периоде.

в) ***Подводящие.*** Содержание этих микроциклов зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, на которые эти микроциклы направлены, особенностей подготовки на заключительном этапе.

г) ***Восстановительные.*** Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Восстановительные микроциклы планируются после напряженной соревновательной деятельности, а также ими завершает серия ударных микроциклов.

д) ***Соревновательные.*** Строятся в соответствии с программой соревнований и направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

Чтобы правильно построить тренировочный микроцикл, необходимо знать, какое воздействие оказывают на спортсмена нагрузки разной величины и направленности, каковы динамика и продолжительность процессов восстановления после них.

Утомление следует рассматривать как следствие резкого снижения функциональных возможностей в системе органов и функций. Угнетение возможностей спортсмена в результате напряженной работы определенной направленности, вовсе не означает, что он не в состоянии проявить высокую работоспособность в работе иной направленности, осуществляемой преимущественно другими органами и функциональными механизмами. При таком подходе, глубокое утомление функциональной системы после занятий избирательной направленности, например, скоростной направленности, требующее длительных восстановительных реакций, чаще всего не означает, что уже через несколько часов спортсмен не будет в состоянии проявить высокую работоспособность при выполнении работы, связанной с предельной мобилизацией функциональной системы, определяющей, например, уровень аэробной производительности организма.

Комплексные занятия с последовательным решением задач, объем работы, в каждой части которых колеблется в пределах 30-35% от доступного в соответствующих занятиях избирательной направленности, оказывают на организм спортсменов более широкое, но менее глубокое воздействие. Незначительное утомление при этом закономерно; хотя в процессе занятия и выполняется большой объем работы высокой интенсивности, однако работоспособность в различных его частях обеспечивается преимущественно различными функциональными системами организма.

Протекание процессов утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками различной направленности имеет много общего: во всех случаях оно характеризуется волнообразным изменением возможностей функциональных систем, преимущественно определяющих эффективность выполняемой работы. Четко прослеживаются фазы снижения работоспособности, ее восстановления и суперкомпенсации. Вместе с тем продолжительность восстановительных процессов во многом зависит от направленности и величины отдельных занятий:

- после занятий с большими нагрузками, направленными на совершенствование скоростных и скоростно-силовых возможностей спортсменов, скоростные качества восстанавливаются через 48-72 часа; аэробная работоспособность восстанавливается примерно через 24 часа, анаэробная - через 10-16 часов;

- после больших анаэробных нагрузок быстрее всего восстанавливается аэробная работоспособность (через 8-12 часов), скоростные возможности - через 24-32 часа, анаэробные функции - через 48- 60 часов;

- после больших нагрузок аэробного характера сначала восстанавливаются скоростные качества (через 7-10 часов), затем анаэробная работоспособность (через 36-40 часов), аэробные возможности в этом случае восстанавливаются лишь через 60-78 часов.

Из этого следует, что при планировании тренировочных нагрузок в микроциклах, а также в тренировочном занятии необходимо учитывать тот факт, что существуют вполне определённые сочетания нагрузок различной направленности, усиливающие срочный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Другие варианты последовательности сочетаний тренировочных нагрузок различной направленности в лучшем случае нейтральны в плане формирования

выраженного тренировочного эффекта (это справедливо при критериях эффективности - энергетические процессы напряжённой мышечной деятельности), чаще их эффект носит негативный характер.

Таблица 15

Продолжительность восстановления после нагрузок различной направленности и величин

Тренировочные нагрузки		Восстановление показателей физической работоспособности		
Направленность	Величина	Скоростно-силовые возможности	Скоростная выносливость	Выносливость
Скоростно-силовая	Большая	36-48 час	12-24 час	6-12 час
	Значительная	18-24 час	6-12 час	3-6 час
	Средняя	10-12 час	3-6 час	1-3 час
	Малая	Несколько минут или часов		
Скоростная выносливость	Большая	12-24 час	36-48 час	6-12 час
	Значительная	6-12 час	18-24 час	3-6 час
	Средняя	3-6 час	10-12 час	1-3 час
	Малая	Несколько минут или часов		
Выносливость	Большая	4-6 час	24-36 час	60-72 час или до 5-7 суток
	Значительная	2-3 час	12-18 час	30-36 час
	Средняя	До 1 час	6-9 час	10-12 час
	Малая	Несколько минут или часов		

При этом, варьируя компоненты физической нагрузки, можно целенаправленно воздействовать на конкретную функцию организма, мобилизовать необходимые процессы энергообеспечения напряжённой мышечной деятельности, вызвать практически любую степень ответных реакций, тем самым обеспечить желаемый тренировочный эффект. Это справедливо и в отношении развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов высших квалификаций.

Таблица 16

Способы развития физических качеств и компоненты тренировочных нагрузок

Интенсивность упражнений (% от максимальной)	Интервалы отдыха	Тренировочный эффект (развитие физических качеств)
91 - 100	До полного восстановления	Совершенствование скоростных способностей

91 - 100	До неполного восстановления	Совершенствование скоростных способностей и развитие специальной выносливости
91 - 100	Короткие (сокращённые)	Развитие специальной выносливости

Воздействие занятий на организм спортсмена зависит от сочетания в них нагрузок различной величины и направленности. Один из вариантов - сочетание двух занятий одинаковой направленности с большой нагрузкой, проведенных с интервалом в 24 часа, приводит к такому же по характеру утомлению. При этом повторное занятие с большей нагрузкой усугубляет утомление, не изменяя его характера. Работоспособность спортсмена при выполнении программы второго занятия оказывается значительно сниженной, и спортсмен не в состоянии выполнить 75-80% работы, предложенной накануне. Планировать в микроцикле подряд 2 занятия с большой нагрузкой нецелесообразно, т.к. это оказывает большое влияние на психику, возможно перенапряжение и т.д. Такое планирование допустимо только тогда, когда стоит задача совершенствования выносливости.

Суммарное воздействие на организм спортсмена 2-3 занятий с большими нагрузками различной преимущественной направленности, проведенных с интервалом в 24 часа, принципиально отличаются от влияния одинаковых по своей направленности занятий: оно не усугубляет утомления, а угнетает другую сторону работоспособности спортсмена. Например, когда после занятия, направленного на повышение скоростных возможностей, проводится занятие, способствующее повышению общей выносливости, происходит значительное угнетение выносливости, а уровень скоростных возможностей не снижается. Аналогичное явление происходит при иных сочетаниях занятий с большими нагрузками различной преимущественной направленности.

Занятия с малыми или средними нагрузками являются действенным фактором управления процессом восстановления после занятий с большими нагрузками. Проведение занятий с малыми или средними нагрузками после занятий избирательной направленности с большими нагрузками в некоторых случаях может, усугубить имеющееся утомление или не повлиять на характер восстановительных процессов, в других случаях способствовать интенсификации восстановления, которая наблюдается в том случае, если в дополнительных занятиях с малыми или средними нагрузками выполняется работа принципиально иной направленности, и основная нагрузка приходится на другие функциональные системы. Проведение после занятий с большими нагрузками дополнительных занятий такой же направленности со средними нагрузками усугубляет утомление, вызванное большой нагрузкой, не изменяя его характера.

Структура микроциклов зависит от периода тренировочного макроцикла, типа самого микроцикла, от задач, поставленных на данных этап и др.

Ударные микроциклы, содержащие практически ежедневные занятия с большими нагрузками - один из наиболее эффективных путей повышения результативности тренировки при подготовке к высшим достижениям.

Однако высокий тренирующий эффект микроциклов со столь напряженным режимом работы наблюдается лишь при рациональном сочетании занятий с различными по направленности нагрузками. Только в этом случае увеличение числа занятий с большими нагрузками в микроциклах за счет рационального сочетания и чередования их направленности может служить резервом интенсификации тренировочного процесса и повышения его эффективности. Это, прежде всего, касается ударных микроциклов.

Годовой тренировочный план подготовки включает в себя такие компоненты: цели и задачи подготовки, календарь соревнований, календарь тренировочных сборов, структуру годичного цикла тренировки, распределение тренировочной нагрузки по

периодам и этапам (мезоциклам) подготовки, систему контроля, контрольные нормативы, мероприятия по восстановлению. В зависимости от сроков соревнований, уровня подготовленности годовой план может включать от одного до четырех макроциклов.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

3.1.1. Рекомендации к тренировочным занятиям по спорту лиц поражением ОДА

При организации систематических тренировочных занятий со спортсменами, имеющими поражения ОДА учитываются следующие обстоятельства:
– обязательное выяснение точного диагноза поражения опорно-двигательного аппарата, сопутствующие заболевания, этиопатогенез, время травмы или заболевания, реабилитационные мероприятия, наследственные заболевания;
– наличие показаний и противопоказаний к занятиям спортом лиц с поражением опорно-двигательного аппарата;
– необходимость проведения спортивно-оздоровительной работы в тесном контакте с врачом, специалистом и осуществления постоянного врачебно-педагогического контроля;
– выбранный вид адаптивного спорта должен соответствовать уровню и степени поражения опорно-двигательного аппарата, физической подготовленности, желанию самих занимающихся и реализовываться в строгом соответствии со спортивно-медицинской классификации;
– обязательное знание и выполнение требований международной спортивно-медицинской комиссии для профессионального ориентирования спортсмена-инвалида;
– проведение тренировочного процесса следует строить, опираясь на методологические особенности адаптивного спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, требования к спортивным сооружениям, инвентарю, экипировке, технике безопасности;

Практическая работа предполагает:
– обязательное знание существующих законодательных нормативных правовых документов по проблемам инвалидов, основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний детей;
– применение дополнительной страховки и помощи;
– строгое соблюдение правил техники безопасности занятий на воде.

Следует учитывать и другие особенности работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Среди противопоказаний для занятий следует выделить наличие открытых ран, кожные и острые воспалительные заболевания, острые вирусные инфекции и некоторые другие.

От тренера требуется знание особенностей патологии тренируемого, методик тренировок и средств восстановления. Поскольку инвалид, занимающийся спортом, быстро утомляется, у него быстрее наступает дискоординация движений, мышечный дисбаланс, гипертонус мышц, а значит, травмы и заболевания.
Тренировки инвалидов-спортсменов имеют свои особенности: интенсивность и продолжительность занятий снижается, делаются более длительные паузы после выполнения того или иного вида физической деятельности, дифференцируются методы восстановления физической работоспособности с учетом физических нагрузок, характера и длительности заболевания (времени получения травмы) и др.

Инвалиды-спортсмены быстрее устают из-за нарушения координации движений и выполнения упражнений в неестественной биомеханике. У них происходят значительные биохимические изменения в тканях, крови, гипоксия тканей, гипертонус мышц, нарушается микроциркуляция мышечного кровотока и т. п., что в большей степени угнетает функцию движения, то есть их моторика страдает в большей степени, чем у здоровых людей.

Для нормализации тонуса мышц инвалидов-спортсменов, метаболизма тканей, ликвидации гипоксии тканей, нормализации функции мотонейронов, координации движений необходим комплексный подход к системе реабилитации (восстановление) инвалидов-спортсменов. В него входит фармакологическая коррекция (миорелаксанты, витамины, антиоксиданты и др.), физиотерапия, иглорефлексотерапия, УФО-облучение общее и локальное (в водных видах спорта– стоп), различные спиртные напитки и др. Большое значение имеет питание, фитотерапия и различные виды массажа, кислородные коктейли, нормализация сна с помощью фармакологических препаратов растительного происхождения и др.

Методические принципы реабилитационной работы с опорой на потенциал спорта. При построении работы с лицами с ограниченными возможностями методологически важно учитывать тот факт, что ценностные ориентации личности формируются путем наложения на индивидуально-психологическую основу, индивидуально-психологический фон данного индивидуума социальной информации, идущей по двум основным каналам:

- один из них – первичная социализация в определенной среде, вследствие чего осваивается преимущественно социальный опыт предшествующих поколений, преломленный через специфическую призму социального слоя, социальной группы, в которой протекает социализация;
- второй канал социальной информации – собственный социальный опыт данного индивида, под непосредственным воздействием которого происходит порой и совсем не фиксируемый самосознанием процесс включения индивида в социум. По преимуществу именно благодаря этому каналу социальная информация обусловливает навыки ориентации личности в обществе, отражающие специфические черты лица с ограниченными возможностями в контексте обретенного им социального статуса.

Спортивному тренеру следует учитывать именно второй путь. Человек вне экстремальных для своего биологического существования условий выступает именно как человек, как член социума, а не как биологический организм, всегда выступает носителем потребностей окультуренных, социально обусловленных. Для построения продуктивной работы с контингентом с ограниченными возможностями особенно важно, чтобы во время занятий -инвалид находил удовлетворение просто в проявлении своей активности, даже если эта активность на первый взгляд не приводит к определенному результату, ибо мотивы действий могут отделиться от цели. В таком случае целью является сама активность субъекта, его участие в определенной деятельности, причем безотносительно к ее внешне определяемому телесному, физическому результату. Ведь на самоощущение результатов физической активности необходимо до полугода тренировок. Человек же с ограниченными возможностями ждет немедленного результата, хотя бы минимального. Причем этот прогресс должен выражаться в социально значимых для него бытовых достижениях. Хотя бы в небольшой степени и в конкретном отношении, но всегда социально для него лично значимых.

Этот методический принцип приоритетности целей социального компонента над компонентом физическим, т.е. решения проблем чисто физического и психического совершенствования должно совершается в контексте решения вопросов достижения социального благополучия; ибо в таких случаях само участие в освоении конкретных двигательных действий определяется не меркантильными или престижными соображениями, а социальной необходимостью продвижения по пути вхождения в социум, продвижения по пути самодеятельного освоения жизнедеятельности, характерной для лиц без ограничения возможностей. Как раз такая направленность должна не только предполагаться спортивным педагогом, но и прямо декларироваться как цель занятий.

Важный методический принцип реабилитационной работы с лицами с ограниченными возможностями – принцип направленности на психоэмоциональную

эффективность занятий, т.е. необходима общая направленность занятий на достижение отдаленных целей реабилитационного процесса на базе создания перспективного психоэмоционального фона, что делает реальное поведение менее зависимым от ситуативных побуждений и придает позитивную эмоциональную окраску даже рутинным моментам деятельности.

Среди мотивов двигательной активности можно выделить три главных:

- функциональный мотив, отражающий ориентацию на процесс, на получение удовольствия от получаемых двигательных упражнений;
- мотив физического обучения, выражающий направленность на овладение новыми формами и способами физической активности, освоение новых упражнений, движений – ориентация на способ;
- мотив достижения, отражающий ориентацию на результат, на достижение определенного уровня двигательной активности и двигательных умений.

Из трех компонентов мотивационной сферы имеет важное значение последняя. И это вполне справедливо подчеркивают эксперты, выделяя как основной итоговый момент физкультурно-спортивных занятий достижение психического равновесия, чувство уверенности и уважения к себе, восстановление утраченных контактов с окружающим миром, создание психических установок, необходимых для успешного воссоединения инвалида с обществом.

Физическая культура и спорт рассматривается в полной мере как средство для социальной реинтеграции инвалидов в общество. Оздоровительная физическая культура и спорт являются мощным стимулом, помогающим восстановлению или вообще установлению контакта с окружающим миром. Однако в нашей стране наблюдается недооценка того обстоятельства, что физкультура и спорт очень важны для человека с ограниченными возможностями. В связи с этим главной задачей остается вовлечение в интенсивные занятия физкультурой и спортом как можно большего числа инвалидов с целью успешной интеграции их в общество.

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями называют «предстартовым состоянием»); зону врабатываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период врабатывания охватывает – 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного декомпенсированного утомления – 30-35%.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной

(преимущественной) и комплексной направленности. Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач. В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности можно применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для обеспечения безопасности занятий по обязательно выполнение следующих требований:

Минимум два раза в год проводится инструктаж занимающихся по правилам техники безопасности при проведении тренировочного процесса. Инструктаж проводит тренер спортивной группы. Запись о проведении и получении инструктажа производится в листе учета инструкций по технике безопасности. Контроль за своевременном проведении и прохождении инструктажа проводит специалист по охране труда Учреждения.

На гребной базе на видном месте вывешена схема движения гребных судов на водоеме и соревновательной дистанции, а также инструкция по безопасности проведения тренировочных занятий, учитывающая размеры водоема, розу ветров, направление течения, интенсивность судоходства.

О проведении занятий на водоеме, времени и примерном количестве занимающихся должна быть проинструктирована спасательная служба. О проведении соревнований и других массовых мероприятий на воде спасательная служба информируется дополнительно.

В случае отсутствия на водоеме местной спасательной службы на гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь, средства оказания первой помощи и сигнализации.

Занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александрова и отмашка 70х60 см;

В случае грозы, бури, появления тумана и иных природных катаклизмов начинать тренировку на воде категорически запрещается.

Обязанности тренера:

Проводить перед началом занятий с новичками инструктаж по правилам поведения на воде и оказанию первой медицинской помощи и проверять их умение плавать.

Допускать спортсменов к занятиям только после прохождения врачебного контроля;

Проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять их исправность. Лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсеки.

Применять строгие меры к нарушителям правил безопасности.

Контролировать посещаемость, приход и уход спортсменов с тренировки.

Принимать меры к прекращению тренировки на воде в случае различных природных катаклизмов.

Оказывать помощь всем оказавшимся в воде вследствие происшествия. В случае травмы тренер обязан оказать помощь пострадавшему и немедленно сообщить о случившемся в соответствующие инстанции.

Обязанности занимающегося:

Своевременно проходить инструктаж, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на тренировочном занятии.

Регулярно посещать тренировочные занятия, записывать в журнал время выхода на воду, направление и время возвращения. Проверять исправность и надежность инвентаря перед каждой тренировкой. В случае происшествия в воде немедленно прекратить выполнение тренировочного задания и оказать помощь пострадавшим.

При проведении тренировочных занятий по общей подготовке во избежание травм, потертостей, обморожений или перегрева одежда спортсмена должна соответствовать предстоящей тренировке, а инвентарь и тренажеры быть исправны, иметь необходимые страховочные приспособления, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера.

Обеспечение безопасности участников во время проведения соревнований.

Безопасность участников – одна из главных задач организационного комитета соревнований. На него возлагается ответственность по выбору акватории для соревнований. Расположение дистанции, места старта и места финиша производится с учётом возможности обеспечения безопасности участников.

Недопустимо проведение соревнований в местах судоходства, на открытых водоёмах вдали от берега, на реках с сильным течением. В случае возможного судоходства необходимо организовать дежурство водной полиции.

На первом заседании судейской коллегии совместно с официальными представителями команд производится инструктаж о мерах безопасности на воде (особое внимание обращается на порядок движения судов и на особенности акватории).

План гоночной дистанции с указанием порядка движения лодок и катеров на воде и машин на берегу во время соревнований и в часы тренировок должен быть вывешен в доступных для участников местах и выдан представителям команд.

Соревнования разрешается проводить только при наличии спасательной службы, медперсонала и службы охраны общественного порядка на берегу.

При возникновении любых условий, угрожающих безопасности спортсменов во время их выступления (гроза, сильный ветер, сброс воды с водохранилища, волна, наступление темноты, появление на дистанции или вблизи нее посторонних предметов, судов и т.п.) соревнования должны быть прерваны или прекращены.

Выход на воду для участия в заездах или для тренировок разрешается только на судах, оборудованных в соответствии с требованиями Правил соревнований. Ответственность за безопасность во время тренировок несет тренер.

Экипажи должны быть допущены на воду во время проведения соревнований, с первого дня, когда гребной канал открывается и до окончания соревнований. Время официальных тренировок и гонок определяется регламентом и программой соревнований.

Каждый участник, представитель команды и команды обязаны соблюдать правила движения на воде, в соответствии со схемами движения во время тренировок и гонок.

За 30 минут до старта первого заезда соревновательного дня тренировки на данной акватории должны быть прекращены.

Выход на воду для участия в заездах или для тренировок разрешается только на судах, оборудованных в соответствии с требованиями правил ("Гребной инвентарь"). Ответственность за безопасность во время тренировок несет тренер.

В случае аварии (при навале, столкновении, наезде катера, умышленном повреждении), расходы по ремонту гребного инвентаря, осуществляются за счет виновных, нарушивших правила движения по акватории во время тренировок и соревнований.

Виновный в инциденте определяется решением Совета жюри после поступления письменного запроса через Главного судью соревнований. Решение оформляется в письменном виде.

Для соревнований гребцов с ограниченными физическими возможностями приняты следующие меры безопасности:

Особые меры предосторожности должны приниматься в случаях, когда погодные условия могут вызвать неконтролируемое повышение температуры тела.

При проверке адаптивных гребцов и лодок адаптивного класса необходимо также проконтролировать следующее:

1) подходит ли понтонная площадка для гребцов на инвалидных креслах, сопровождаемых собаками-поводырями или сиделками;

2) соответствие всех лодок Адаптивным стандартам и техническим требованиям FISA;

3) соблюдение мер безопасности на лодках класса TA2x и AS1x, включая упор для ног и ремни-крепления для рук и торса;

4) правильность крепления понтонов на лодках класса AS1x в соответствии с Правилом 31.4 выше;

5) надлежащее применение очков гребцами с нарушениями зрения, принадлежащих к классу LTA 4+; и

6) надлежащее крепление для тела в лодках класса A1x.

Все адаптивные лодки TA2x и A1x должны иметь расположенную в зоне беспрепятственной досягаемости систему быстрого освобождения ног, помогающую гребцу освободить ноги в случае опрокидывания лодки или аварии.

Все ручные ремни на лодках класса A1x должны беспрепятственно и быстро освобождаться при помощи рта, а ремни на торсе - быстрым движением рук.

Необходимо уделять особое внимание безопасности гребцов с нарушениями зрения или гребцов с нарушениями умственной деятельности в момент их нахождения на понтоне или вблизи воды.

Гребцам класса TA2x и A1x требуются особые меры безопасности. В частности, Организационный комитет может потребовать наличия дополнительных спасательных шлюпок на дистанции для всех видов адаптивных соревнований, в особенности для соревнований класса A1x. Особые меры предосторожности должны приниматься в случаях, когда погодные условия могут вызвать неконтролируемое повышение температуры тела. В целях собственной безопасности все гребцы должны иметь спасательные жилеты и другие средства спасения на воде, особенно это касается адаптивных спортсменов.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Подготовка спортсменов, с поражением опорно-двигательного аппарата, к соревнованиям проводится круглогодично - в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований. Совершенствование методики нагрузок тренировок 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 тренировок, на которых должен интенсивно заниматься спортсмен за год и 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.

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.

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на: тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические.

По величине - на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

По направленности, нагрузки делятся: - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, и на совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.

По координационной сложности - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности.

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

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на: - развивающие, - поддерживающие (стабилизирующие) и - восстановительные.

Объемы тренировочной нагрузки являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют максимальное количество часов и тренировок (неделя, год).

Объемы соревновательной нагрузки являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют минимальное и максимальное количество контрольных, отборочных и основных соревнований в год. В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, проводятся тренировочные сборы по планам спортивной подготовки. Направленность, содержание и продолжительность сборов, определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:
- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Технология планирования процесса спортивной подготовки - это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Перспективное планирование. Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам (годам), планируются основные средства

тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражаются тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

В перспективном плане следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план носит целеустремленный характер.

Ежегодное планирование. На основе перспективных планов составляются годовые планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта - помесячный и понедельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок или 52 вертикальные колонки, соответствующие числу недель в годичном цикле.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку основных (главных) соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов (мезоциклов), обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов.

Разделы плана, отпечатанные на развернутом листе, делают этот документ наглядным и очень удобным в практической повседневной работе тренера. Такая форма планирования позволяет осуществлять его анализ.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных способностей, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности:

- в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта;

- от широкого использования средств, развивающих двигательных способностей и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, - к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки:

- следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) к контролю над быстрыми движениями;

- от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих (в соответствии с параметрами соревновательной деятельности) амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта (прыжки, метания, комбинации и т.д.) от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время (рано утром до завтрака, днем, вечером), продолжительность и число занятий, музыкальное, световое, шумовое и т.п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

Ежеквартальное планирование позволяет спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий, самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Ежемесячное планирование. Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность

тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в шесть месяцев по определенным программам на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений лицами, занимающимися физической культурой и спортом;
3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;
4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;
5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Этапные (периодические) медицинские обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущие медицинские обследования проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировочном процессе.

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

Как показывает практика, у человека, получившего травму или инвалидность вследствие заболевания, врожденного недоразвития опорно-двигательного аппарата резко ухудшается не только физическое, но и психическое состояние.

Превалирует установка на «Я не излечимо болен», «Я никому не нужен», «Хуже чем у меня беды, ни у кого нет» и тому подобное. Да и мнение самого общества, отношение его к инвалидам, за многие столетия создало социальный тип инвалида: убогий, несчастный, не самостоятельный, обделенный, никому не нужный. Шоковое состояние после осознания своего положения, пассивное соболезнование окружающих родственников и знакомых, безразличное отношение государства к этим людям часто приводит к постепенному изменению некоторых личностных качеств человека, от которых в большой степени зависит адаптация инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата к новым условиям жизни.

Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:
- формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:
- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Эффективным является контроль психоэмоционального состояния и психомоторного статуса для коррекции нагрузок на предсоревновательном этапе подготовки. Одними из самых значимых факторов спортивного результата в паралимпийской гребле на байдарках и каноэ является высокий уровень специальной выносливости и скоростных способностей.

Таблица 17

Средние значения показателей психомоторики гребцов-паралимпийцев

Показатели	Значения показателей,%				
	Модельные значения	2015 г.		2016 г.	
		X	δ	X	δ
Спортивная мотивация	80	73,08	15,94	73,84	10,19
Общий уровень эмоциональной активности	80	63,84	8,15	64,12	7,29
Уровень ситуативной тревожности	30	41,28	14,63	49,67	12,75
Сбалансированность психических функций и процессов	0-30	48,91	13,33	55,13	5,54
Уровень психической свежести (утомления)	75-100	66,31	12,30	62,79	9,24
Уровень психической активности	65	65,97	14,04	61,53	6,37

Уровень психической напряженности	20-35	36,83	9,40	43,06	9,74
Объективность самооценок	75-90	87,78	9,99	87,51	9,68
Уверенность в себе и в достижении цели	95	75,02	16,27	69,11	9,81
Общая точность психомоторной регуляции движений	98	53,66	12,71	57,22	11,21
Точность регуляции движений по временным параметрам	98	68,72	17,78	53,60	27,00
Зрительно-моторная координация	98	57,01	18,09	55,84	14,40
Точность регуляции силовых параметров движения	98	43,98	27,80	55,27	20,41
Точность регуляции пространственных параметров движения	95	52,64	21,75	63,94	19,07
Стабильность психомоторной регуляции движений	80	47,14	10,17	45,61	6,33
Активность психомоторных механизмов адаптации					
Общая выносливость		55,31	23,72	48,31	20,70
Специальная выносливость		59,66	22,99	45,34	19,92
Сложно-координационная двигательная деятельность		44,28	18,80	38,14	24,48
Силовая работа		40,64	24,70	39,03	17,41
Скоростная работа		53,29	30,42	84,01	4,19

Биохимический контроль.

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

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

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

При осуществлении спортивной подготовки спортсменов следует учитывать, что характерным является длительно существующий стереотип гиподинамии, значительно снижающий адаптивные возможности и состояние работы кардио-респираторной системы в результате невозможности или ограниченности произвольной вертикализации.

Большая часть лиц со спинномозговыми поражениями ограничена в освоении новых двигательных действий в положении сидя или полулежа. Врожденное отсутствие конечностей или последствия ампутации приводит к искажению основных локомоций из-за нарушения балансировочных реакций тела, что приводит к дополнительным тратам энергии на поддержание равновесия. Так же искажается схема тела в результате отсутствия части периферического отдела двигательного анализатора ампутированной конечности. Компенсаторные позы при выполнении основных локомоций или спортивных действий требуют дополнительных специальных видов тренировок для достижения оптимального результата.

При планировании тренировочного процесса со спортсменами, передвигающимися в креслах-колясках, необходимо учитывать, что беговые и имитационные упражнения выполняются ими на колясках. Контрольно-переводные нормативы должны, прежде всего, оценивать физическое состояние верхнего плечевого пояса, мышц туловища (в зависимости от их функционального состояния).

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

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 спортсменов с поражением ОДА. Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных.

Таблица 18

Тренировочный план

Спортивная подготовка **Тренировочный план по виду спорта - спорт лиц с поражением ОДА (академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ)**

(мужчины и женщины) **на 52 недели**

Содержание подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки															
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год		свыше года		1 год		2 и 3 годы		4 и посл. годы		1 год		свыше года			
	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.
Общая физическая подготовка	45	**117**	45	**141**	40	**167**	40	**187**	40	**208**	36	**225**	36	**244**	32	**250**
Специальная физическая подготовка	11	**29**	11	**34**	16	**67**	16	**75**	16	**83**	23	**143**	23	**155**	30	**234**
Техническая подготовка	24	**62**	24	**75**	20	**83**	20	**94**	20	**104**	12	**75**	12	**81**	8	**62**
Тактическая подготовка	1	**2**	1	**3**	3	**12**	3	**14**	3	**16**	4	**25**	4	**27**	4	**31**
Психологическая подготовка	4	**10**	4	**12**	4	**17**	4	**19**	4	**21**	3	**19**	3	**20**	3	**23**
Теоретическая подготовка	6	**16**	6	**19**	6	**25**	6	**28**	6	**31**	5	**31**	5	**34**	2	**16**
Спортивные соревнования	1	**3**	1	**3**	3	**12**	3	**14**	3	**16**	5	**31**	5	**34**	7	**55**
Интегральная подготовка	2	**5**	2	**6**	2	**9**	2	**9**	2	**10**	4	**25**	4	**27**	5	**39**
Восстановительные мероприятия	6	**16**	6	**19**	6	**25**	6	**28**	6	**31**	8	**50**	8	**54**	9	**70**
Общее количество часов в год		**260**		**312**		**416**		**468**		**520**		**624**		**676**		**780**
Количество часов занятий в неделю		**5**		**6**		**8**		**9**		**10**		**12**		**13**		**15**
Количество тренировок в неделю		**3**		**3**		**4**		**5-6**		**5-6**		**7**		**8**		**9**
Количество тренировок в год		**156**		**156**		**208**		**260-312**		**260-312**		**364**		**416**		**468**
Количество контрольных соревнований		**1**		**1**		**2**		**2**		**2**		**5**		**5**		**7**
Количество отборочных соревнований		**1**		**1**		**2**		**2**		**2**		**3**		**3**		**5**
Количество основных соревнований						**1**		**1**		**1**		**2**		**2**		**4**

Специалистами в области спортивной тренировки среди лиц с поражением ОДА выделяются следующие виды подготовки: техническая, тактическая, физическая, психологическая, теоретическая (в зависимости от преимущественного влияния на те или иные компоненты готовности спортсмена); общая и специальная (по характеру взаимосвязи со спортивной специализацией), а также интегральная (по степени соединения различных сторон подготовленности, качеств и способностей занимающихся).

Техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными действиями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности (общая техническая подготовка), техникой движений в избранном виде спорта или спортивной дисциплине (специальная). Для видов состязаний, осуществляемых с помощью технических средств, крайне важны умения и навыки по управлению этим средством.

Главная проблема технической подготовки в адаптивном спорте состоит в определении оптимального способа выполнения действия, с учетом влияния имеющегося у спортсмена дефекта. Так, например, ампутация конечности приводит к изменению симметрии тела, что требует соответствующей корректировки подготовительных, основных и завершающих действий, основного звена техники. Творческий поиск спортсмена и тренера путем проб и ошибок является в настоящее время, единственным реальным способом определения оптимальной для конкретного спортсмена техники.

Физическая подготовка – это процесс всестороннего развития физических способностей, неспецифичных для избранного спорта, но в определенной мере обуславливающих успех в спортивной деятельности (общая физическая подготовка), а также развитие физических способностей, отвечающих специфике избранной спортивной специализации (специальная). Важнейшее направление физической подготовки в паралимпийских видах спорта связано с необходимостью развития компенсаторных физических качеств, берущих на себя роль замены отсутствующих у конкретного спортсмена качеств или способностей. Ведущей установкой в подборе упражнений, методов развития физических способностей, режимов тренировочных

нагрузок является максимально возможный учет генетической предрасположенности или, по-другому, следование правилу «навстречу собственной природе».

Тактическая подготовка – направлена на овладение формами и способами ведения спортивной борьбы в условиях любой соревновательной деятельности (общая тактическая подготовка) и соревнований в избранном виде спорта (специальная).
- зависимости от периода спортивной тренировки, конкретных целей и задач, стоящих перед соревнованием, можно рекомендовать следующие формы ведения соревновательной борьбы (разновидности тактики):
- тактика выигрыша соревнований с максимально возможным результатом;
- тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата;
- тактика выигрыша соревнований с высоким результатом;
- тактика выхода в очередной тур состязаний.

Все средства, способы, формы ведения соревновательной борьбы излагаются в тактическом плане – программе основных действий спортсмена или команды.
Тактический план должен иметь следующие разделы:
1. Главная задача в соревнованиях.
2. Форма тактической борьбы – активная, пассивная, комбинированная.
3. Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований.
4. Распределение сил в процессе каждого выступления.

В состязаниях по паралимпийской программе очень важно учитывать возможные реакции пораженных функциональных систем. Психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование спортсменов психических функций и качеств, необходимых для усиленных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня мастерства (общая психологическая подготовка), а также на формирование психологической готовности к участию в конкретном соревновании (специальная).

В адаптивном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по определению психологических комплексов, а также по формированию психологического настроя на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей.

Теоретическая подготовка направлена на осмысление сути спортивной деятельности, связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов.
В паралимпийских видах спорта теоретическая подготовка имеет существенно большее значение, чем в обычном спорте. Теоретическая подготовка паралимпийцев имеет самое прямое отношение формированию мотиваций спортсменов, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей. Будучи тесно связанной с другими компонентами спортивного мастерства, она включает в себя два важных раздела: теоретическое образование и развитие интеллектуальных способностей.

Программный материал на этапе начальной подготовки.

В основу планирования годичного тренировочного цикла положено одноцикловое планирование.

Переходный период. Примерные сроки периода – сентябрь.

Основные цели подготовки: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в периодах базовой и специальной подготовки.

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху с использованием ОФП.

Подготовительный период. Примерные сроки периода – октябрь – апрель.

Основные цели подготовки: содействие гармоничному физическому развитию, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения на открытой воде, укрепления здоровья.

Основные задачи подготовки: комплектование групп, развитие основных физических качеств, повышения уровня мотивации к занятиям и уровня общефункциональной подготовленности, ознакомление с основами техники гребли, создание представления о режиме тренировки гребца.

Содержание работы: набор, комплектование и доукомплектование группы, медосмотр и прием нормативов по плаванию, общая физическая подготовка, изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажерных устройствах, аппаратах, прием контрольных нормативов по физической подготовленности и приемно-переводным нормативам.

Соревновательный период. Примерные сроки периода – май – август.

Основные цели подготовки: успешное завершение первоначальной специальной подготовки, выбор вида гребли.

Основные задачи: стабилизация состава группы, овладение основами техники гребли на воде, формирование специфических ощущений, содействие гармоничному физическому развитию, подготовка к участию в соревнованиях по ОФП, развитие специальной выносливости, подготовка к сдаче переводных нормативов.

Содержание работы: доукомплектование групп, общая физическая подготовка, изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой); проведение соревнований по ОФП и СФП, сдача контрольно-переводных нормативов.

Программный материал в тренировочных группах.

Применяется одноцикловое планирование годичного цикла.

Переходный период. Сроки периода – сентябрь.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период. Сроки периода – октябрь – апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: общеподготовительный, и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап. Сроки - октябрь – февраль.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышение уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

Содержание работы: бег на местности и стадионе переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах, гребля в бассейне с переменном темпом и ритмом, равномерная гребля. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Специально-подготовительный этап. Сроки – март – апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств гребца на основе приобретенной в обшеподготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых качеств в специальном двигательном навыке гребца, расширение диапазона специальных двигательных навыков, формирование устойчивого двигательного стереотипа гребли, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП – изучение элементов техники гребли в аппарате, бассейне, тренажерах, выполнение специальных упражнений на тренажерах, продолжительная гребля в лодке равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощением, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период. Сроки периода: май – август.

Основные цели: расширять диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения – чувства ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов, создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники гребли, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП, выявление одарённых гребцов.

Содержание работы: изучение элементов техники гребли в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов тренировки, специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, отягощением, на мели), быстроты, скоростной выносливости. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.

Тренировочный этап (этап начальной специализации).

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена гребца.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок.

Тренировочный этап (этап углубленной подготовки).

Применяется одноцикловое планирование годичного цикла. Подготовительный период. Сроки периода – сентябрь - март. Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап. Сроки – сентябрь - февраль.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышение уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке. Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах, гребля с переменным темпом и ритмом, равномерная гребля.

Специально-подготовительный этап. Сроки – март-апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств гребца на основе приобретенной в общеподготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовки, реализация базовых двигательных качеств в специальном двигательном навыке гребца, расширение диапазона специальных двигательных навыков, формирование устойчивого стереотипа гребли, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП – изучение элементов техники гребли в аппарате, бассейне, тренажерах, выполнение специальных упражнений на тренажерах, продолжительная гребля в лодке с равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период. Сроки периода: апрель-июль.

Основные цели: расширить диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения – чувства ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов, создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники гребли, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по ОФП, выявление одаренных гребцов.

Содержание работы: изучение элементов техники гребли в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов тренировки, специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, отягощением, на мели), быстроты, скоростной выносливости. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.

Переходный период. Сроки периода – август.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия. Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Годичный цикл может состоять из 1 – 2 макроциклов, в зависимости от сроков основных соревнований. Если промежуток времени между ними более двух месяцев, то можно планировать в годовом цикле двухцикловую подготовку.

Переходный период. Срок периода 1 месяц. При двухцикловом планировании сроки периода между макроциклами 2 – 3 недели. Цель и задачи периода такие же, как в тренировочном этапе.

Общеподготовительный период. Общая длительность 28 – 29 недель в год в зависимости от количества макроциклов. Основные цели подготовки: создание предпосылок долговременного спортивного роста.

Основные задачи: выполнение объемных нагрузок по ОФП. Использование тренажерной подготовки и равномерной продолжительной гребли в гребном бассейне, направленной на развитие аэробных возможностей. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Специально-подготовительный период.

Длительность независимо от количества макроциклов около 13 недель.

Основные цели подготовки: реализация двигательных качеств в специальном двигательном навыке.Основные задачи: совершенствование техники на соревновательных скоростях, повышение темпа гребли с сохранением оптимальной техники, подготовка спортсмена к скоростной работе и повышение объемов этой работы в переменном и интервальном методе построения тренировочного процесса. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Соревновательный период.

Длительность периода от 10 – 11 недель за год независимо от количества макроциклов. Основные цели подготовки: подготовка и участие в основных и главных соревнованиях, достижение запланированных спортивных результатов.

Основные задачи: совершенствование техники гребли на различных скоростях с использованием всех методов, старта, финиша, поворотов, повышение уровня специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей, тактическая, психологическая подготовка, подготовка к участию в основных и главных соревнованиях.

СФП – гребля в бассейне со сменой темпа, ритма и усилий; работа на тренажерах сериями со сменой темпа, ритма и усилий; работа в лодке с гидромотором на максимальных усилиях; гребля в лодке с отягощением на различных усилиях; гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма и усилий; повторная и интервальная гребля на отрезках. Контрольные соревнования. Моделирование соревновательной деятельности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства используется весь арсенал средств тренировки и программ тренировочных занятий. Распределение программ осуществляется в зависимости от количества макроциклов, организационного обеспечения подготовки, сроков соревнований, типа макроцикла.

В зависимости от сроков, количества основных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой и т.д. При многоцикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год) состоит из повторяющихся периодов (базовых и соревновательных) и мезоциклов (восстановительных) со ступенчато-образным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на главных соревнованиях года.

Этап высшего спортивного мастерства.

В зависимости от сроков, количества главных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой и т.д. При многоцикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год) состои из повторяющихся периодов (базовых и соревновательных) и мезоциклов (восстановительных) со ступенчато-образным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на главных соревнованиях года.

Восстановительный мезоцикл. Длительность в начале года 4 недели, далее 1 – 2 недели. Основные цели: профилактические мероприятия, ускорение процессов восстановления сил в результате переключения на тренировки другой направленности с применением средств ОФП.

Общеподготовительный период. Суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель. Основные цели: создание функциональной базы для обеспечения успешной работы в последующих этапах и циклах.

Основные задачи: развитие специальной, общей выносливости, общей и специальной силы при работе на тренажерах и в лодке с отягощением, повышение уровня психической устойчивости, совершенствование индивидуального стиля гребли.

Специально-подготовительный период. Длительность (суммарная) в годовом цикле до 10 недель.

Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности.

Основные задачи: развитие скоростной, силовой и дистанционной выносливости, скоростных возможностей, стартовой мощности, тактическая подготовка, повышение уровня психической устойчивости к скоростной работе, гребля на различных, в том числе соревновательных и максимальных скоростях с применением интервального, переменного и повторного методов тренировки.

Соревновательный период. Длительность этого периода в годовом цикле до 15 – 16 недель. Основные цели: реализация на главных соревнованиях достигнутого уровня спортивной подготовки.

Основные задачи: завершение физической, тактической, психологической, соревновательной подготовленности с использованием всего арсенала специальных средств, отработка технико-тактической модели прохождения дистанции, выработка соревновательного поведения.

Содержание работы в группах высшего спортивного мастерства.

Гребля в лодке с использованием всех методов тренировки и в различных режимах, в том числе и в режимах, в том числе и в режимах соревновательного характера. Специальные упражнения в лодках, гребном бассейне, на суше, на тренажерах. Участие в контрольных соревнованиях, отработка модельных вариантов прохождения дистанции, участие в основных и главных соревнованиях, мероприятия по восстановлению. Весь арсенал средств и методов используется в зависимости от задач цикла, этапа, мезоцикла, микроцикла и индивидуальных особенностей спортсменов

Теоретическая подготовка.

В паралимпийских видах спорта теоретическая подготовка имеет существенно большее значение, чем в обычном спорте. Теоретическая подготовка паралимпийцев имеет самое прямое отношение к формированию мотиваций спортсменов, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей. Будучи тесно связанной с другими компонентами

спортивного мастерства, она включает в себя два важных раздела: теоретическое образование и развитие интеллектуальных способностей.

В содержание теоретического образования входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности, это:
– знания мировоззренческого, мотивационного и этического характера, то есть знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности; общественный и личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений в частности;
– знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;
– знания, составляющие научный базис подготовки спортсмена (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественнонаучные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);
– спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построе-ния тренировки, внетренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восста-новительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, мате-риально-технических условиях занятий спортом и т.д.

Для спортсменов, участвующих в паралимпийском движении, перечисленные компоненты теоретической подготовки должны быть дополнены такими разделами, как:
– знание медицинского характера (об общей и частной патологии, особенно о своих проблемах, о медицинских методах контроля и коррекции своего состояния, основных фармакологических препаратах, совмещающихся с тренировочными нагрузками, и т.п.);
– знания о медицинской и спортивно-функциональной классификации инвалидов в своем виде спорта, порядке и правилах переосвидетельствования, допинг-контроля и др.;
– знания о международных спортивных организациях инвалидов, выдающихся достижениях и рекордах паралимпийцев;
– знания юридического плана (стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов, законодательные акты о спорте инвалидов и др.).

Комплекс перечисленных знаний составляет предмет теоретического образования и самообразования спортсмена. Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходят в тех же формах, какие характерны для умственного образования (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы). Непосредственно на теоретических занятиях теоретическая подготовка направлена на формирование у спортсменов сознательного и активного отношения к выполнению тренировочных заданий, обеспечивающих повышение уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности, выбору рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний, и т.п.

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, лекции, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов и кинокольцовок.

Основная направленность теоретической подготовки на этапе начальной подготовки - создание представлений о гребле как виде спорта.

Тема 1. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России. История гребли в России. Состояние и развитие гребли в Санкт-Петербурге.

Тема 2. Советские и российские спортсмены в годы Великой Отечественной войны, на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Подвиги советских спортсменов в годы войны. Выдающиеся советские и российские спортсмены в годы войны и после.

Тема 3. Правила безопасности проведения занятий по гребле, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Правила поведения в лодке, действия гребца в случае, если лодка перевернулась. Оказание помощи товарищу, перевернувшемуся в

воде. Выбор места для занятий в зависимости от метеорологических условий и времени года. Вахтенный журнал, его ведение. Перечень спасательных средств при занятиях на воде и пользование ими. Ознакомление с инструкцией по оказанию первой помощи пострадавшим на воде. Местные особенности в правилах навигации. Влияние водных потоков от других судов на управляемость байдарки и каноэ.

Тема 4. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз. Общая характеристика водноспортивных баз и оборудования, правила внутреннего распорядка на водноспортивных базах и пользование спортивными судами. Правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря. Одежда и обувь гребца. Оборудование дистанции, старта, финиша, крытые гребные бассейны. Изготовление и устройство гребных судов, их основные части и назначения.

Тема 5. Единая всероссийская классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту. Основные понятия спортивной классификации. Содержание требований спортивной классификации. Место соревнований в тренировочном процессе. Возрастные группы участников. Правила соревнований: номера вод, старт, финиш, понятие о стартовой и финишной зонах, прохождение дистанции, форма участников.

Тема 6. Спортивный режим, гигиена, закаливание. Гигиена и ее задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий, условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение. Вред курения и употребления алкоголя и наркотиков. Закаливание. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнования. Регулирование веса спортсмена.

Тема 7. Техника гребли и ее совершенствование. Терминология. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основного и исходного положения, схемы гребка, вынос лодки и посадки в нее, сохранение равновесия, управления лодкой. Систематизация и классификация основных средств тренировки спортсменов.

Тема 8. Планирование спортивной тренировки. Методика развития двигательных качеств. Физические (двигательные) качества спортсмена. Классификация спортивных упражнений. Взаимосвязь общефизической и специально-физической подготовки при учебно-тренировочной работе с юными гребцами. Специально-физическая подготовка в лодке. Организация занятий. Варианты уроков по гребле. Значение разминки в зависимости от метеорологических условий и характера тренировки.

Основная направленность теоретической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – создание представлений о системе подготовки гребца и эффективной техники гребли.

Тема 1. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России. Руководство гребным спортом в РФ. Система проведения соревнований в РФ. География гребного спорта в РФ. Международные федерации.

Тема 2. Советские и российские спортсмены в годы Великой Отечественной войны, на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы Выход советских спортсменов на международную арену. Олимпийские игры, выдающиеся гребцы, принесшие славу отечественному спорту.

Тема 3. Правила безопасности проведения занятий по гребле, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Правила плавания по судоходным путям РФ сигнализация на воде. Особенности навигационной обстановки в месте расположения базы и проведения тренировок. Организация и проведение однодневных и многодневных турпоходов. Правила безопасности при проведении занятий на воде в осеннее-зимний период. Изучение инструкции по оказанию первой помощи, приемы искусственного дыхания.

Тема 4. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз. Требования к строительству баз гребного спорта. Правила рационального использования и эксплуатации спортивных баз, оборудования, инвентаря и их ремонт. Подготовка спортивного инвентаря к соревнованиям. Гребной тренажер, его использование для обучения технике и физической подготовки (развитие специальной силы, силовой и скоростной выносливости).

Тема 5. Единая всероссийская классификация. Правила организации и проведения соревнований. Разрядные требования по гребле на текущий период. Положения о соревнованиях, характер соревнований, участники и представители команд на соревнованиях. Распределение участников по заездам и водам. Нарушения правил: фальстарт, навал, лидирование. Взыскания за нарушения. Оформление мест соревнований, спасательная служба. Система розыгрыша предварительных и последующих заездов. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов.

Тема 6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений. Краткие сведения о строениях и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий.

Тема 7. Спортивный режим, гигиена, закаливание. Гигиена и ее задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий, условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение. Вред курения и употребления алкоголя и наркотиков. Закаливание. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнования. Регулирование веса спортсмена.

Тема 8. Техника гребли и ее совершенствование. Основные данные в технике гребли. Использование массы тела для продвижения лодки. Зависимость техники и тактики от общей и специальной физической и волевой подготовки спортсмена. Силы, влияющие на продвижение лодки и их характеристика. Закономерности движения лодки, факторы влияющие на равномерность хода лодки. Характеристика фаз гребка (техника выполнения, ошибки, пути и методы их устранения). Распределение и величина усилий в цикле гребка. Особенности техники в соревнованиях (старт, финиш и т.д.) и в командных лодках. Разбор и анализ техники сильнейших гребцов мира. Техника гребли на волне лидирующей лодки. Темп гребли и дыхание.

Тема 9. Планирование спортивной тренировки. Методика развития двигательных качеств. Взаимосвязь воздействия физических нагрузок, восстановительный период после тренировок. Построение микроциклов, распределение величины и направленности нагрузки в них на разных этапах годичного цикла подготовки. Кумулятивный тренировочный эффект. Развитие специальной выносливости гребца, средства, критерии их эффективности.

Тема 10. Тактическая подготовка. Создание представлений о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Ознакомление с основными факторами, обусловливающими необходимость ведения тактической борьбы на дистанции (гидродинамическими, физиологическими, психологическими).

Тема 11. Психологическая подготовка. Основные методы развития волевых качеств. Знания, умения, навыки и их проявление. Влияние тренировки в различных (усложненных) условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств. Воспитание волевых качеств спортсмена в тесной связи с его технической и тактической подготовкой.

Тема 12. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса. Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям греблей на байдарках и каноэ. Понятие о спортивной форме, меры предупреждения перетренированности. Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, дыхание, артериальное давление, спирометрия, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям, общее состояние. Ведение дневника самоконтроля.

Теоретическая подготовка на этапе углубленной специализации.

Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта, осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации занятий, побуждающих спортсмена к творческим проявлениям при создании новых вариантов техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

В связи с тем, что в различных видах паралимпийского спорта используются технические средства (коляски, санки, протезы и т.п.), вспомогательное оборудование и тренажеры для обучения двигательным действиям и развития и совершенствования качеств и способностей, возникает необходимость введения еще одного, не использующегося у здоровых спортсменов вида подготовки спортсмена-паралимпийца. В качестве возможного варианта названия этого вида можно предложить технико-конструкторскую подготовку. Здесь речь идет о знаниях, умениях и навыках использования технических средств в соревновательной деятельности, а также ремонта, технического обслуживания, совершенствования конструкции соревновательного технического средства и других приспособлений, устройств и тренажеров, необходимых для реализации тренировочного процесса.

Технико-конструкторская подготовка включает в себя не только знания теоретического характера, но и умений и навыков управления, ремонта, ухода, конструирования технических средств.

1. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России.
2. Российские спортсмены в годы Великой Отечественной войны, на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
3. Правила безопасности проведения занятий по гребле. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.
4. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз.
5. Единая всероссийская классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту.
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений.
7. Спортивный режим, гигиена, закаливание.
8. Техника гребли и ее совершенствование.
9. Планирование спортивной тренировки. Методика развития двигательных качеств.
10. Тактическая подготовка.
11. Психологическая подготовка.
12. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса.
13. Основные средства восстановления работоспособности.
14. Ведение дневника тренировок, отчеты о тренировках.

Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка – это процесс всестороннего развития физических способностей, неспецифичных для избранного спорта, но в определенной мере

обуславливающих успех в спортивной деятельности (общая физическая подготовка), а также развитие физических способностей, отвечающих специфике избранной спортивной специализации (специальная).

Важнейшее направление физической подготовки в паралимпийских видах спорта связано с необходимостью развития компенсаторных физических качеств, берущих на себя роль замены отсутствующих у конкретного спортсмена качеств или способностей.

Ведущей установкой в подборе упражнений, методов развития физических способностей, режимов тренировочных нагрузок является максимально возможный учет генетической предрасположенности спортсмена к тому или иному виду мышечной деятельности или, по-другому, следование правилу «навстречу собственной природе».

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов. Особенно благоприятен ранний возраст для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Преимущество силовых упражнений в процессе подготовки обусловлено физиологичностью и адекватностью воздействия в плане восстановления функциональных возможностей организма. Воздействие силовых упражнений направлено на повышение адаптационно-компенсаторных возможностей организма, максимальную активизацию сохраненных функций и мобилизацию физиологических резервов организма. Занятия на тренажерах после ампутации нижних конечностей проводятся с акцентом на преимущественное развитие мышц плечевого пояса, спины и живота; после ампутации верхних конечностей - на развитие мышц ног, живота и спины. Допуск инвалидов к занятиям на тренажерах основывается на результатах тщательного медицинского осмотра, оценки физического состояния, выполнения функциональных проб и других критериях врачебно-педагогического контроля.

Для занятий применяются тренажерные устройства, входящие в состав типового комплекса атлетической (силовой) подготовки, а также нестационарные виды отягощений (гантели, штанга, диски). Преимуществом при использовании тренажеров является возможность оказывать локальное воздействие на определенные мышечные группы, безопасность, простота и доступность выполнения упражнений. Широкие возможности предоставляет применение нестационарного оборудования. В частности, выполнение упражнений со штангой или гантелями позволяет осуществлять комплексное воздействие одновременно на несколько мышечных групп, значительно расширить объем комплекса, увеличить количество вариантов упражнений путем варьирования техники и внешних условий выполнения. В процессе занятий со свободными отягощениями и на тренажерах необходимо соблюдать следующие методические требования выполнения упражнений: 1) исключить возможность промедления между повторениями в подходе; 2) между концентрическим и эксцентрическим сокращениями выполнять непродолжительную паузу; 3) осуществлять контроль за пассивной фазой выполнения упражнения, не допуская резкого уступающего движения; 4) во всех упражнениях пассивную и активную фазы действия выполнять с одинаковой скоростью; 5) избегать задержки дыхания в процессе выполнения упражнений.

Данный комплекс направлен на поддержание тонуса мышц, подвижности суставов и увеличение подвижности тела инвалидов-колясочников.

Упражнение №1:

Пальцы рук переплетаем на уровне грудной клетки, выворачивая ладони вверх. Вытягиваем сцепленные руки, как будто хотим потрогать потолок.

Упражнение №2:

В положении лежа или сидя разводим руки в стороны примерно на уровне плеч. Разводим руки в стороны и вверх выше плеч примерно под углом 40 градусов. Из

данных исходных положений вытягиваем руки прямо назад. Разогните с силой кулаки в запястьях (это способствует растяжению сгибателей кистей).

Упражнение №3:

Грудью ложимся на колени, можно и на стол. Затем поднимаем максимально высоко сцепленные сзади спины руки.

Упражнение №4:

Ложимся на спину, сгибаем ноги, кладём голени на достаточно высокий стул. Такое положение тела выравнивает спину, способствует расслаблению ног в бёдрах. Выпрямленные руки выносим за голову, выворачиваем плечи наружу. Большие пальцы направляем ладонями вниз через потолок по направлению к полу. Это помогает растянуть мышцы спины, предотвращает деформации плеча вовнутрь.

Упражнение №5:

Одну руку заводим за спину, захватываем её пальцами другой руки, которая опущена вниз за лопатку, тянем ею вверх. Повторяем движения, поменяв положение рук.

Упражнение №6:

Сгибаем руку, заводим её за верхнюю часть головы и лопатку, затем направляем её книзу вдоль спины, одновременно другой рукой надавливаем в районе локтя. Повторяем, меняя положение рук.

Упражнение №7 *(направлено на растягивание группы мышц шеи и верхней части спины)*:

Опускаем по очереди то одно плечо, то другое. Пальцами держимся за спицы колес коляски, возле оси, наклоняем голову в обратную сторону, словно хотим свалить коляску на бок.

Упражнение №8:

Оставаясь в этом положении, берем гантели и поднимаем на вытянутых руках, разводим в стороны, сводим вместе лопатки, как будто машем крыльями. Количество упражнений должно увеличиваться медленно, чтобы не нарушить деятельность сердца.

Упражнение №9:

Ложимся на неширокую скамейку, поднимаем гантели с пола на уровень груди . Локти сохраняем прижатыми к бокам.

Упражнение №10:

Ложимся на неширокую скамью, которая наклонена примерно на 40 гр. Располагаем руки с гантелями так, чтобы они под скамьёй слегка соприкасались. Совершаем взмахи выпрямленными руками, направленными в стороны и слегка вперед, лопатки сводим вместе.

Упражнение №11 *(выполняем в коляске)*:

Гантели в руках расположены между ногами, большие пальцы направляем книзу и вовнутрь. Выпрямленные руки разводим по диагонали поначалу в стороны, а затем вверх, на уровне плеч.

Упражнение №12 *(выполняем в коляске)*:

За головой располагаем одну руку, вторую ладонью вверх отводим в сторону. Прогибаем корпус, слегка поворачивая его в сторону левой руки. Повторяем упражнение в обратную сторону, поменяв положение рук. По счету «4» — делаем вдох и делаем основное движение. Потом ещё на четвертый счет делаем выдох и возвращаемся в исходное положение. Выполняем 1-2 минуты.

Упражнение №13:

В суставах рук делаем движения по кругу. Начинаем с кистей, постепенно переходим к предплечьям, заканчиваем выпрямленными руками. Повторяем движения в прямо противоположную сторону. Постепенно необходимо увеличивать амплитуду.

Упражнение №14:

Головой выполняем движения по кругу, постепенно увеличивая амплитуду движений. Нужно постараться, чтобы выполняемые движения были подобны

раскручиванию спирали, замедляющиеся настолько, что при достижении максимума амплитуды круг был выполнен на «раз, два, три, четыре, пять». Выполняется одну минуту.

Следующие два упражнения должны выполняться очень внимательно. Они направлены на тренировку мышц спины, разрабатывают грудной и поясничный отделы позвоночника.

Упражнение №15:

Кладём под поясницу валик. Интенсивно поднимаем руки вперед и вверх, стараемся достаточно резко фиксировать положение в плечевых суставах, в самой верхней точке. Продолжаем без остановки движения руками назад, исключительно за счет сгибания в груди и пояснице. По желанию можете выполнять с помощью гантелей. Коляска должна быть установлена устойчиво, и желательно спинкой опереться на стол. В коляске хорошо сидеть с валиком. Следите за тем, чтобы плечи и спина в течение дня были расположены прямо.

Упражнение №16:

Отталкиваемся от подлокотников или бедер руками, прогибаемся максимально дальше. Отведите плечи и голову назад. Ощутите, как напрягаются мышцы спины. Во время следующих подходов старайтесь не помогать себе руками. Методика данного упражнения: пять секунд пытаемся удержать прогиб, пять секунд — расслабляемся. Лучше начинать с минуты и до тех пор, пока утомление в спине будет вполне ощутимым.

Упражнение №17:

Сидя на коляске, делаем развороты, противоположно направленными вращениями обручей руками. Начинаем делать упражнение со спокойных движений, постепенно увеличивая интенсивность и резкость движений. Выполнять 1-2 минуты до ощущения усталости в мышцах.

Упражнение №18:

Делаем повороты туловища справа налево (и наоборот), начиная сначала с помощью расставленных в стороны рук, потом — палочки, заведённой за плечи. Каждый день угол разворота постепенно увеличиваем. Можно встать спиной к стене , при этом палкой пытаясь дотронуться до стены .

Упражнение №19:

Обеими руками делаем резкие взмахи с поворотом туловища в эту же сторону, например, влево. Повторите движения в обратную сторону. При таких движениях коляска начинает немного смещаться. При постоянных тренировках вы будете так передвигаться даже по ковру, не используя колёса.

Данное упражнение увеличивают подвижность позвоночника, тренирует косые мышцы живота, координацию движений.

Упражнение №20:

Выполняем его при помощи гантелей или специального бинта длиной три м. Берем бинт и складываем пополам, передними колесами коляски наезжаем на бинт (можно зацепить его за подножки). Концы бинта начинаем постепенно растягивать, сгибая руки в локтях, нагружая бицепсы. Упражнение следует выполнять до 12 раз. С помощью гантелей упражнение делаем таким же образом.

Упражнение №21:

В руки берем бинт и поднимаем над головой. Растягиваем. Разводим руки вниз и в стороны, опускаем бинт на плечи за голову.

Упражнение №22:

В положении рук впереди растягиваем бинт. Разводим руки в стороны, пока не коснемся бинтом груди.

Упражнение №23:

За спинку и ручки коляски заводим бинт. Руки сжимаем в кулаки сжимаем и сгибаем у плеч. Растягиваем бинт вперед или вверх таким образом, что при этом локти не опускаются, а только двигаются предплечья.

Упражнение №24:

Под колесами коляски (задними) растягиваем резину, разводя руки в стороны и слегка назад. Если вы хотите использовать гантели, то руки нужно поднимать ладонями вниз.

Упражнение №25:

Руки полностью выпрямляем, держась за поручни, поднимаемся максимально высоко над коляской. Данное упражнение необходимо делать почаще. Оно развивает руки, снимает нагрузку с позвоночника, ягодиц. Кроме этого, нормализует кровообращение в органах малого таза. Дополнительно можно еще висеть на перекладине.

Упражнение №26:

Берем бинт и перебрасываем его через дверной проем, ручку или крючок, расположенные от пола на расстоянии 1,5 метра. Руками тянем бинт вниз и назад, словно катимся на лыжах. Коляску тормозим таким образом, чтобы выпрямленные руки начинали двигаться на уровне немного выше плеч.

Общая физическая подготовка на тренировочном этапе.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья, развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма. Для решения этой задачи применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Усложняются упражнения, увеличивается вес отягощений.

Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, силовая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в гребле мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения и упражнения на воде для технической подготовки.

1. Упражнения для развития быстроты реакции: - физические упражнения в медленном темпе с остановками; - серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.

2. Упражнения на развитие силовой выносливости.

3. Изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажерных устройствах, аппаратах;

4. Изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой).

5. Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.

6. Равномерная гребля на воде при встречном, боковом и попутном ветре.

Специальная физическая подготовка на тренировочном этапе.

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация тренировочного процесса. Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах, гребля в бассейне с переменным темпом и ритмом, равномерная гребля. Имитационные упражнения различного типа; упражнения для развития отдельных групп мышц из арсенала атлетической подготовки; упражнения из других видов спорта, оказывающие влияние на развитие специальных двигательных качеств гребца.

Основными тренировочными средствами специальной и силовой подготовки на суше являются тренажеры. Тренажер — это нагрузочный элемент, в комплексе со вспомогательным устройством позволяющий развивать силовые показатели в движениях, максимально приближенных к движениям цикла гребка, разучивать общую траекторию цикла гребка и выполнять общеразвивающие упражнения.

Специальная физическая подготовка в гребле на байдарках и каноэ

Для развития специальных мышечных групп гребца применяются следующие упражнения:

а) направленные на развитие мышц – ротаторов туловища (в основном, косой мышцы живота):

– тяга гири из наклона с выпрямлением туловища;

– разгибание туловища, поднимая гриф штанги хватом у конца рукоятки весом 35 кг (для каноистов);

– имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках (для байдарочников);

– из положения лежа на спине ноги вперед, врозь, руки в стороны – опускание прямых ног в стороны;

– из положения виса на наклонной доске (40°), руки за головой или с отягощением у одного плеча - сгибания туловища со скручиванием к противоположной ноге до касания ее локтем;

– из положения стоя ноги врозь, стопы параллельны, с отягощением в одной руке – наклоны к противоположной ноге, опуская грудь до середины голени;

– из положения сидя спиной к тренажеру под углом 20-30°, рукоятка в согнутой руке у плеча – тяга вперед за счет разворота туловища, не разгибая руки;

б) направленные на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки (в основном широчайшей мышцы спины):

– тяга штанги;

– из положения виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в пояснице, до касания грудными мышцами кистей рук;

– из положения виса на перекладине широким хватом подтягивание до касания шеей перекладины; из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной ногой в колено;

– тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава (вниз опускать на вытянутую руку);

– из положения стоя в наклоне, лицом к тренажеру – тяга двумя руками, согнутыми в локтях (не опуская груз на опору);

– из положения сидя лицом к тренажеру, с упором ног, наклон вперед – тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище (не опуская груз на опору).

в) направленные на развитие мышц-сгибателей туловища (прямой мышцы живота):

– подъем переворотом на перекладине;

– в висе на гимнастической стенке подъем ног до касания рук;

– сгибание туловища в висе на доске с уклоном 40°;

– удержание угла в висе на перекладине;

г) направленные на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка (грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца и т. д.):

– жим штанги лежа;

– сгибание – разгибание рук в упоре лежа;

– из положения лежа на скамье руки с грузом разведены в стороны и согнуты в локтях – сведение рук;

– из положения стоя с отягощением в одной руке – подъем груза в сторону противоположного плеча;

– из положения лежа на скамье на спине, руки удерживают гирю за головой ниже уровня скамьи – тяга гири по дуге до груди, не выпрямляя руки в локтях (спину не отрывать от скамьи).

Упражнения на воде: гребля в бассейне со сменой темпа, ритма, усилий; работа на тренажерах сериями со сменой темпа, ритма, усилий; гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма, усилий; гребля в лодке с отягощениями на различных усилиях; повторная и интервальная гребля на отрезках.

В практике отечественной гребли на байдарках и каноэ так же принято деление тренировочных нагрузок по зонам интенсивности в соответствии с педагогическими (скорость в % от соревновательной на дистанциях 500 и 1000 м и темп гребли в классах лодок К-1 и С-1 у мужчин, К-1 у женщин) и физиологическими (ЧСС и уровень лактата (La)) критериями (таблица 1).

Таблица 19

Распределение нагрузок по зонам интенсивности в гребле на байдарках и каноэ (по Каверину В.Ф., 2004)

Зона	Направленность нагрузки	Интенсивность нагрузки % от V дист. 1000 м	Критерии
1	Восстанавливающая	до 70	ЧСС<140 уд/мин, La<2,0 мМоль/л
2	Базовая выносливость	70-80	ЧСС - 140-160 уд/мин, La-2,1-4,0 мМоль/л
3	Специальная выносливость	80-90	ЧСС - 160 -180 уд/мин, La - 4,1-8,0 мМоль/л
4	1.Специальная соревновательная выносливость	90-100	ЧСС>180 уд/мин, La - 9-18 мМоль/л
	2. Скоростная выносливость;	100-108	ЧСС - 170-190 уд/мин, La>8,0 мМоль/л
	3. Соревнования	В зависимости от дистанции	ЧСС>180 уд/мин, La>12,0 мМоль/л
5	Быстрота, стартовая мощность	108-115	ЧСС не информативно, La<6,0 мМоль/л

Техническая подготовка.

Главная проблема технической подготовки в инвалидном спорте состоит в определении оптимального способа выполнения действия с учетом влияния имеющегося у спортсмена дефекта. Так, например, ампутация конечности приводит к изменению симметрии тела, что требует соответствующей корректировки подготовительных, основных и завершающих действий, основного звена техники. К сожалению, творческий поиск спортсмена и тренера путем проб и ошибок является в настоящее время, пожалуй, единственным реальным способом определения оптимальной для конкретного спортсмена техники.

Гребля на байдарках и каноэ

Техническая подготовка – процесс, направленный формирование у обучающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма.

Эффективность техники оценивается по многочисленным критериям, наиболее обобщенными из которых являются:

– степень использования массы тела (веса и инерционных сил), необходимой для продвижения лодки.

– степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку; для совершенствования этих параметров работа над техникой осуществляется в следующих направлениях.

В гребле на байдарках повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

а) увеличением амплитуды скручивания туловища;

б) опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава;

в) использованием работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка;

г) использованием инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счет отталкивания в конце гребка (момент положения весла около 45° по отношению к поверхности воды) и выведением вперед туловища (бедра, таза, плеча) со стороны нерабочего борта, с сохранением усилия на весле, необходимого для этого.

В гребле на каноэ повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

а) «хлестообразным» выведением вперед массы тела в безопорном периоде за счет опережающего выведения таза в конце гребка и одновременного ускоренного движения верхних звеньев тела с опережающей траекторией движения рук для следующего гребка;

б) использованием веса тела и инерции движения массы туловища вниз в конце безопорного периода для активного вгребания весла.

Увеличение степени преобразования развиваемой мощности работы в продвигающее усилие обеспечивается:

а) удержанием весла по возможности более длительное время в положении близком к перпендикулярному по отношению к поверхности воды за счет замедленного выведения вперед верхней руки;

б) смещением амплитуды рабочих усилий максимально вперед и прекращением тяговых усилий при достижении кисти рабочей руки середины бедра;

в) уменьшением напряжения неработающих мышц во время выполнения гребка;

г) уменьшением поперечных составляющих приложенных усилий;

д) уменьшением аммортизационных смещений звеньев тела спортсмена под воздействием рабочих усилий таза и ног;

е) оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

В результате работы над этими элементами должна быть сформирована структура движений, отвечающая эталонным требованиям по основным параметрам. Эталонная модель техники характеризуется набором ряда внешних признаков и комплексом специальных ощущений и представлений гребца.

Некоторые модели техники гребли на байдарках

Опорный период включает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение.

Безопорный период включает фазы: выход из гребка, подготовка к гребку.

Подготовка к гребку. Фаза начинается в момент горизонтального положения стержня весла. Туловище развернуто более чем на 45°, таз – на 5-7°. Туловище ускоренно разворачивается в сторону рабочего борта, набирая инерцию вращения, может пройти путь ускоренного движения до 15° (при работе в максимальном темпе). Разворот выполняется за счет сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта и выведения вперед плечевого пояса толчковой руки. Нога со стороны рабочего борта, наращивая силу давления, создает опору для ускорения туловища и продвигает лодку. Тянущая рука движется вниз – вперед, полностью выпрямляясь в локтевом суставе, плечевой пояс вперед не смещается, сохраняя жесткость для выполнения гребка. Толчковая рука давлением вдоль стержня весла продвигает его вперед – вниз, кисть движется горизонтально на уровне глаз. Лопасть весла в результате всех этих движений должна двигаться вперед – вниз по отношению и к поверхности воды, и к лодке. Субъективно для спортсмена гребок должен начинаться уже в этой фазе.

Захват. Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы - обеспечить увеличение скорости лодки за счет активного вгребания лопасти весла вперед - вниз. Туловище разворачивается с максимальной скоростью за счет использования инерции, приобретенной в безопорном периоде, и сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта. Разворот выполняется преимущественным выведением вперед плеча толчковой руки при минимальном движении назад частей тела со стороны рабочего борта. Толчковая рука выполняет основное рабочее движение за счет давления плечевого пояса, практически не разгибаясь в плечевом суставе. Ее кисть продолжает двигаться по горизонтали. Тянущая рука обеспечивает жесткость передачи усилия между веслом и туловищем, дополняет рабочее усилие, не разгибаясь в локтевом суставе. Нога со стороны рабочего борта начинает активно продвигать лодку, выпрямляясь и разворачивая таз. Лопасть весла в результате этих движений должна двигаться по отношению к поверхности воды вперед - вниз, выполняя «наплыв» за счет подъемной силы, возникающей при ее движении по вертикальной оси. Основной субъективный момент в движении - на сохранении усилий толчковой руки вдоль стержня весла за счет выведения вперед всей стороны туловища через таз, проталкивая лодку, не теряя инерции массы туловища вперед.

Подтягивание. Основная задача фазы – увеличение скорости лодки. Туловище продолжает разворачиваться на фоне активной работы ног и разворота таза, используя все мышцы-ротаторы. Скорость разворота равномерная. Нога со стороны рабочего борта продвигает лодку. Сила давления ноги равна величине усилия на весле или несколько превосходит его. Тянущая рука обеспечивает передачу на весло усилий туловища и ног, обеспечивая ускоренное движение лодки относительно лопасти. Основной субъективный момент движения на продвижение лодки мимо весла давлением ноги со стороны рабочего борта и правильную работу толчковой руки.

Отталкивание. Фаза начинается после прохождения веслом вертикального положения. Основная задача фазы – отталкивание вперед туловища (бедра, плечевого пояса) со стороны нерабочего борта. В связи с тем, что акцент отталкивания направлен на продвижение массы тела спортсмена, лодка начинает тормозиться. По длительности фаза занимает 25-30% опорного периода. Разворот туловища начинает замедляться вследствие исчерпания инерции его движения и возможностей активной тяги мышц-ротаторов. Поэтому завершение разворота и отталкивание осуществляется за счет жесткости работы ноги между подножкой и сиденьем, со стороны рабочего борта и «выезда» вперед бедра и таза со стороны внешнего борта. Тянущая рука сгибается в локтевом суставе (до 110-120°), завершая отталкивание. Толкающая рука дополняет рабочее усилие давлением вдоль стержня весла, сохраняя согнутое в локтевом суставе

положение (около 130°). Выведение ее вперед продолжается с акцентом на движение плечевого пояса, а не кисти. Основной субъективный акцент движения направлен на отталкивание вперед туловища со стороны нерабочего борта, «поворот» вокруг весла.

Извлечение. Фаза начинается в момент завершения использования опоры весла для выведения вперед массы системы «гребец - лодка» с инерционным прокатом от весла. Все мышцы прекращают усилие, движение туловища и рук продолжается по инерции. Весло извлекается из воды движением тянущей руки вверх в сторону, с акцентом внимания на движение центра тяжести предплечья, (а не кисти) толкающей руки вперед. Основной субъективный акцент движения направлен на выполнение извлечения весла движением вперед.

Выход из гребка. Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды. Туловище продолжает доворот по инерции. Инерция движения туловища начинает передаваться на лодку давлением ноги со стороны нерабочего борта. Продолжается выкат лодки. Давление ноги со стороны рабочего борта уменьшается. Тянущая рука продвигает весло в исходное положение для следующего гребка давлением предплечья вперед-вверх. Толчковая рука по горизонтали начинает падать в сторону от рабочего борта. Основной субъективный акцент движения направлен на активный выкат лодки давлением вперед массы тела через ногу со стороны нерабочего, борта. После окончания этой фазы условно происходит смена понятий рабочего и внерабочего борта, руки, ноги и т. п.

Некоторые эталонные модели техники гребли на каноэ

Опорный период занимает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение.

Безопорный период занимает фазы: выход из гребка, хлест.

Выход из гребка. Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды. Основная задача фазы – обеспечение ускоренного движения вперед массы тела, обгоняющего движение лодки, не вызывая ее торможения. Туловище начинает ускоренно разворачиваться в сторону рабочего борта. Движение туловища происходит на фоне движения вперед бедра и таза за счет использования инерции, приобретенной во время окончания гребка. В результате не должно возникать опорного давления в лодку назад. Руки выводятся вперед также за счет инерции движения туловища. Тянущая рука – движением вперед-вверх по дуге через сторону. Верхняя рука – вверх. Движение рук должно обеспечивать возрастание скорости звеньев от туловища к кисти и лопасти. Лодка продвигается вперед давлением опорной ноги через подушку. При правильном использовании инерции массы тела торможение лодки должно уменьшаться.

Хлест. Фаза начинается в момент выведения рук по отношению к туловищу в крайнее верхнее положение по отношению к лодке. Основная задача – обеспечить нарастание скорости лодки за счет использования инерции движения вперед массы тела. Туловище начинает ускоренно двигаться вперед – вниз на следующий гребок, полностью разворачиваясь плечевым поясом в сторону нерабочего борта. При этом угол в тазобедренном суставе между туловищем и бедром опорной ноги практически не уменьшается. То есть движение туловища происходит преимущественно разгибанием в коленном суставе опорной ноги и смещением центра тяжести к стопе направляющей ноги. Однако вес тела на нее не переносится. Тянущая и толчковая руки полностью выпрямляются и вытягиваются вперед, сохраняя жесткость в плечевом поясе. Движение рук вниз должно выполняться вместе с туловищем, не обгоняя его и не отставая. Большее накрытие воды лопастью обеспечивается за счет большего разворота плечевого пояса. Инерция движения массы тела начинает передаваться на лодку через направляющую ногу, которая как бы тормозит движение массы вперед. При этом вес тела на нее не переносится.

Субъективно гребок начинается уже в этой фазе. Характер движения напоминает хлест кнута, окончанием которого является лопасть, достигающая к концу гребка максимальной скорости. Акцент движения хлеста должен быть направлен к воде.

Захват. Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы: обеспечение нарастания скорости лодки за счет активного вгребания весла вперед – вниз. Туловище выполняет основное рабочее движение за счет давления вниз на весло, одновременного подтягивания вперед бедра и разворота плечевого пояса. В результате с момента начала фазы начинается подъем поясничного отдела, хотя плечи могут продолжать двигаться вниз. Сила давления туловища вниз передается на весло через толчковую руку. Сила продольного усилия туловища передается на весло через тянущую руку. Кисть толчковой руки практически не смещается вперед, выполняя функцию уключины. Лодка продвигается давлением направляющей ноги, которое в этой фазе достигает максимума. Основной субъективный акцент движения направлен на подтягивание бедра вперед к опоре с момента касания лопастью воды и полноценное использование инерционных сил хлеста и веса тела для наращивания усилий. Рабочие усилия в этой фазе достигают максимума.

Подтягивание. Фаза начинается в момент полного погружения лопасти в воду. Основная задача фазы: увеличение скорости лодки. Туловище выполняет основное рабочее усилие за счет разворота, подъема и сгибания в поясничном отделе. Толчковая рука удерживает опору весла, следуя за гребком. В результате ее движения ось вращения рукоятки весла относительно лодки проходит выше кисти. Тянущая рука не сгибаясь передает на весло рабочее движение туловища. Лодка продвигается вперед давлением направляющей ноги и колена. Подъем, сгибание и разворот туловища должны выполнятся одновременно, не вызывая западаний в ускорении лодки. Давление вперед направляющей ноги должно быть не ниже давления весла вниз. В этой фазе полностью реализуется энергия хлеста, скорость лодки достигает максимума.

Отталкивание. Фаза начинается после прохождения веслом перпендикулярного положения по отношению к воде. Основная задача фазы - сообщение максимального ускорения общему центру тяжести гребца. Туловище полностью поднимается и разворачивается в сторону рабочего борта. Плечи немного не доходят до условной вертикали, проходящей через таз. Тянущая рука дополняет рабочее усилие, допускается некоторое ее сгибание. Толкающая рука также активно участвует в поддержании рабочего усилия на весле, кисть ее не опускается ниже рабочего плеча. Основное рабочее усилие направлено на отталкивание вперед таза и бедра опорной ноги. Скорость лодки при этом начинает снижаться. Ее продвижение осуществляется за счет давления вперед опорной ноги через подушку, величина которого составляет около 40-50% максимума продвигающего давления направляющей ноги в предыдущей фазе. В этой фазе выполняется отруливание.

Извлечение. Фаза начинается в момент доведения кисти рабочей руки до середины бедра. Основная задача – начало движения всех звеньев тела вперед. Все мышцы прекращают тянущее усилие. Весло извлекается из воды движением тянущей руки по дуге через сторону вперед – вверх и толчковой руки вперед – в сторону внешнего борта. Перемещение вперед ОЦМ осуществляется преимущественно за счет акцентированного движения вперед таза и раскручивания туловища на следующий гребок. На основе этого движения в следующих фазах должны будут выполняться движение рук и наклон туловища вперед таким образом, чтобы не вызвать давления на лодку назад и уменьшения наката.

Содержание технической подготовки.

Гребля с различными двигательными заданиями и вспомогательные упражнения – наиболее универсальные средства технической подготовки.

Ни одно тренировочное занятие, связанное в основном с развитием двигательных качеств, не должно проходить без конкретного двигательного задания.

При подборе заданий необходимо учитывать следующее:

а) двигательные задания и их формулировки должны быть связаны с представлениями гребца о своей технике, не должны противоречить представлениям о других элементах гребка, на которые воздействие в данный момент не направлено;

б) задания должны быть связаны с режимом тренировки – при тренировке на коротких отрезках в высоком темпе лучше обращать внимание на перестройку временных компонентов гребного цикла, при работе на длинных отрезках и с гидротормозами – на пространственные и силовые компоненты;

в) задания должны быть связаны с задачами микроциклов: в накопительных микроциклах лучше использовать задания, направленные на пространственные и силовые элементы локального характера, в реализационных – направленные на временные компоненты глобального характера;

г) предлагаемые задания должны учитывать связь элементов движения между собой и последовательность исправления ошибки;

д) задания после определения их содержания и формулировки должны выполняться без существенных изменений до решения задач обучения.

Гребля в различных режимах интенсивности и степени утомляемости является средством технического совершенствования в связи с неизбежными перестройками структуры движений в этих режимах. При целенаправленном использовании этого средства необходимо выделять зоны оптимального темпа (совпадает с 2-4-й энергетической зоной), критического (5-я зона) и «прогулочного» (1-я зона). Зона оптимального темпа характеризуется индивидуально оптимальным соотношением и взаимосвязью элементов движений. У квалифицированных гребцов она может доходить до соревновательной скорости. Критическая зона отмечается при дальнейшем повышении темпа и характеризуется скоростным барьером, снижением амплитудных характеристик и качества движений. Прогулочная зона характеризуется нарушением оптимального соотношения временных характеристик гребного цикла, специальных ощущений, отсутствием использования инерционных сил, иногда работы рук.

Совершенствование элементов гребного цикла необходимо обязательно заканчивать в утомленном состоянии. Часто в состоянии утомления эффективна и работа над исправлением технических ошибок. Гребля с изменением сопротивления внешней среды осуществляется за счет использования гидротормозов различного типа и облегчающего лидирования (буксировки). При использовании гидротормозов необходимо учитывать следующее.

1 Принципиально отличаются внешние гидротормозы, крепящиеся к корпусу или плывущие за лодкой на привязи, грузы в лодке. При использовании внешних гидротормозов ухудшается выкат лодки (чаще вообще отсутствует активный выкат) и динамический акцент гребка смещается ближе к захвату. При использовании груза в лодке активный выкат сохраняется и усиливается в связи с увеличением общей массы.

2 При использовании гидротормоза на коротких отрезках взрывного характера до 50 м увеличивается максимальное усилие на весле при сохранении длительности гребного цикла. На длинных отрезках свыше 300 м величина усилия не превышает соревновательного, но увеличивается длительность гребка, что облегчает решение ряда технических задач при значительной силовой нагрузке, на отрезках 150-300 м может быть достигнут и тот и другой эффект в зависимости от двигательного задания.

3 Гидротормоз до 20-25 см и груз до 10 кг при работе взрывного характера способствуют увеличению усилия весла на 20-25% при сохранении координации

движений. Увеличение площади гидротормоза свыше 30 см и веса груза до 15 кг приводит к снижению величины усилий и существенному нарушению координации движений. Использование таких грузов нецелесообразно.

Использование облегчающего лидирования преимущественно воздействует на:

– улучшение характеристик выполнения захвата воды;

– улучшение работы туловища;

– увеличение использования инерционных сил.

Гребля в командных лодках связана с более высоким темпом гребли на 10-15% при уменьшении усилия на весле на 5-10% и, может быть, использована для расширения скоростных возможностей.

Гребля в различных погодных условиях и водоемах необходима для расширения диапазона вариативности двигательного навыка гребца.

Гребные тренажеры различных конструкций используются:

а) для целенаправленного силового воздействия на движения в различных фазах гребного цикла (блочный, фрикционный или изокинетические тренажеры);

б) для увеличения тренирующегося усилия в гребке свыше 20%, что невозможно обеспечить при гребле в лодке (тренажеры типа «Лидер Е» конструкции Г. М. Ефремова).

Содержание технической подготовки по академической гребле.

Академическая гребля является циклическим видом спорта, где продвижение лодки обеспечивается за счет повторяющегося отталкивания лопастью весла от воды (проводка, гребок), чередующегося с заносом лопасти (занос) для выполнения следующей проводки, вгребанием лопасти в воду (захват) и выниманием лопасти из воды (конец проводки).

Система выполнения этих движений в определенной последовательности, образующей замкнутый цикл, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил с целью наиболее эффективного использования их для достижения максимальной скорости, является техникой гребка.

Из основного требования рациональной техники циклических видов спорта – непрерывного выполнения всего цикла движения и перехода к следующему циклу – вытекает необходимость при окончании фазы гребка полностью закончить подготовку к выполнению следующей.

Задача обучения состоит в выработке у гребца двигательного навыка, то есть такой степени владения техникой гребли, при которой управление движениями автоматизировано и обеспечивается достаточная их вариативность и высокая надежность.

Обучение технике гребли проводится индивидуально и должно предусматривать:

- наглядное ознакомление с выполнением гребка в целом;
- разучивание элементов гребка;
- объединение элементов в полный цикл;
- совершенствование технического мастерства.

Рациональная техника гребка характеризуется выполнением следующих основных требований (модель национальной российской техники гребли):

Момент 1: Начало цикла.

Весло на заносе и перпендикулярно оси лодки. Рукоятки над коленями. Руки почти выпрямлены и расслаблены.

Фаза 1. Подготовка туловища

Руки «тянут» за собой туловище, которое начинает вращаться вместе с тазом вокруг тазобедренных суставов. Колени мягко без рывков поднимаются и позволяют банке начать движение к корме. Совместное движение рук, туловища и ног перемещает рукоятку к корме «в соответствии с ходом лодки», непрерывно, без рывков. Спортсмен плавно подтягивает себя к подножке в соответствии с темпом гребли/скоростью подъезда. Вес гребца плавно переносится с банки на подножку.

Момент 2: Начало опоры в подножку.

Рукоятки – над подножкой. Туловище завершило свой наклон (около 25º) и готово к гребку. Плечи вытянуты вперед и опущены.

Фаза 2. Подготовка к захвату

Максимальная скорость банки и сгибания ног в начале фазы начинает снижаться за счет давления в подножку. Туловище и плечи готовы к проводке и не меняют своего положения.

Руки почти прямые, небольшой «люфт» в локте оставлен для финального ускорения рукоятки перед захватом. В последний момент перед захватом руки выталкивают рукоятку в дальнюю точку к корме с одновременным накрытием весла и подбрасыванием рукоятки для быстрого ввода весла в воду.

Момент 3. Крайняя точка захвата.

Рукоятка в крайнем положении к корме лодки. Высокое и натянутое положение туловища. Живот касается бедер. Плечи натянуты вперед и опущены. Голени – в строго вертикальном положении, колени на ширине плеч.

Фаза 3 Вход весла в воду (захват)

Весло меняет направление движения за счет резкого толчка ног в подножку через носки. Лопасть резко входит в воду с коротким всплеском в сторону кормы. Усилия резко возрастают. Туловище жестко передает усилие на рукоятку через расслабленные и вытянутые плечи и руки, которые «повисают» на рукоятке. Вес тела гребца резко снимается с банки и «подвешивается» между рукояткой и подножкой.

Момент 4. Погружение лопасти. Рукоятка прошла 4-6 см от крайней точки.

Фаза 4 Начальный разгон лодки.

Лопасть погружается на полную глубину и переводится в строго горизонтальное движение за счет быстрого разгибания ног в колене и давления в подножку через носки.

Усилия продолжают возрастать, что вызывает положительное ускорение лодки. Руки и плечи натянуты и расслаблены. Туловище жестко удерживает свое начальное положение.

Момент 5. Прямой (90 гр.) угол в коленном суставе. Рукоятка находится над подножкой.

Фаза 5. Ускорение гребца

Пятки становятся на подножку и начинают давить на нее. В работу активно включаются мышцы задней поверхности бедра и ягодичные, что приводит к началу разгибания таза и туловища. Усилие направлено на опускание колена, при этом оно автоматически разгибается. Скорость работы ног и усилия достигают максимума, что приводит к ускорению массы гребца.

Момент 6. Середина проводки. Рукоятка почти у колен. Туловище вертикально. Локти на уровне рукоятки.

Фаза 6. «Выкат» лодки

Ноги заканчивают работу. Усилия начинают снижаться, но на подножке они снижаются быстрее, что приводит к значительному ускорению лодки. Вес тела гребца частично удерживается в подвешенном состоянии. Рукоятка продолжает ускоряться за счет быстрой работы туловища и начала подбора плеч и рук.

Момент 7. Вынос весла. Половина весла показалась над водой.

Ноги прямые, туловище приходит в свое конечное положение, рукам остается 5-7см пути (чем позже, тем лучше).

Фаза 7. Окончание проводки

Давление на подножку резко снимается, а руки продолжают активно тянуть на себя-вниз. Это приводит к началу возвратного движения туловища. Вес гребца полностью опускается на банку. Лопасти чисто и быстро выходят из воды.

Момент 8. Крайняя точка проводки. Рукоятка в крайнем положении к носу лодки. «Отвал» туловища около 30 градусов.

Фаза 8. Начало подготовки

Лопасть начинает движение к носу лодки и разворачивается. Рукоятка «тянет» за собой кисти, руки, плечи а затем и туловище. Движения плавные, без рывков, «по лодке». Возврат туловища сопровождается поворотом таза в тазобедренном суставе так, что угол между тазом и позвоночником сохраняется постоянным.

Момент 9. Конец цикла – начало следующего.

Весло на заносе и перпендикулярно оси лодки. Рукоятки над коленями. Руки почти выпрямлены и расслаблены.

Обучение техники гребли должно базироваться на следующих принципах:

1. Захват через подножку – для опережающего ускорения массы гребца – гребля вксом.
2. Правильная последовательность работы сегментов тела: ноги-туловище-руки;
3. Полная кривая усилий – без рывков и западений.
4. Конец проводки через рукоятку – трансформация кинетической энергии туловища в продвигающую силу.
5. без рывков на подготовке, микро-пауза после конца проводки, плавный возврат туловища и страгивание банки.
6. Работа через подножку. Максимизация давления в подножку на проводке и минимизация ее тяги на подготовке.
7. Расслабление и дыхание. Максимальное расслабление мышц и глубокий выдох после гребка.

Два основных направления технических упражнений для обучения:

Облегчить условия выполнения движений для обучения и усложнить условия для создания двигательного навыка.

Технические упражнения.

1. Статические – для обучения новичков. Цель – кинематика: положения и углы.
2. По элементам – акцентируют отдельные фазы гребка, позволяя их интенсивное совершенствование, например один «захват».
3. В координации – способствуют улучшению последовательностей фаз, например активацию ног-туловища-рук.
4. Измененные условия - гребля по номерам.

Набор упражнений: Руки и туловище, четверть подъезда, полподъезда, три четверти подъезда, один захват, без разворота, без ремней, одна четвертая подъезда, ноги и руки, ноги и туловище, фазы подготовки, полная длина, силовые гребки, десять гребков максимально.

Весь процесс обучения и совершенствования спортивного мастерства может быть разделен на три этапа.

I этап: начальное развитие двигательного действия, образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.

Задачи этапа:

- создавать общее представление о двигательном действии (просмотр киноограмм и кинокольцовок сильнейших гребцов, квалифицированный показ в неподвижном учебном аппарате, бассейне, лодке, гребном тренажере);
- научить частям, фазам техники действия;

- сформировать общий ритм;

- предупредить или устранить ненужные движения и грубое искажение техники действия.

Причинами грубых ошибок могут быть:

- недостаточное понимание двигательной задачи;

- недостаточная физическая подготовленность;

- недостаточный самоконтроль движений;

- дефект в исполнении предыдущих частей (фаз) действия;

- неблагоприятные условия действия (неисправность или плохая наладка инвентаря, метеоусловия);

- боязнь утомления.

Первые занятия должны проводиться в гребном бассейне, на неподвижном учебном аппарате, гребном тренажере, народной и учебной академической лодках. Народная и учебная академическая лодки очень устойчивы, поэтому занятия в них позволяют новичку избавиться от боязни и сразу ощутить уверенность во владении инвентарем; обучение значительно облегчается.

***II** этап: - углубленное детализированное разучивание;* уточнение двигательного умения; умение частично переходит в навык.

- углубленное понимание закономерностей изучаемого действия;

- уточнение техники действия по ее параметрам (амплитуда, траектория, ритм, контроль);

- совершенствование ритма действия, свободное, слитное выполнение;

- создание предпосылок вариативности.

В технических тренировках применяются упражнения, выделяющие отдельные элементы цикла: захват; конец гребка; укороченный гребок» одними руками, с небольшим подъездом, одной спиной; гребля одним веслом и др. Проводятся тренировки и участие в соревнованиях в одиночках и распашных двойках. В распашных лодках спортсмен гребет на обеих сторонах. Совместность работы в команде достигается главным образом за счет зрительного контроля одновременности выполнения всех движений – подъезда, работы туловища, отведения локтей на гребке, нажимая на весла, начала движения туловища на корму, отпускания рук в захвате.

Разучивается техника старта, смена темпа и ритма в условиях соревнований. Старт выполняется следующим образом: из исходного понижения по команде «марш» спортсмен делает первый гребок, не дотягивая его до конца на 20-25 см, быстро выводит руки и почти одними руками делает второй, очень короткий гребок, затем постепенно увеличивает амплитуду движений, переходя на 5-6-м гребке на полнуюдлину и гоночный ритм.

III этап: - *закрепление и дальнейшее совершенствование* двигательного действия.

Задачи этапа:

- закрепить навык владения техникой действия;

- расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;

- завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных особенностей;

- обеспечить в случае необходимости перестройку техники и ее дальнейшее совершенствование.

На фоне увеличивающихся по объему и интенсивности тренировочных занятий уточняется техника выполнения всего цикла и отдельных элементов в различных условиях тренировки и соревнований.

Главным упражнением становится выполнение полного цикла гребка. Участие в соревнованиях закрепляет техническое мастерство и спортсмена.

Технические тренировки проводятся на фоне равномерной и переменной работы без снижения интенсивности. Такие тренировки, как правило, должны проводиться в одиночках и двойках с предварительным объяснением задания в неподвижном учебном аппарате.

Задачи обучения, совершенствования навыков и тренировки неотделимы друг от друга, они решаются совместно, в одно и то же время, при выполнении одних и тех же упражнений. Если отдельные насыщенные упражнениями тренировки мы называем техническими, то на остальных спортсмен должен постоянно контролировать свои движения.

Для исправления ошибок, возникших в результате недостаточного развития отдельных групп мышц или болевых ощущений, необходимо устранить причины.

Упражнения целесообразно также применять для снятия монотонности при тренировке спортсменов, плохо переносящих такие нагрузки.

Технические упражнения, применяемые для обучения и совершенствования мастерства гребцов разделяются на группы: полный цикл гребка, элементы цикла, упражнений с отягощением и постепенно устраняемой помехой, упражнения на совместимость работы в командных лодках, упражнения на владение инвентарем, упражнения на вариативность техники.

1. Полный цикл гребка - соревновательное движение:

равномерная или переменная гребля с контролем параметров и ощущений спортсмена;
гребля в лодке с копированием квалифицированного спортсмена, работающего впереди;
просмотр кинокольцовок, кинограмм и видеосъемок квалифицированного исполнения полного цикла гребка.

2. Элементы цикла - применяются для увеличения частоты повторения того элемента, изучение которого необходимо углубить, и для нахождения и запоминания спортсменом оптимальных поз в крайних и промежуточных фазах траектории цикла:

укороченный гребок - одними руками, одним туловищем, руками с туловищем, с неполным прокатом банки;
«щипок» - очень короткий гребок (15 см) в положении начала гребка, выполняемый только ногами (2-4 см) и туловищем с прямыми руками, применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и движения при попадании весла в воду, выполняется сериями, чередующимися с полным циклом;
полный гребок с короткой табанки - спортсмен из положения, близкого к началу гребка, выполняет короткую (20-30 см) табанку и, не вынимая весло из воды, сразу начинает гребок. Применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и сильной с самого начала работы веслом, выполняется сериями, чередующимися с полным циклом.

3. Упражнения с отягощением или постепенно устраняемой помехой:

- гребля с гидротормозителем - для распрямления рук в начале гребка п развития силовой выносливости;
- гребля с увеличенным углом накрытия весла - для устранения стягивания рукояток вниз в заключительной части гребка;
- гребля со встречным всплеском в начале гребка - для нахождения и запоминания положения начала гребка и движения попадания весла в воду, выполняется с постепенным уменьшением всплеска при полном цикле гребка.

4. Упражнения на совместность работы в командных лодках:

- совместная гребля одной рукой, руками с туловищем, с укороченнымподъездом, со сменой рук;
- зрительный контроль совместности движения звеньев тела с сидящимвпереди спортсменом;
- гребля без зрительного контроля (с закрытыми глазами).

5. Упражнения на владение инвентарем (непринужденность работы в лодке):
- раскачивание лодки, выпускание весел из рук, гребля или табанка поочередно одной рукой, вставание в лодке, опрокидывание и залезание лодку из воды, гребля с закрытыми глазами.
6. Упражнение на вариативность техники:
- гребля с переменным темпом, ритмом, высотой заноса и углом разворота весла, гребля при различных направлениях ветра. Следует избегать упражнений, которые содержат грубое искажение траектории или ритма и могут закрепиться в полном цикле гребка: гребля с паузой, с плюмажем, с остановками.

Исходя из общего понятия спортивной техники, техники академической гребли и ее характеристики, основными параметрами для оценки технического мастерства следует считать:

- траекторию движений весла и звеньев тела гребца;
- величину и динамику внешних и внутренних сил, возникающих в системе лодка –гребец – весло в результате двигательных действий гребца;
- ритм движений;
- темп.

В гребле действует система масс "лодка – гребец – весло", в которой обучающийся взаимодействует с окружающей средой не напрямую, а через спортивный снаряд – лодку и весло – движения которых подчиняются только законам гидравлики и механики и ограничиваются следующими параметрами:

- горизонтальная работа весла в воде с амплитудой движения в захвате 55° - 60° и 30° - 35° в конце гребка от перпендикуляра к оси лодки;
- горизонтальный занос;
- своевременная подготовка лопасти весла с тем, чтобы в момент окончания движения к носу лодки оно коснулось воды и начало погружение;
- непрерывность движения гребца, весла и лодки.

Движения гребца должны обеспечивать рациональное использование всех участвующих в работе звеньев тела, выполнение веслом заданной траектории и подчиняются следующим требованиям:

- широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка;
- полное дотягивание рукоятки весла в конце гребка;
- энергичное, слитное выполнение проводки без запрокидывания плеч и «прострела» банки в начале гребка.

Часть параметров легко оценивается визуально – группировка в начале гребка, дотягивание в конце, горизонтальная тяга и занос. Наиболее полное представление об уровне технического мастерства дает видеосъемка. Она позволяет оценить траекторию и амплитуду движений, их непрерывность, фазовую структуру и ритм. Ритм, в свою очередь, является косвенной оценкой силы, более быстрое выполнение какой-то фазы означает большее усилие.

Инвентарь и его наладка оказывают существенное влияние на качество технического обучения и спортивное совершенствование гребца. Поэтому инвентарь всегда должен быть в исправном состоянии, а его наладка выполняться очень тщательно, с применением инструментов. Наладка по ощущению обычно приводит к значительным искажениям угла накрытия весел, что сильно затрудняет работу ими и отрицательно сказывается на технике и спортивном результате.

Гребной инвентарь должен отвечать следующим требованиям:

- прочность корпуса лодки, отсутствие искажений его формы и отсутствие течи в нем;
- прочность и достаточная жесткость кронштейнов с вертлюгами, шпангоутов и подножки;
- легкость проката подвижного сиденья, легкость вращения вертлюгов и отсутствие люфта в осях;
- отсутствие искривлений ствола весла,

- одинаковые балансировка, вес, жесткость и угол наклона лопасти правого и левого весел (угол между лопастью и опорной площадкой). Балансировка весла должна также обеспечивать полное, но не излишнее погружение лопасти в воду.

К регулируемым параметрам гребного инвентаря относятся: высота тяги, угол накрытия весла, внутренний рычаг и расстояние до подножки. В современных моделях лодок могут, кроме того, регулироваться: ширина выноса уключин, положение полозков, глубина и наклон подножки.

Регулировка должна выполняться в следующем порядке: высота тяги, ширина выноса уключины, угол накрытия весла, установка подножки, длины внутреннего рычага, проверка установки пера.

Технико-тактическая подготовка.

Целью технико-тактической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка: по сохранению равновесия, управления лодкой и выполнения гребка в целом и по элементам, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма.

На этапе начальной подготовки проводится обучение:

- с устройством лодки и весла;
- с правилами поведения на воде и при опрокидывании в воду;
- выполнению основного и исходного положения, изучают рабочую позу и хват весла;
- отрабатывают гребок на причале и учебном станке;
- обучают выносу лодки и посадке в нее;
- вырабатывают равновесие в лодке с применением поплавков;
- изучают управление с кормовым креном и носовым рулением;
- выполняют имитационные упражнения движений гребца с гимнастической палкой или веслом, сидя верхом на скамейке, на бревне или качающемся устройстве, стоя;
- гребля в лодках класса «Дракон».

Основная цель технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации – закрепить навыки работы гребца с веслом, лодкой и водой, развить специфические ощущения – чувства ритма, темпа. Основные задачи этого этапа: достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка, закрепить в целом двигательную структуру гребка, закрепить навык сохранения равновесия и управления лодкой, обучить сохранению темпа гребли, сформировать устойчивый двигательный стереотип гребли. Этап начальной спортивной специализации можно считать законченным, если спортсмен на воде сохраняет устойчивую структуру движений. Это будет свидетельствовать о том, что взаимодействие гребца с веслом, лодкой и водой достигло нужного уровня устойчивости и можно перейти к совершенствованию отдельных элементов движений и параметров техники гребли.

Техническая подготовка на этапе углубленной специализации.

Высоких спортивных результатов можно достигнуть за счёт совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль играет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки. Техника – это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяет достигнуть наилучшего результата.

Гребля является циклическим видом спорта, где продвижение лодки обеспечивается за счёт повторяющегося отталкивания лопастью весла от воды (гребок), чередующегося с заносом лопасти (занос) для выполнения следующей проводки, вгребанием лопасти в воду (захват) и выниманием лопасти из воды (конец проводки).

Целью технической подготовки *на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе:* является формирование у занимающихся двигательного навыка,

позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма.

Эффективность техники оценивается по многочисленным критериям, наиболее обобщёнными из которых являются:

- Степень использования массы тела (веса и инерционных сил), необходимой для продвижения лодки;

- Степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку.

Для совершенствования этих параметров работа над техникой осуществляется в следующих направлениях:

- В гребле на байдарках повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

- увеличением амплитуды скручивания туловища;

- опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава;

Использованием работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка; Использованием инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счёт отталкивания в конце гребка (момент положения весла около 45 градусов по отношению к поверхности воды) и выведением вперёд туловища (бедра, таза, плеча) со стороны нерабочего борта, с сохранением усилия на весле, необходимого для этого.

В гребле на каноэ повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

- «хлестообразным» выведением вперёд массы тела в безопорном периоде за счёт опережающего выведения таза в конце гребка и одновременного ускорения движения верхних звеньев тела с опережающей траекторией движения рук для следующего гребка;

- Использованием веса тела и инерции движения массы туловища вниз в конце безопорного периода для активного вгребания весла.

- Увеличение степени преобразования развиваемой мощности работы в продвигающее усилие обеспечивается:

- Удержанием весла по возможности более длительное время в положении близком к перпендикулярному по отношению к поверхности воды за счёт замедленного выведения вперёд верхней руки;

- Смещением амплитуды рабочих усилий максимально вперёд и прекращением тяговых усилий при достижении кисти рабочей руки середины бедра;

- Уменьшением напряжения неработающих мышц во время выполнения гребка;

- Уменьшением поперечных составляющих приложенных усилий;

- Уменьшением амортизационных смещений звеньев тела спортсмена под воздействием рабочих усилий таза и ног;

- Оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

В результате работы над этими элементами должна быть сформирована структура движений, отвечающая эталонным требованиям по основным параметрам. Эталонная модель техники характеризуется набором ряда внешних признаков и комплексом специальных ощущений и представлений гребца.

На этапе ССМ и ВСМ: формирование эффективной техники гребли на соревновательных скоростях в одно- и многоместных лодках, овладение техникой специальных упражнений;

- задачи: повышение темпа гребли с сохранением оптимальной структуры движений; расширение диапазона специальных двигательных навыков; разработка и разучивание индивидуального варианта прохождения дистанции.

Тактическая подготовка – направлена на овладение формами и способами ведения спортивной борьбы в условиях любой соревновательной деятельности (общая тактическая подготовка) и соревновании в избранном виде спорта (специальная).

В зависимости от периода спортивной тренировки, конкретных целей и задач, стоящих перед соревнованием, можно рекомендовать следующие формы ведения соревновательной борьбы (разновидности тактики):

– тактика рекордов;
– тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата;
– тактика выигрыша соревнований с высоким результатом;
– тактика выхода в очередной тур состязаний.

Все средства, способы, формы ведения соревновательной борьбы излагаются в тактическом плане – программе основных действий спортсмена или команды.

Тактический план должен иметь следующие разделы (Ю.Ф. Курамшин, 2003):

Главная задача в соревнованиях.

Форма тактической борьбы – активная, пассивная (от обороны), комбинированная.

Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований.

Распределение сил в процессе каждого выступления (график скорости прохождения дистанции, темп игры, боя, длительность и характер разминки). Возможные переключения от одного вида тактики к другому непосредственно в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы.

Способы маскировки собственных намерений (действий). Данные о противниках, слабые и сильные стороны в их подготовке. Данные о местах соревнования, о погоде, о судействе предстоящих соревнований, о зрителях.

В состязаниях по паралимпийской программе очень важно учитывать возможные реакции пораженных функциональных систем, возможные блокирующие приемы соперника, осуществляемые с помощью технических средств передвижения (инвалидных гоночных колясок, например), и др.

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию всех выделенных компонентов подготовки спортсмена – технической, физической, тактической, психологической, теоретической и технико-конструкторской в процессе тренировочной и соревнователь-ной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

– соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
– специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

Важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению комплексов, а также формированию психологического настроя на неадекватные реакции со стороны здоровых людей. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений,

мотивация занятий баскетболом, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсменов к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальнымуровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсменов снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

Круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, выработка качеств, позволяющих психике спортсменов противостоять объективным субъективным стресс-факторам, оптимизацией межличностных отношений сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсменов, и приемы психической регуляции.

Психологическая подготовка осуществляется тренером в процессе всего учебного года на каждом тренировочном занятии, а также на мероприятиях, проводимых психологом.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями. Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета учреждения, врачебно-физкультурного диспансера.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

Таблица 20

Примерный план применения восстановительных средств

№п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки

2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.
3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9 . Анаболизирующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий

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

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

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

I. 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 орга
- 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 мест
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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Использование запрещенных средств и методов запрещено. Любое нарушение Антидопинговых правил предусматривает соответствующее наказание. Спортсмены и (или) другие лица несут ответственность за нарушение антидопинговых правил. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также недопущение использования запрещенных методов. Допинг-контроль может быть осуществлен во время любого официального спортивного соревнования, а также в внесоревновательный период.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения запрещенных субстанций и методов.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди спортсменов, тренеров, родителей, персонала спортсмена и преследует следующие цели:

- формирование знаний, навыков и умений ориентации на сайте РУСАДА, касающиеся поиска информации о Запрещенном списке, лекарственных средствах и запрещенных методах, а также информации о пулах тестирования, запросах на ТИ, дисквалификации, Всемирном Антидопинговом Кодексе, Международных стандартах;
- формирование политики нетерпимости допинга в спорте;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, – спортивные правила, по которым проводят соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Основной и универсальный документ Всемирной антидопинговой программы - Всемирный Антидопинговый Кодекс ВАДА (относится к компонентам 1-го уровня) впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него вносились изменения в 2009, 2015, 2018 годах. Новая редакция Всемирного Антидопингового Кодекса вступила в силу с 1 января 2021 года.

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

• защищать фундаментальное право Спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех Спортсменов,

• обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы предотвращать случаи применения допинга, в том числе:

Образование – повышение осведомленности, информирование, коммуникация, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и способности принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

Сдерживание - исключение потенциальных доперов путем обеспечения наличия и значимости строгих правил и санкций для всех заинтересованных сторон.

Выявление – эффективная система Тестирования и расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но также эффективно защищает чистых Спортсменов и дух спорта, путем поимки нарушителей антидопинговых правил и помогая воспрепятствовать любому, кто проявляет допинговое поведение.

Приведение в исполнение – вынесение решения и наказания лиц, совершивших нарушение антидопинговых правил.

Верховенство закона – обеспечение того, чтобы все соответствующие заинтересованные стороны согласились соблюдать Кодекс и Международные стандарты, и чтобы все меры, принимаемые во исполнение их антидопинговых программ, соответствовали Кодексу, Международным стандартам, а также принципам соразмерности и прав человека.

Кодекс является основополагающим и универсальным документом, 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. Для достижения эффективного взаимодействия в тех вопросах, по которым требуется единообразие, Кодекс содержит достаточно конкретные положения, в то же время он достаточно универсален в тех случаях, когда требуется гибкий подход к вопросам применения на практике принципов борьбы с допингом. Кодекс был разработан с учетом принципов пропорциональности и прав человека.

ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ВСЕМИРНОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДЕКСА

Антидопинговые программы основаны на неотъемлемой ценности спорта. Эту неотъемлемую ценность спорта часто называют «духом спорта»: этическое стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого Спортсмена.

Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья Спортсменов и предоставляют Спортсменам возможность добиваться превосходства без Использования Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Антидопинговые программы направлены на сохранение целостности спорта с точки зрения уважения к правилам, другим участникам, честной конкуренции, равных условий для игры и ценности чистого спорта для всего мира.

Дух спорта — это прославление человеческого духа, тела и разума. Это является сущностью олимпийского движения и отражается в ценностях, которые мы находим в самом спорте и благодаря ему, в том числе:

- здоровье
- этика, справедливость и честность
- права Спортсменов в соответствии с Кодексом
- высочайший уровень выступления
- характер и образование
- удовольствие и радость
- коллективизм
- преданность и верность обязательствам
- уважение к правилам и законам
- уважение к себе и к другим участникам соревнований
- мужество
- общность и солидарность

Дух спорта выражается в стремлении к честной игре.
Допинг в корне противоречит духу спорта.

Ко второму уровню относятся международные стандарты и Технические документы. Таких стандартов восемь:

1. Запрещенный список.

Запрещенный список представляет собой перечень запрещенных в спорте субстанций и методов. Список обновляется не реже одного раза в год. Субстанция или метод могут попасть в Запрещенный список, если отвечают двум из трех критериев:

1) Субстанция или метод способны принести спортсмену преимущество над соперниками.

2) Субстанция или метод опасны для здоровья спортсмена.

3) Субстанция или метод противоречат духу спорта.

Также субстанция или метод должны быть внесены в Запрещённый список, если они способны маскировать использование других запрещённых субстанций и запрещённых методов.

Существуют следующие виды запрещенных субстанций и методов:

1. Субстанции, запрещенные в соревновательный период
2. Субстанции, запрещенные все время
3. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта

2. Международный Стандарт по терапевтическому использованию.

Спортсмен имеет право использовать запрещенные субстанции или методы в терапевтических целях при условии получения разрешения от антидопинговой организации. Цель Международного стандарта по терапевтическому использованию является установление:

(a) условий, при наличии которых выдается Разрешение на терапевтическое использование (или ТИ), обосновывающее наличие Запрещенной субстанции в Пробе Спортсмена либо Использование Спортсменом или Попытку использования, Обладание и (или) Назначение или Попытку назначения Запрещенной субстанции или Запрещенного метода в терапевтических целях;

(b) обязанности Антидопинговой организации по вынесению решений по ТИ и информированию о нем;

(c) процесса подачи Спортсменом запроса на ТИ;

(d) процесса получения Спортсменом признания ТИ, выданного одной Антидопинговой организацией, другой Антидопинговой организации;

(e) процесса пересмотра решений по ТИ со стороны ВАДА и

(f) положений строгой конфиденциальности процесса рассмотрения запроса на Т

Критериями выдачи разрешения являются:

- Возможность значительного ухудшения состояния здоровья, если в процессе лечения какого-либо острого или хронического заболевания он не сможет использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод.

- Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет к дополнительному улучшению спортивных результатов, кроме ожидаемого улучшения, связанного с возвращением к нормальному состоянию здоровья под воздействием терапевтического эффекта от применения данной субстанции или метода.

- Отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не может быть следствием, полностью или частично, предыдущего не терапевтического использования субстанций из Запрещенного списка.

3. Стандарт Тестирование и расследования.

Целью Международного стандарта тестирования является эффективное планирование тестирования и сохранение целостности и идентичности проб, начиная с

момента уведомления спортсмена и отправки пробы в лабораторию до вскрытия пробы Б и расследованию нарушения антидопинговых правил.

4. Стандарт для лабораторий.

Международный стандарт для лабораторий обеспечивает получение достоверных результатов при анализе допинг-проб. Также он позволяет создать для всех аккредитованных лабораторий единую гармонизированную схему предоставления результатов и отчетов. Кроме того, в Стандарте перечислены критерии, которым должны соответствовать аккредитованные ВАДА лаборатории.

5. Стандарт по защите частной жизни и личной информации.

Основная цель данного стандарта – обеспечение защиты частной информации, которая используется в процессе осуществления любых мероприятий, направленных на противодействие допингу в спорте.

6. Стандарт «Обработка результатов»

Целью Международного стандарта по обработке результатов является определение основных обязанностей Антидопинговых организаций в отношении Обработки результатов. Помимо описания некоторых общих принципов Обработки результатов, в настоящем Международном стандарте также изложены основные обязательства, применимые к различным этапам Обработки результатов, начиная с первоначального рассмотрения возможного нарушения антидопинговых правил, уведомления о нарушении, Временного отстранения, подтверждения нарушения антидопинговых правил, определения Последствий нарушения антидопинговых правил и проведения Процесса слушаний до уведомления о решении и апелляции решения.

7. Стандарт по соответствию Кодексу подписавшихся сторон

Международный Стандарт по соответствию Кодексу Подписавшихся сторон устанавливает:

• роли, ответственность и процедуры различных органов, участвующих в функции ВАДА по мониторингу соответствия

• поддержка и помощь, которую ВАДА предложит Подписавшимся сторонам в их усилиях по соответствию Кодексу и Международным стандартам

• средства, с помощью которых ВАДА будет осуществлять мониторинг соблюдения Подписавшимися сторонами их обязательств согласно Кодексу и Международным стандартам

• возможности и поддержку, которые ВАДА предложит Подписавшимся сторонам по исправлению Несоответствий до того, как будет предпринято какое-либо официальное действие

• процесс, которому необходимо следовать при определении несоответствия и последствий такого несоответствия, если Подписавшаяся сторона не исправляет Несоответствия. Этот процесс является копией, в той степени, в которой это уместно и практично, процесса, которому следуют при определении несоответствия Кодексу и последствий такого несоответствия для Спортсменов и других лиц

• диапазон потенциальных последствий, которые могут быть применены в результате несоответствия, и принципы, которые будут применены для определения последствий, которые будут применены в конкретном случае, в зависимости от фактов и обстоятельств этого дела

• процедуры, которым будет следовать ВАДА, чтобы обеспечить, что Подписавшаяся сторона, которую определили, как несоответствующую, была восстановлена в кратчайшие возможные сроки после того, как она исправит это несоответствие

Конечной целью является обеспечить применение и принуждение к исполнению строгих, соответствующих Кодексу антидопинговых правил и программ, которые применяются и принуждаются к исполнению последовательно и эффективно во всех видах спорта и во всех странах для того, чтобы чистые Спортсмены были уверены в том, что соревнования происходят честно, с одинаковыми условиями у всех участников, и может поддерживаться уверенность общества в целостности спорта

8. Стандарт по образованию

Общая основополагающая цель Международного стандарта по образованию заключается в сохранении духа спорта, как определено в Кодексе, а также в содействии созданию чистой спортивной среды. Общепризнанным является тот факт, что абсолютное большинство Спортсменов хотят участвовать в соревнованиях без применения допинга, не намерены использовать Запрещенные Субстанции или Методы, а также имеют право соревноваться на равных условиях. Образование, как одна из стратегий Предотвращения, указанная в Кодексе, направлено на то, чтобы пропагандировать модель поведения, которая соответствует ценностям чистого спорта, а также помочь Спортсменам и другим Лицам не допускать применение допинга. Ключевой основополагающий принцип Международного стандарта по образованию заключается в том, что знакомство Спортсмена с мерами по противодействию допингу должно проходить в процессе Образования, а не Допинг-контроля.

Мероприятия допинг-контроля наряду с образовательными программами служат основной составляющей любой антидопинговой программы. Допинг-контроль — это сложный многоступенчатый процесс, который включает: планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировку проб, лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций.

Спортсмен может быть протестирован в любом месте, как вовремя, так и вне соревнований, с 6 до 23 часов. При этом количество тестирований в год никак не ограничивается и зависит от плана антидопинговых организаций. Сбор проб осуществляется специально обученным персоналом, инспектором допинг-контроля и инспектором по сбору крови.

В проведении мероприятий допинг-контроля участвуют несколько специфических структур и организаций. Планирование сбора проб, непосредственно их сбор и транспортировку, а также обработку результатов проводит антидопинговая организация, выступившая инициатором сбора проб. Исследование проб проводится в аккредитованной ВАДА независимой антидопинговой лаборатории, выбор которой зависит от антидопинговой организации. Решение о выдаче разрешения на терапевтическое использование принимает независимый Комитет по терапевтическому использованию, а решение о санкциях к спортсмену – независимый Дисциплинарный антидопинговый комитет. Рассмотрение апелляций спортсменов международного уровня проводит Спортивный арбитражный суд в Лозанне, спортсмены национального уровня могут подавать апелляцию в один из арбитражных спортивных судов в Российской Федерации.

Каждый из разделов допинг-контроля основан на Кодексе, международных стандартах ВАДА, национальных антидопинговых правилах и национальном законодательстве.

Система планирования тестирований основывается на оценке риска применения запрещенных веществ в разных видах спорта. Антидопинговые организации анализируют, насколько может быть эффективен допинг в различных видах спорта в соревновательный и внесоревновательный периоды, и на основании этого планируют сбор проб.

При планировании тестирований в расчет берется целый ряд показателей, например, сезонный график тренировок и соревнований, требования к физической подготовке в различных видах спорта, возможные схемы приема различных препаратов, спортивные результаты спортсмена, его предшествующая допинговая история и другие.

Внесоревновательный контроль в спорте необходим, поскольку многие запрещенные препараты эффективны лишь в процессе подготовки к соревнованиям и в период восстановления, а применение их во время соревнований не имеет смысла.

Внесоревновательный контроль спортсменов координируется через специальную систему ADAMS. Она систематизирует информацию о местонахождении спортсменов и делает ее доступной для антидопинговых организаций. ADAMS представляет собой базу данных, расположенную в Интернете с учетом соблюдения законодательства о защите информации. Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации, в соответствии с Международным стандартом тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении. Если спортсмен не предоставляет или некорректно предоставляет информацию в систему ADAMS, он получает предупреждение. Три предупреждения о непредоставлении и/или некорректном предоставлении информации и/или уклонении от сдачи пробы в течение 12 месяцев ведут к дисквалификации.

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 на процедуру сдачи Проб;
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении;
5. Фальсификация или Попытка Фальсификации в любой составляющей Допинг-контроля;
6. Обладание Запрещенной субстанцией или Запрещенным методом;
7. Распространение или Попытка Распространения любой Запрещенной субстанции или Запрещенного метода;
8. Назначение или Попытка Назначения любому Спортсмену в Соревновательном периоде Запрещенной субстанции или Запрещенного метода, или Назначение или Попытка Назначения любому Спортсмену во Внесоревновательный период Запрещенной субстанции или Запрещенного метода, запрещенных во Внесоревновательный период;
9. Соучастие, а именно: Помощь, поощрение, способствование, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или Попытку нарушения антидопинговых правил;
10. Запрещенное сотрудничество.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Санкции за нарушение антидопинговых правил:

Срок дисквалификации зависит от вида нарушения, класса запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, а также того в первый ли раз совершено нарушение.

Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» проводит отбор проб у спортсменов и проводит расследование случаев нарушения антидопинговых правил.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а спортсмена лишают медалей, призов.

Дисквалификация за нарушение антидопинговых правил устанавливается в следующих случаях:

- *Наличие в пробе запрещенной субстанции - от 2* до 4 лет*

- *Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода - 4 года*
- *Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы - 4 года**
- *Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении - 2 года*
- *Фальсификация или попытка фальсификации - 4 года*
- *Обладание запрещенной субстанции или методом - 4 года*
- *Распространение или попытка распространения - от 4 до пожизненного срока*
- *Назначение или попытка назначения - от 4 до пожизненного срока*
- *Соучастие - от 2 до пожизненного срока*
- *Запрещенное сотрудничество - 2 года*
- *Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам- от 2 до пожизненного срока*

Смягчение санкций:

Спортсмен имеет право предоставить обоснования для отмены или сокращения санкций. Если спортсмен может объяснить, как запрещенное вещество попало в его организм и доказать, что оно не предназначалось для улучшения спортивных результатов, срок дисквалификации может быть сокращен, отменен или заменен на другой вид санкций (например, выговор)

Незначительная вина:

Если спортсмен может доказать отсутствие своей вины в нарушении антидопинговых правил, срок дисквалификации также может быть сокращен.

Добровольное признание спортсменом в нарушении антидопинговых правил может стать основанием для сокращения срока дисквалификации. Сокращение срока санкций не предусматривается, если добровольное признание имело место после того, как спортсмен осознал, что ему грозит разоблачение.

Отягчающие обстоятельства, которые могут повлечь увеличение срока дисквалификации:

Примерами усугубляющих обстоятельств, которые могут привести к назначению более длительных сроков дисквалификации, чем предусматривают стандартные санкции, являются следующие:

- установлено, что нарушение антидопинговых правил спортсменом проводилось осознанно, планомерно или по сговору;
- спортсмен обладал большим количеством запрещенных веществ или методов, или использовал их многократно.

Неоднократные нарушения:

Второе нарушение антидопинговых правил

При повторном нарушении антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом каждого конкретного случая, учитывая тяжесть обоих нарушений.

Запрет на участие в период дисквалификации

Дисквалифицированный спортсмен не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве. Такой спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программах. Кроме того, спортсмен, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

Финансовые санкции.

За нарушение антидопинговых правил помимо дисквалификации, к спортсмену могут быть применены также финансовые санкции. Их размер устанавливается соответствующей антидопинговой организацией.

Первая обязанность спортсмена - сказать нет допингу!

Спортсмен обязан:

1. Не использовать запрещенные в спорте вещества и методы.
2. Изучить антидопинговый кодекс.
3. Знать антидопинговые правила.
4. Знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
5. Знать о существовании запрещенного списка, уметь пользоваться им и следить за его изменениями.
6. Знать процедуру прохождения тестирования и не препятствовать ее проведению.
7. Уметь оформлять запрос на терапевтическое использование.
8. Своевременно предоставлять информацию о своем местонахождении.
9. Осторожно относиться к приему пищевых добавок или гомеопатических средств, так как они могут содержать запрещенные субстанции. ВАДА выступает категорически против пищевых добавок в спорте.
10. Принимать лекарственные препараты можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом и проверки их на сайте РУСАДА.

Право спортсмена при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. Право на представителя и, при необходимости, переводчика;
2. Право на сохранение конфиденциальности;
3. Право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (в период отсрочки спортсмен находится под контролем представителя антидопинговой организации);
4. Право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб;
5. Право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые считает нужным отразить;
6. Право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями.

Обязанности спортсмена при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен обязан незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля;
2. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен не имеет права посещать душ и туалет;
3. Оставаться в поле зрения сотрудника антидопинговой службы все время, начиная с момента извещения о необходимости сдачи пробы и до окончания процедуры сбора пробы;
4. Идентифицировать себя;
5. Выполнять все требования, связанные с процедурой отбора пробы.

Персонал спортсмена обязан:

1. Подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт тестирования и расследования;
2. Предоставлять спортсмену информацию о всех аспектах допинг-контроля;
3. Знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением;
4. Знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды;
5. Владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

До 80 % продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества. Важно помнить, что приобретать биологически активные добавки можно только у проверенных поставщиков, имеющих необходимую документацию на продукцию.

Если доказана причастность персонала к нарушению спортсменом антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену.

Санкции по отношению к персоналу спортсмена:

1. Назначение или попытка назначения запрещенных веществ и методов, распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия в нарушении спортсменом антидопинговых правил влечет применение санкций в отношении персонала в виде *дисквалификации от четырех лет до пожизненной.*
2. Если нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала, такое нарушение рассматривается как особо серьезное и в отношении персонала применяется *пожизненная дисквалификация.*
3. Персонал может нести *уголовную ответственность* в соответствии со статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

Третий уровень - Модели лучших практик и руководства

Модели лучших практик и руководства, основанные на Кодексе и Международных стандартах, разработаны и будут разрабатываться для обеспечения решений в различных сферах борьбы с допингом. Эти модели и руководства будут рекомендованы ВАДА и будут доступны для Подписавшихся сторон и других соответствующих заинтересованных сторон, однако они не будут являться обязательными. В дополнение к предоставлению моделей антидопинговой документации, ВАДА также предоставит Подписавшимся сторонам некоторую помощь в подготовке кадров.

Таблица 30

Примерный план антидопинговых мероприятий

Целевая аудитория	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Место проведения, рекомендации по проведению
Этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, спортсмены	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год (весна, осень)	Учреждение, обязательное составление отчета, фото, видео, программа, сценарий
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта, честная игра»	Ответственный по антидопингу	1 раз в год	Учреждение
	Практическое занятие	«Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «запрещенный список»)»	Тренер	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Антидопинговая викторина	«Мы за здоровый образ жизни»	Ответственный по антидопингу	1 раз в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	РУСАДА	По назначению	На крупных спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение	На сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Получение сертификата
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Используются памятки для родителей, можно использовать онлайн формат, предоставить отчет с 2-3 фото
ТРЕНИРОВОЧ	Веселые	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год	Учреждение,

НЫЙ ЭТАП, спортсмены	старты				обязательное составление отчета, фото, видео, программа, сценарий
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП, спортсмены, тренеры	Онлайн обучение	На сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Получение сертификата
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	По назначению	На крупных спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар для спортсменов и тренеров	Проверка лекарственных средств	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Используются памятки для родителей, можно использовать онлайн формат, предоставить отчет с 2-3 фото
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, спортсмены	Онлайн обучение	На сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Получение сертификата
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО	Семинар	«Процедура допинг-контроля»	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по

МАСТЕРСТВА, спортсмены					антидопингу
	Семинар	«Подача запроса на ТИ»	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар	«Система АДАМС»	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Онлайн обучение	На сайте РУСАДА	Тренер	1 раз в год	Получение сертификата
Все тренеры	Семинар	«Всемирный антидопинговый кодекс, его положения и международные стандарты»	Ответственный по антидопингу	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар	Международный стандарт «Запрещенный список», комментарии к Запрещенному списку	Ответственный по антидопингу	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный по антидопингу	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный по антидопингу	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар	Проверка лекарственных средств	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу

	Онлайн обучение	На сайте РУСАДА	Тренер	1 раз в год	Получение сертификата
Специалисты Спортивного отдела, медицинского отдела	Онлайн обучение	На сайте РУСАДА	Специалисты Спортивного отдела, медицинского отдела	1 раз в год	Получение сертификата

Таблица 31

Примерный тематический план проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки со спортсменами

Раздел, тема бесед	Этапы и годы подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Антидопинговая политика в спорте.			X	X	X	X
Последствия применения допинга			X	X	X	X
Антидопинговое законодательство			X	X	X	X
Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов	X	X	X	X	X	X
Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте	X	X	X	X	X	X
Всемирный антидопинговый кодекс			X	X	X	X
Общероссийские антидопинговые правила			X	X	X	X
Процедура прохождения допинг-контроля			X	X	X	X
Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля.			X	X	X	X
Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы.			X	X	X	X
Международный стандарт для проведения тестирования				X	X	X
Антидопинговые правила				X	X	X
Список запрещенных препаратов				X	X	X
Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов.				X	X	X
Процедуры взятия допинг-проб. Лабораторные анализы					X	X
ВАДА, РУСАДА и Всемирный антидопинговый кодекс.					X	X
Апелляции по поводу нарушений антидопинговых правил и неправомерности применяемых санкций против спортсмена. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных препаратов.					X	X

Таблица 32

Тематический план антидопинговых мероприятий для тренеров

Тема	Содержание	Мероприятия
Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа. Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования. Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.	Обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.
Характеристика допинговых средств и методов	Допинг - лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Запрещенные вещества: 1) Анаболические агенты; 2) Пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики; 3) Бета-2-агонисты; 4) Гормоны и модуляторы метаболизма; 5) Диуретики и маскирующие Агенты; 6) Стимуляторы; 7) Наркотики; 8) Каннабиноиды; 9) Глюкокортикоиды. Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи; 3) генный и клеточный допинг. Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Консультации спортивного врача.
Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля	Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд. Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности. Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля.	Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых

Руководство для спортсменов	Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции. Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.	средств и методов. Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

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.

3.9. План инструкторской и судейской практики

Спортсмены тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Спортсмены в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники спорта, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем, интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа овладевают:

принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть;

обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).
Во время проведения занятий развивается способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить и исправлять ошибки.

Спортсмены учатся вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.
На тренировочном этапе спортсмены учатся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Таблица 22

Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики гребного спорта. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории	1.Судейство официальных спортивных соревнований. 2. Выполнение Квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи	

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта спорт лиц с поражением ОДА

Для оценки эффективности деятельности учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;

стабильность состава спортсменов;

б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;

стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

состояние здоровья спортсменов;

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

количество спортсменов, повысивших разряд;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР или переданных из организации для приема на работу в ЦСП;

численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе;

г) на этапе высшего спортивного мастерства:

количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;

сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

Таблица 23

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражение ОДА

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные способности	1

Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:
3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Скоростные способности. Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила. Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость. Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость. Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

Гибкость. Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов: анатомических особенностей суставов; эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц; способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах. Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность

образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под *двигательно-координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение. Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:
1. На этапе начальной подготовки:
- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- 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.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:
- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:
- контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке;
- контрольные испытания или тесты;
- комплексный контроль.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов для оценки освоения спортсменами программного материала по видам спортивной подготовки - ноябрь-декабрь календарного года. Порядок сдачи контрольно-переводных нормативов, объем упражнений (тестов) для оценки подготовленности спортсменов по видам спортивной подготовки устанавливается приказом директора учреждения.

Таблица 24

Основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей тестирования на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр. - организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	

Основным источником получения информации при подготовке спортсменов к соревнованиям является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

· внешние признаки утомления;
· динамика частоты сердечных сокращений;
· значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:
· массы тела;
· функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
· функционального состояния системы внешнего дыхания;
· морфологического состава крови;
· биохимического состава крови;
· кислотно-щелочного состояния крови;
· состав мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:
· функционального состояния центральной нервной системы;
· функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

в) при выполнении сложно-координационных нагрузок:
· функционального состояния центральной нервной системы;
· функционального состояния нервно-мышечного аппарата;
· функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. Текущий контроль может осуществляться:

· ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой);
· три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки);
· один раз в неделю - после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

· центральной нервной системы;
· вегетативной нервной системы;
· сердечно-сосудистой системы;
· опорно-двигательного аппарата.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами подготовки - периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах ив деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются:

1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;

2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки. Назначение этого вида контроля - интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершенного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий.
Регистрируются: общая физическая работоспособность; энергетические потенции организма; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

Тестирование спортсменов по общей физической и специальной физической подготовке проводится ежегодно, один раз в год в период, предшествующий переводу спортсменов на следующий год спортивной подготовки.

Таблица 25

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2 мин)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг (не менее 4 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища лежа на животе (без учета результата)
	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2 мин)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 2 кг (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 1 раза)

Скоростно-силовые способности	Подъем туловища лежа на животе (без учета результата)
	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 7 кг)

Таблица 26

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы мужчины	
Выносливость, координация	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке (не менее 2 мин)
	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 3 м)
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы женщины	
Выносливость, координация	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке (не менее 2 мин)
	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 3 м)

Таблица 27

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы мужчины	
Координация	Гребля в лодке (оценка техники выполнения)
Выносливость	Гребля в лодке 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 18 кг)
	Бросок медицинбола (2 кг) из положения сидя (не менее 4 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта России
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы женщины	
Координация	Гребля в лодке (оценка техники выполнения)
Выносливость	Гребля в лодке 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 13 кг)
	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 4 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Таблица 28

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы мужчины	
Координация	Гребля в лодке (без учета времени)
Выносливость	Прохождение в лодке дистанции 5000 м (одиночка - до 25 мин; двойка - до 20 мин; четверка - до 18 мин)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 8 кг (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 24 кг)
	Бросок медицинбола (2 кг) из положения сидя (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы женщины	
Координация	Гребля в лодке (без учета времени)
Выносливость	Прохождение в лодке дистанции 5000 м (одиночка - до 26 мин; двойка - до 20 мин; четверка до 18 мин)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 6 кг (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 19 кг)
	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки могут используются вышеуказанные комплексы упражнений на этапах спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки

Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2 мин.)
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи
Подъем туловища лежа на животе
Жим гантелей в положении лежа на спине

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке
Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг
Жим штанги в положении лежа на спине
Бросок медицинбола (1кг) из положения сидя

Этап совершенствования спортивного мастерства

Гребля в лодке
Гребля в лодке 1000 м

Жим гантелей в положении лежа на спине
Жим штанги в положении лежа на спине
Бросок медицинбола (2 кг) из положения сидя

Этап высшего спортивного мастерства

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

4.6. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) и обязательной технической подготовке (ОТП) – далее нормативы - проводится согласно графика, утверждённого директором Учреждения.

Место и время проведения согласовывается Тренерским советом в соответствии с утверждённым расписанием тренировочных занятий на текущий год спортивной подготовки. Общее руководство осуществляет директор Учреждения.

Непосредственное проведение нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора Учреждения.

Нормативы (тесты) должны пересматриваться при изменении федеральных стандартов спортивной подготовки, а также по мере необходимости. Знания, умения и навыки занимающихся определяются оценками «зачтено» (зачёт), «не зачтено» (незачёт).

В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив, и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты соревнований (весенне-летнего сезона, осенне-зимнего).

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:
- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается тест или соответствующее задание;
- ознакомление испытуемого с результатами тестов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Перед тем, как приступить к тестированию спортсменов, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке. Упражнение выполняется не менее 2 минут. Учитывается лучший результат. Прохождение дистанции на гребном эргометре выполняется на дистанцию 500 метров без учета времени.

Гребля в лодке. Оценивается техника выполнения гребли на определенной

дистанции за определенное количество времени. Учитывается лучший результат.

Удержание баланса. Упражнение выполняется, сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола. Упражнение засчитывается, когда спортсмен удерживает баланс максимальное количество времени.

Жим гантелей в положении лежа на спине. Упражнение выполняется на гимнастической скамейке с определенным весом максимальное количество раз.

Жим штанги в положении лежа на спине. Упражнение выполняется с определенным весом максимальное количество раз.

Бросок медицинбола из положения сидя. Замер делается от контрольной линии до места приземления мяча. Учитывается лучший результат.

Сгибание-разгибание рук из упора лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Сгибание-разгибание туловища с закрепленными ногами на тренажере откренивания. Упражнение выполняется максимальное количество раз, без учета времени.

Сгибание рук из виса на перекладине (кроме женщин) – подтягивания на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

Кистевая динамометрия. Учитывается максимальное усилие.

Методические указания по методам и организации медико-биологического обследования.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.

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

Программа углубленного медико-биологического обследования:

Комплексная клиническая диагностика.

Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

Оценка сердечно-сосудистой системы.

Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

Контроль состояния центральной нервной системы.

Уровень функционирования периферической нервной системы.

Оценка состояния органов чувств.

Состояние вегетативной нервной системы.

Контроль за состояние нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников

1. Академическая гребля / Пер. с нем. / Г. Байер, Д. Харре, Э. Хербергер и др.; под общ. ред. Э. Хербергера. – 4-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 183 с.
2. Беркутов, А. Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования / А. Н. Беркутов; Федерация гребного спорта РФ. – ООО «Медиа», 2000.
3. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
4. Верхало, Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов / Ю. Н. Верхало. – М.: Совет. спорт, 2004. – 531 с.
5. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С. М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.
6. Гребной спорт: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Подгот. Ю. К. Шубин и др.; под общ. ред. А. К. Чупруна. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 287, [1] с.
7. Гребной спорт: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032100 Физ. культура и спорт / Т. В. Михайлова [и др.]; под ред. Т. В. Михайловой. – М.: Academia, 2006. – 399, [1] с.
8. Грести в России. Ассоциация любителей гребного спорта. М.: Достоинство., 2014.
9. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. - М.: Сов. спорт, 2000. - 238, [1] с.
10. Евсеев С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, В. Г. Сусляев. – М.: Совет. спорт, 2000. – 148 с.
11. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
12. Клешнёв, С. М. Оценка физического развития, функционального состояния и самоконтроль / С. М. Клешнёв. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.
13. Курдыбайло С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова; под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.
14. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 532 с.
15. Мякинченко, Е. Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 338 с.
16. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Киевю: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
17. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
18. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. Академическая гребля программа / Составители: Т. В. Михайлова, А. Н. Беркутов. – М., 2004.
19. Редгрейв, С. Энциклопедия гребли / С. Редгрейв. – изд. 2-е, доп. – М.: Достоинство, 2014. – 391 с.
20. Рожков, П. А. Классификационный Кодекс и Международные стандарты Паралимпийского комитета России / П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляев, И. Т. Выходец. – М.: РАСМИРБИ, 2008. – 60 с.
21. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / Паралимпийский ком. России; авт.-сост. А. В. Царик. – М.: Советский спорт, 2009. – 780 с.
22. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор / Л. П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013.

Теория и методика физической культуры: учебник / под общ. ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
23. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений: в 2 тт. / под общ. ред. д. п. н, проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2009.
24. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / авт.-сост. О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев; под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 295 с.
25. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / А. А. Бирюков, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.; под общ. ред. проф. С. Н. Попова. – изд. 5-е. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2008. – 602, [1] с.
26. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / Паралимпийский ком. России; авт.-сост. Н. А. Сладкова. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2011. – 158, [1] с.
27. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
28. Баряев, А. А. Особенности научно- методического сопровождения процесса подготовки спортсменов-паралимпийцев / А. А. Баряев, С. Н. Мишарина, А. А. Злыднев, А. В. Иванов, И. В. Клешнев, С. П. Евсеев, О. М. Шелков, Д. Ф. Мосунов // Теория и практика физической культуры. – М.: ТиПФК, 2008. – № 3 – С. 13 – 18.
29. Верхошанский, Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4 – С. 2 – 14.
30. Дольник, Ю. А. Концепция спортивной тренировки и построение тренировочных нагрузок в гребном спорте / Ю. А. Дольник, И. Н. Хохлов // сборник научных трудов. – Л., 1987. – С. 19 – 36.
31. Дьяченко, А. Ю. Современная концепция совершенствования специальной выносливости спортсменов высокого класса в гребном спорте / А.Ю. Дьяченко // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 1. – С. 54 – 61.
32. Евсеев, С. П. Классификации спортсменов в адаптивном спорте / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, Ю. Ю. Вишнякова // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 4 (48). – С. 4 – 7.
33. Евсеев, С. П. Экспериментальные схемы организации программ научно-методического обеспечения в паралимпийском спорте / С. П. Евсеев, О. М. Шелков, Д. Ф. Мосунов, И. В. Клешнев // Адаптивная физическая культура. – 2008. – № 2(34). – С. 35 – 37.
34. Иссурин, В. Б. Концепция блоковой композиции в подготовке спортсменов высокого класса / В. Б. Иссурин, В. Шкляр // Теория и практика физической культуры. – 2002. –№ 5. – С. 2 – 5.
35. Иссурин, В. Б. Планирование и построение годового цикла подготовки / В. Б. Иссурин, В. Ф. Каверин // Гребной спорт: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 15 – 23.
36. Иссурин, В. Б. Техника гребли и факторы, её определяющие / В. Б. Иссурин // Биомеханика гребли на байдарках и каноэ. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 39 – 71.
37. Клешнев, И. В. Психические состояния как проявление механизмов саморегуляции спортсменов-инвалидов / И. В. Клешнев, М. И. Билялетдинов, Ю. Ю. Жуков // Адаптивная физическая культура. – 2013. – №2. – С. 48 – 52.
38. Клешнев, И. В. Тенденции и основные направления исследований водных видов спорта в ФГБУ СПбНИИФК / И. В. Клешнев, В. В. Клешнев // Адаптивная физическая культура. – 2013. – №1. – С. 32 – 34.
39. Колобков, П. А. О создании условий для занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов / П. А. Колобков, С. П. Евсеев, М. В. Томилова, В. Н. Малиц // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 4 (60). – С. 2 – 8.

5.2. Аудиовизуальные средства

1. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
2. Кино и фотосъемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Международный Паралимпийский комитет (IPC). URL: https://www.paralympic.org
2. ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство). URL: http://www.wadaama.org
3. Министерство спорта Российской Федерации. URL: http://www.minsport.gov.ru
4. Паралимпийский комитет России. URL: https://paralymp.ru
5. Федерация гребного спорта России. URL: http://rowingrussia.ru/
6. Всероссийская Федерация спорта лиц с ПОДА. URL: http://www.fpoda.ru
7. Российское антидопинговое агентство. URL: http://www.rusada.ru/
8. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке. URL: http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
9. Федерация гребного спорта Санкт-Петербурга. URL: http://www.rowing.su/
10. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга. URL: http://kfis.spb.ru/
11. Министерство здравоохранения Российской Федерации. URL: https://www.rosminzdrav.ru/
12. Спортивная Россия национальная информационная сеть. URL: http://www.infosport.ru/http://infosport.ru/
13. Головная научно-методическая библиотека по физической культуре и спорту НГУ имени П.Ф.Лесгафта. URL: http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: http://lib.sportedu.ru/
14. Библиотека международной спортивной информации. URL: http://bmsi.ru/
15. Евсеев, С.П. Адаптивный спорт. URL: http://sportwiki.to/Адаптивный спорт

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований.

Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Ежегодно утверждаемый календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий является приложением к данной программе.