

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Андреевича Макарова»**

Принята на заседании педагогического совета

от « 4 » апреля 2024г.

Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Спортивная школа
имени Макарова»
Э.В. Антонов
2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина –бочча)**

Авторы составители:
Сарапина С.Ю.

Возраст обучающихся: 9 лет

Срок реализации программы:

начальная подготовка – не ограничивается;

тренировочный этап – не ограничивается;

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

г.Белово, 2024

Содержание:

№	Наименование	Номер страницы
I	Общие положения.	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	9
2.3	Виды(формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	10
III	Рабочая программа по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – бочча).	12
23.1	Годовой учебно-тренировочный план.	13
3.2	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	14
3.3	Календарный план по воспитательной работе.	16
3.4	Режимы тренировочной работы	20
3.5	Планы инструкторской и судейской практики.	40
3.6	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	42
IV	Антидопинговое обеспечение	45
4.1	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте.	47
4.2	Определение терминов.	48
V	Система контроля и зачётные требования.	50
5.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	50
5.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51
5.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	52
5.4	Порядок и принципы отбора спортсменов для участия в основных крупнейших соревнованиях.	58

VI	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.	59
VII	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	62
7.1	Материально-технические условия реализации Программы	62
7.2	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.	63
VIII	Кадровые условия реализации Программы	66
IX	Информационно-методические условия реализации Программы	67

I. Общие положения.

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – бочча) (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА" (далее – ФССП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по бочча с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

Целями Программы являются: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; образовательная деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, направленным на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивной сборной команды Кемеровской области - Кузбасс и предоставление государственных услуг в области физической культуры.

Программа, является нормативно - правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению целостности процесса спортивной подготовки, определяет основные стратегические направления развития, объём и содержание учебно-тренировочной деятельности, возможный контингент обучающихся, состояние материально-технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности.

Направленность: спортивная подготовка.

Форма освоения: очная.

Программа рассчитана для обучающихся, начиная с возраста 9 лет. Она учитывает специфику спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья обучающихся, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию технологий в процессе спортивной подготовки, которые отражены:

- в принципах тренировки (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах тренировки (групповые и индивидуальные тренировочные

и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах СС и ВСМ), медико - восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся);

- в методах контроля и управления процессом спортивной подготовки (анализ результатов деятельности обучающихся, тестирование, контрольно - переводные нормативы, врачебный контроль, контроль в процессе процесса спортивной подготовки);

- в средствах тренировки (обеспечение необходимым инвентарём и оборудованием, рассчитанным на группу спортсменов, использование технических средств);

- в формах подведения итогов (тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика занимающихся).

Программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности спортсмена посредством физической культуры и спорта;

- приобщение спортсменов к общечеловеческим ценностям;

- укрепление психического и физического здоровья;

- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;

- приобщение к здоровому образу жизни;

- профилактику асоциального поведения.

Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа людей с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;

- воспитание волевых и морально - этических качеств;

- выявление и поддержка одарённых людей;

- подготовка спортсменов высокой квалификации;

- подготовка резерва в сборные команды Российской Федерации и Кемеровской области.

В программе по бочча даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных её этапах, отбору, комплектованию групп подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

Учреждение организует работу со спортсменами по адаптивному спорту в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября и рассчитан на 52 недели. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией учреждения, с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок.

В основе программы лежит взаимосвязь физического воспитания и учебно-

тренировочных занятий по бочча. Это позволит не только обеспечить разностороннюю физическую подготовленность, но и будет способствовать развитию специальных физических и психических качеств спортсмена, накоплению опыта участия в соревнованиях, приобретению навыков в судействе и навыков групповой и индивидуальной работы.

Правила очень простые. На площадке с любым покрытием размером 6*12,5 м находится 2 игрока (или команды). Где-то у края поля находится и белый мячик. Задача игроков свои 6 мячей бросить таким образом, чтобы попасть максимально близко к белому. Главное тут для победы точный расчёт силы броска и траектории полёта.

Для игры нужен обычный спортивный зал с ровным и гладким полом, на который нанесена разметка. Размер корта — 12,5×6 м.

В индивидуальных и парных дисциплинах матч состоит из 4 периодов (эндов) и из 6 — в командных. В начале игры проводится жеребьёвка, выигравший получает право играть красными мячами и начать первую партию с вбрасывания целевого белого мяча — джек - бола, который имеет вес примерно 275 г и размер 270 мм в окружности. Сопернику достаются 6 синих мячей.

Цель игры — расположить свои мячи ближе к джек - болу по сравнению с мячами противника, причём разрешается выбивать своим мячом мячи соперника.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Бочча увлекательный и зрелищный вид спорта, с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно превратилась в сложный вид спорта с разнообразной техникой, богатый техническими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психической подготовки.

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, бочча – достаточно технически и физически сложный вид спорта.

Вместе с тем занятия по дисциплине бочча позволяет регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Большая популярность бочча объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества спортсмена. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельность всех систем организма. Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся спортсменам - инвалидам не только сделала его популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры инвалидов.

Спорт для людей с инвалидностью – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Среди наиболее доступных спортивных игр, с точки зрения социальной адаптации для людей с ограниченными

возможностями - является бочча. Занятия по бочча помогают формировать такие психофизиологические свойства, как устойчивость внимания, оперативность мышления, координация движения. В процессе игры в бочча развиваются морально - волевые качества, расширяются интеллект и эрудиция.

В силу изменчивости игровых ситуаций возникает необходимость быстро ориентироваться, что развивает наблюдательность, умение анализировать и оценивать ситуацию, самостоятельно решать различные задачи, соответствующие создавшейся обстановке.

БОЧЧА, является новым развивающимся видом спорта для тяжелейших форм детского церебрального паралича, активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и национальное самосознание. Бочча хороша тем, что не только развивает, поддерживает и одновременно лечит, обладая выраженным реабилитационным эффектом.

Регулярные занятия бочча развивают ловкость, выносливость, координацию движений, глазомер, благотворно влияет на поддержание мышечного тонуса, развивает меткость, стратегию, а также психологическую стабильность. Игра доступна людям самых разных возрастов. В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире: как средство проведения досуга и большого спорта. В программу Паралимпийских игр бочча была включена в 1984 году. На летних Паралимпийских Играх в Пекине в соревнованиях по бочча принимали участие 88 спортсменов из 19 стран. На летних Паралимпийских Играх в Лондоне в соревнованиях по бочча принимали участие 104 спортсмена, было разыграно 7 комплектов наград. В настоящее время более 60 стран имеют свои региональные или национальные программы.

За последние годы конкуренция на международной спортивной арене в бочча поднялась на новый более высокий уровень. Выросли достижения спортсменов Кореи, Таиланда, КНР, сохраняют свои позиции на высоком мировом уровне Португалия и Бразилия, укрепляются спортивные позиции Великобритании, Испании.

Ни мало важно и то, что бочча – отличная возможность для общения инвалидов, как способ их социализации. Эта увлекательная игра помогает найти новых друзей и знакомых, почувствовать вкус жизни, радость победы и горечь поражения и хотя бы на миг забыть о недуге. Такая игра – лучший способ выхода негативной энергии и снятия стресса.

Бочча - это развлекательный и соревновательный вид спорта. Соревнования проводятся на различных уровнях - местные, региональные внутри страны, национальные и международные.

В России Федерация Бочча создана в 2010 году для развития этого вида спорта во всех регионах России, объединения региональных центров подготовки спортсменов и популяризации спорта. Задачей Федерации является выявление спортсменов с высоким потенциалом, развитие спортсменов и их подготовка к международным стартам: Чемпионатам и Кубкам Европы и Мира, а также к главным стартам - Паралимпийским Играм.

Родиной этой игры является Древняя Греция. Сейчас в неё играют по всему миру люди самых разных сословий. Особенно популярна она в наше время в Дании,

где наибольшее количество клубов. Название игры, которая пришла из Италии, происходит от латинского слова *bottia* - "мяч".

Руководящим органом является CP-ISRA - Международная Ассоциация Спорта и Отдыха для людей с ДЦП, основанная в 1978 году. Штаб квартира международной федерации игры Бочча находится в Лугано (Швейцария).

Программа по бочча предназначена для последовательного решения задачи физического воспитания лиц с ДЦП и спинномозговой травмой, формируя у них целостное представление об этом виде спорта, о его возможностях в повышении работоспособности и улучшении состоянии здоровья, а главное в воспитании личности, способной к самостоятельной творческой деятельности. Она предусматривает изучение истории, овладение техникой броска, приобретение знаний и навыков, необходимых для подготовки спортсменов - разрядников.

Игроки бочча делятся на четыре класса. BC1, BC2 и BC3 - для игроков с ДЦП, BC4 - для игроков с другими неврологическими отклонениями, имеющими сходный с ДЦП эффект (мышечная дистрофия, мозговая травма и т.п.).

BC1 - игроки с ДЦП гиперкинетической формой, двигательными дисфункциями всех конечностей. Игроки этого класса вбрасывают мяч в игру рукой или ногой. Они могут пользоваться помощью ассистента, который стоит за спиной играющего, за пределами площадки. Помощь заключается в корректировке положения коляски игрока и в подаче ему мячей, когда это необходимо.

BC2 - игроки с ДЦП локомоторными нарушениями с бедными динамическими функциями особенно верхние конечности. Игроки этого класса вбрасывают мяч рукой. Помощь ассистента не предусмотрена.

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

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

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	I	1

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

Тренировочный процесс в Учреждении ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (период начальной и углублённой специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет не более:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырёх часов;

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоёмкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- занятия в условиях спортивно - оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия; тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико - восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

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 (табл.3)

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

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

	соревнованиям			
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

III. Рабочая программа

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки ежегодно и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы по виду спорту бочча на этапах спортивной подготовки.

Изучение вида спорта бочча занимает длительное время из-за большого числа технических действий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от спортсменов. Спортивная подготовка юных спортсменов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению техники бросков мяча. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена мыслить и анализировать действия, как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по бочча.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боччист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях спорта, его истории и предназначению.

В учебно-тренировочных группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры

в целом, история бочча и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации и группы инвалидности обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	2	3	4
Отборочные	-	1	2
Основные	-	1	2

3.1 Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бочча» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как

органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 5

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4-5	5-7	6-9	8-10	10-15
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		2	2	2	2	1
		1.	Общая физическая подготовка	13	26	34
2.	Специальная физическая подготовка	36	49	64	88	101
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	1	5	9	9
4.	Техническая подготовка	76	82	109	151	241
5.	Тактическая подготовка	39	46	76	105	180
6.	Теоретическая подготовка	20	26	36	57	85
7.	Психологическая подготовка	20	28	36	47	78
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3	4
9.	Инструкторская практика	-	-	1	4	2
10.	Судейская практика	-	-	-	4	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год		
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток		

Общее кол-во часов в год	208	260	364	520	780
--------------------------	-----	-----	-----	-----	-----

3.2 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	4-10	4-8	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-19	13-17	13-17
3.	Техническая подготовка (%)	27-32	26-30	27-31
4.	Тактическая подготовка (%)	14-18	17-21	20-24
5.	Психологическая подготовка (%)	7-11	6-10	5-9
6.	Теоретическая подготовка (%)	6-10	6-10	7-11
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	4-5	5-9
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-1	0-4	0-6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	5-9	6-10

3.3 Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> • практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; • приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; • приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; • формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> • освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; • составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; <ul style="list-style-type: none"> • формирование навыков наставничества; • формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; • формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); • подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиции, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</p>	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> • физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; • тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> • формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; • развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; • правомерное поведение болельщиков; • расширение общего кругозора юных спортсменов. 	В течение года

3.4 Режимы тренировочной работы:

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

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

В случае, если спортсмен входит в основной состав сборной команды области и выше и регулярно показывает высокие результаты, то независимо от возраста он может быть зачислен в группу высшего спортивного мастерства.

При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения соревновательного упражнения, обращая внимание на точность выполнения квалифицированных упражнений и заданий, координацию движений.

Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке.

Предельные тренировочные нагрузки.

Проблема предельных нагрузок в системе спортивной подготовки боччистов, как молодых, так и высококвалифицированных занимает одно из центральных мест, так как именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки. Все боччисты имеют органическое заболевание нервной системы и любая предельная тренировочная нагрузка может дать негативную реакцию организма и функциональные нарушения ЦНС – гиперспастичность мышц, головную боль, диарею, полиурию, повышение АД и т.д.

Предельная физическая нагрузка приводит к тому, что лицо тренирующегося бледнеет или краснеет, с его лба струится обильный пот, у него появляется одышка, ещё больше нарушается координация движений, пропадает желание и интерес к любым занятиям.

Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо тщательно дозировать физическую нагрузку и не допускать перетренированности.

Тренировочная нагрузка в бочча является функцией мышечной работы одной руки или в ВСЗ /мышц шеи/.

Именно локальная мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку. Не смотря на ограниченность использования всей мышечной системы организма, боччист, так же тратит энергетический потенциал во время броска мяча, так как использует остаточные сохранные мышцы, которые не хотят «его слушаться».

Предельный тренировочный показатель нагрузок выражается через:

- суммарный объем работы и её интенсивность;

- объем работы обычно выражается в часах, числом тренировочных занятий, т.е. количество физической нагрузки за одну тренировку (неделю, месяц), выраженное во времени, в количестве выполненных упражнений;
 - интенсивность — это объем выполненной работы в единицу времени.
- Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту занимающихся, степени их тренированности, степени тяжести заболевания.

Слишком малая нагрузка не способствует увеличению результатов, а слишком большая может привести к утомлению и перетренированности.

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

Одна и та же по объёму и интенсивности тренировка вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации и разной формы тяжести заболевания. Предметная (большая) нагрузка вызывает различную внутреннюю реакцию: у бочистов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее. Стандартные (умеренные) нагрузки и предельные нагрузки вызывают неодинаковые по величине и характеру реакции на различных этапах тренировочного макроцикла.

В соответствии применяемой нагрузкой и функциональному состоянию организма можно судить по пульсу перед началом очередного занятия. До начала занятия надо сидя в коляске отдохнуть в течение 3 мин, а затем сосчитать количество сердечных сокращений за 1 мин.

Если перед каждым занятием их количество примерно одинаково, это говорит о нормальном восстановлении и готовности организма к началу очередного занятия.

Величина пульса:

1. 48 — 60 уд. /мин. оценивают как отличную,
2. 60 — 74 удара — как хорошую,
3. 74 — 89 ударов — как удовлетворительную,
4. 90 уд. /мин и более — как неудовлетворительную.

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

Если ЧСС во время занятия будет колебаться в пределах :

5. 100 — 130 уд. /мин, это свидетельствует о небольшой нагрузке,
6. 130 — 150 уд. /мин характеризует нагрузку средней интенсивности,
7. 150 — 170 уд. /мин соответствует высокой нагрузке,
8. учащение пульса до 170 — 200 уд. /мин сигнализирует о достижении предельной нагрузки.

Минимальный и предельный объем соревновательной нагрузки

Различают соревновательную нагрузку и нагрузку соревновательных игр. При соревновательной нагрузке контролю подлежит количество соревнований и стартов,

в которых принимал участие спортсмен на различных этапах подготовки.

При контроле за нагрузкой соревновательного упражнения учитываются её физические и физиологические показатели.

Соревновательная нагрузка измеряется следующими характеристиками:

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

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

В бочча в каждом соревновательном классе нагрузки различны. Игра проходит от 40 минут до 1,5 часов.

На Российских соревнованиях в индивидуальных программах за выход в финал соревнуются от 6 до 12 игр, в парах и тройках 6 – 10 раз.

Для бочча характерна тенденция роста соревновательной нагрузки. При этом соревнования становятся важной формой подготовки спортсмена.

Результаты контроля соревновательной нагрузки используют для оценки длительности удержания состояния, которое называется спортивной формой.

Длительность удержания спортивной формы может быть сделано по значениям двух критериев:

- результатам официальных соревнований;
- результатам контрольных соревнований;

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Современное представление о планировании спортивной подготовки связано с её определённой структурой, в которой выделяют

- микроциклы,
- мезоциклы,
- макроциклы.

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

- втягивающий,
- базовый (общеподготовительный),
- контрольно-подготовительный,
- подводящий,
- восстановительный,
- соревновательный.

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

- развивающий физический,
- развивающий технический,
- контрольный,

- подводящий,
- соревновательный,
- восстановительный.

Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционный и восстановительный.

Успех планирования индивидуальной подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объёма и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определённых промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Объём индивидуальной подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды, главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико -тактических навыков и приёмов.

Тренировочные нагрузки определяются задачами, стоящими перед спортсменами.

Таблица 8

Подразделение				
Тренировочные нагрузки	Тренировочные		Соревновательные	
по степени сходства с соревновательным упражнением	Специфические		Неспецифические	
по величине нагрузки	малые	средние	около предельные	предельные
по направленности	совершенствующие двигательные качества		совершенствующие компоненты психической подготовленности	
совершенствующие технику движений			совершенствующие тактическое мастерство;	
по координационной сложности	не требующих значительной мобилизации координации		связанные с выполнением движений координационной сложности	

по психической напряжённости	Напряжённые	Менее напряжённые
по величине воздействия на организм	Развивающие	Восстановительные

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

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

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

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Её целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убеждённости, 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, и формируется в учебно-тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

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

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям

деятельности);

- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надёжность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Формы предстартовых ситуаций

Таблица 9

	Готовность к борьбе	Стартовая лихорадка	Стартовая апатия (заторможенность)
Физиологические показатели	Все физиологические процессы протекают нормально	Сильное возбуждение, острые вегетативные сдвиги (значительное учащение пульса, потение, позывы к мочеиспусканию, дрожь, ощущение слабости в нижних конечностях)	Вялые, сильно заторможенные движения, зевота
Психические показатели	Лёгкое возбуждение, нетерпеливое ожидание состязания, оптимальная способность к концентрации, самообладание в поведении, ощущение силы	Сильная нервозность, неконтролируемые движения, рассеянность, забывчивость, неуверенное поведение, торопливость, необоснованная суетливость	Вялость, медлительность, робость, упадок настроения, желание отказаться от состязания, усталость, неспособность начать работу
Действия во время соревнования	Организованное, согласованное с тактическим планом включение в соревнование, ясная ориентация, чёткий контроль	Деятельность спортсмена частично дезорганизована: он борется "безголовы", теряет тактическую линию, чувство темпа,	Не ведётся энергичная борьба, активность воли быстро падает, спортсмен не способен мобилизовать силы; после соревнования остаётся неизрасходованный

	ситуации, все силы тактически правильно вводятся в действие, ожидавшийся соревновательный результат достигается или превышает	преждевременно выдыхается; не владеет двигательными координациями, при высоких технических требованиях множатся ошибки; сильная скованность	запас сил, поскольку все действия выполнялись на недостаточно качественном уровне
--	---	---	---

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряжённость, так, что в результате спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадкой. В этом состоянии его нервная система находится на грани возможностей выдержать концентрированное возбуждение.

Некоторые спортсмены способны продолжительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата.

Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения.

Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надёжность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен быть низким.

Существуют отдельные случаи, когда спортсмен, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действий.

Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает - это состояние стартовой апатии. Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

Стартовая апатия - это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности.

Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки.

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

1. Лекции и беседы направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приёмам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.
2. Беседы с другими людьми при спортсменах. Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия – косвенное внушение.
3. Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод – самовнушение.
4. Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

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

Процесс самовоспитания в общей психологической подготовке.

Процесс воспитания будет малоэффективным, если спортсмен не занимается самовоспитанием. Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приёмам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Эффективность снижения напряжённости будет тем выше, чем привлекательнее объект наблюдения. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далёком от травмирующей ситуации.

Упражнения в структуре общей психологической подготовки.

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

соревновательным условиям.

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

1. Контрольные мероприятия.

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

2. Товарищеские встречи.

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

3. Психофизические упражнения.

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

4. Психотехнические упражнения.

В их основе лежит выполнение определённых психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера.

Программный материал для практических занятий.

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом задач, принципов и содержания работы в процессе

многолетней подготовки боччистов.

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

Таблица 10

№ п/п	Описание упражнений	Число повторений	Методические указания
Для подготовительной части			
1	Построение на колясках в шеренгу. Руки вперёд, вверх в стороны	4 раза	На вдохе
Основная часть			
1	Руки вперёд и прямыми руками делать скрещивание (ножницы)	8 раз	Темп резкий
2	Круговые вращения плечами ладони на плечах	8 раз	Медленно
3	Круговые вращения вперёд, назад кистями (внутрь большой палец)	6-8 раз	В темпе
4	Руки согнуты в локтях (ладонь открыта, собираем пальцы в щепотку «веер»)	8 раз	Создать напряжение
5	Наклоны головы вправо-влево	4 -6 раз	Мягко, медленно
6	Наклоны головы в перед -назад	4-6 раз	Мягко, медленно
7	Движение плечами вверх, вниз «Черепашка»	6-8раз	С удержанием
8	Руки вперёд, вверх и сделав круговое движение нагнуться вперёд	4-6 раз	Удержание на статику

Систематическое применение использования зон на корте подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приёмам и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков в технике броска мяча.

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

спарринге.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для бочча. Задачи её непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

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

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Общая физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков.

Теория: Комплекс ОРУ без предмета и.п. сидя для мышц рук, туловища, ног.

Практика:

- Для мышц шеи – наклоны и повороты головы вправо, влево, вперёд до касания подбородком груди.
- Для мышц плечевого пояса и рук – сжимание и разжимание пальцев, круговые вращения в лучезапястных суставах, поднимание и опускание плеч.
- Для мышц туловища – повороты туловища направо и налево.
- Для мышц ног – имитация ходьбы на месте, активное растирание руками бёдер.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) является педагогическим процессом, направленным на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих тренировочную и соревновательную деятельность в избранном виде спорта.

Теория: Развитие основных двигательных качеств: выносливости.

Практика: Специальные упражнения, направленные на повышение уровня основных двигательных качеств: выносливости, координационных способностей, силы.

Техническая подготовка.

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся – важнейшее условие совершенствования технического мастерства обучающегося.

Тактическая подготовка.

Теория:

- Обучение основным положениям тела;
- Обучение нахождению своего места на корте;
- Обучение передвижению в игре бочча;
- Обучение выбору направления для выполнения броска;
- Обучение хвату мяча;
- Обучение технике выполнения броска мяча способом:
 - 1) сверху из-за головы;
 - 2) снизу из-за колеса;
- Обучение выстраиванию жёлоба для выполнения броска;
- Обучение расположению мяча в жёлобе.

Практика. Выполнение основных технико-тактических действий самостоятельно или с помощью ассистента.

Восстановительные мероприятия.

Основными средствами восстановления на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические (методические) средства восстановления.

Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие

ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении процесса обучения и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо и макроциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия;
- создание эмоционального фона тренировки;
- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;
- использование активного отдыха и расслабления.

Психологические и медико-биологические средства восстановления применяются только по назначению специалистов данного направления.

Методическое обеспечение программы.

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

- ВС1 - игроки с ДЦП гиперкинетической формой, двигательными дисфункциями всех конечностей. Игроки этого класса вбрасывают мяч в игру рукой или ногой. Они могут пользоваться помощью ассистента, который стоит за спиной играющего, за пределами площадки. Помощь заключается в корректировке положения коляски игрока и в подаче ему мячей, когда это необходимо.
- ВС2 - игроки с ДЦП локомоторными нарушениями с бедными динамическими функциями особенно верхние конечности. Игроки этого класса вбрасывают мяч рукой. Помощь ассистента не предусмотрена.
- ВС3 - Игроки ДЦП этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей. Для вбрасывания мяча на корт они пользуются специальными приспособлениями (желоба, скаты) во время игры разрешается помощь ассистента.
- ВС4 - Игроки этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей, контроль туловища также затруднен.

Однако эти спортсмены демонстрируют хорошую способность вбрасывания мяча на корт. Помощь ассистента не предусмотрена.

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

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

Физическая подготовка детей на первом этапе требует особого внимания, поскольку в младшем школьном возрасте закладываются основы общей работоспособности, выносливости. В этот период у детей должны быть сформировано двигательное умение одного из видов броска, что будет являться фундаментом в дальнейшей двигательной подготовке.

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

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

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

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

Спортивно-техническая подготовка осуществляется на все более широком материале. Овладение вариативной техникой создает возможность использовать их применение к изменяющимся условиям внешней среды. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировок. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется в период интенсивного роста и полового созревания, когда резко активизируются

естественные, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

В больших циклах доминируют подготовительные периоды, соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

Организация учебно-тренировочного процесса на этом этапе более тесно, чем в дальнейшем, связана с циклами крупных региональных, всероссийских соревнований, что находит отражение и в планах тренировок. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжает возрастать. Существенно возрастает количество соревнований.

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

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

Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям. Так в программе подготовки в 14 видах «на выносливость» доминируют длительные и непрерывно выполняемые циклические упражнения, развивающие физические качества необходимые для бочча.

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

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

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

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

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

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

Программный материал для практических занятий.

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

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

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

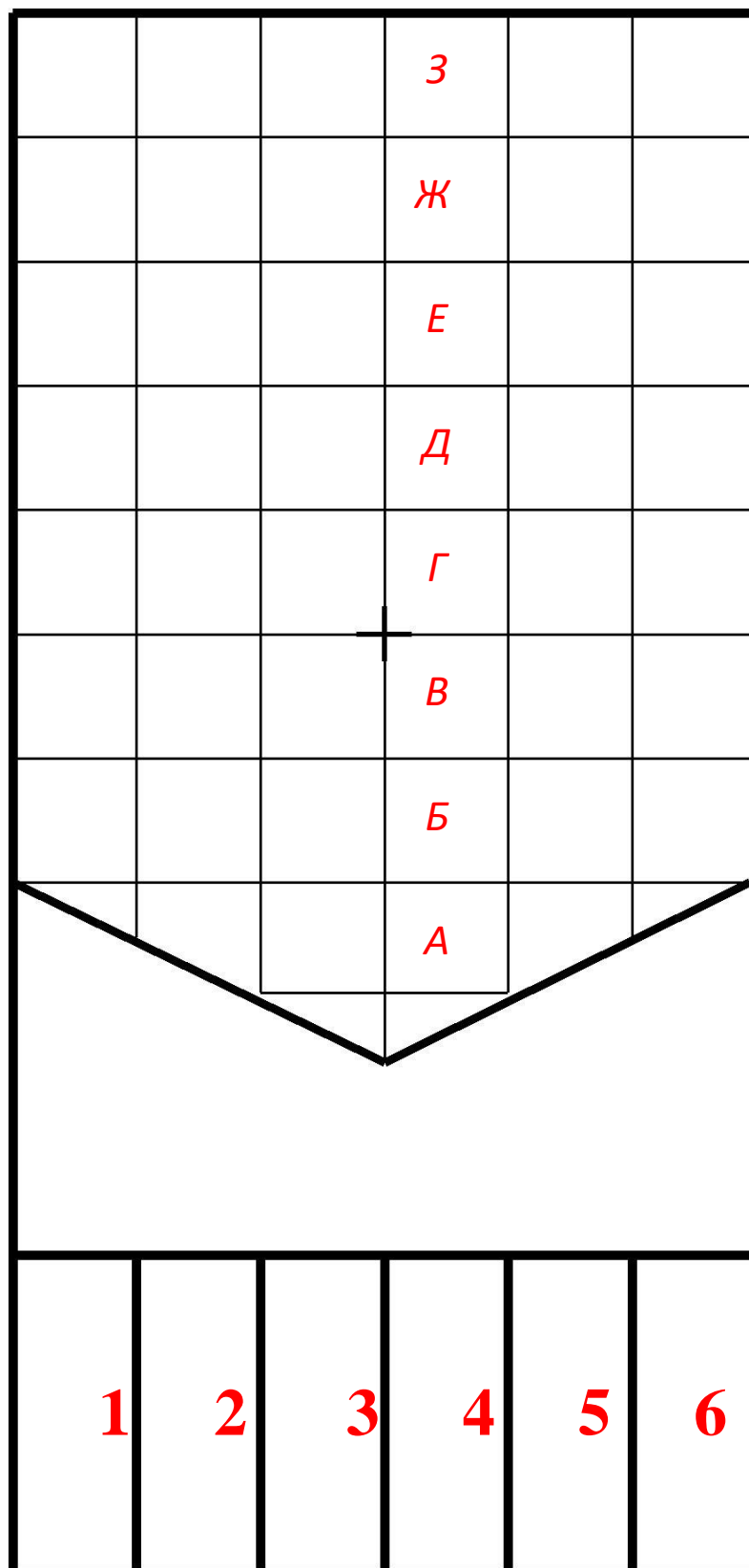
Примерные приёмы и комплекс упражнений

Таблица 11

№ уп р	Наименование упражнения	Задания		
		Кол-во мячей	Кол-во подход	Зона
1.	Броски Н/рукой, ногой на дальность	12	2	3,4 от В до З
2.	Броски Р/рукой, ногой на дальность	12	3	3,4 от Ж, З
3.	Отработка блокировка тайбрейка (крест)	12	3	3,4
4.	Пробивка ДБ бокс 3 или 4	12	3	от А до З
5.	Ближний угловой правый «кучность»	12	2-3	
6.	Ближний угловой левый «кучность»	12	2-3	А, Б-6
7.	Средний угловой правый «кучность»	12	2-3	Г, Д-1
8.	Средний угловой левый «кучность»	12	2-3	Г, Д-6
9.	Дальний угловой левый «кучность»	12	2-3	Ж, З -1
10.	Дальний угловой правый «кучность»	12	2-3	Ж, З -6
11.	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6х6	1-2	А, Б, В
12.	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6х6	1-2	Г, Д
13.	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6х6	1-2	Е, Ж, З
14.	Блокировка по линии «дидлайн»	6х6	1-2	А 1-6
15.	Блокировка по аут линии	6х6	1-2	А 3-1
16.	Блокировка по аут линии	6х6	1-2	А 3-6
17.	Ближняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору
18.	Средняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору
19.	Дальняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору
20.	Упражнение «корамболь»	6х6	4-6	по выбору
21.	Упражнение «рикошет»	6х6	4-6	по выбору
22.	Упражнение «своячок»	6х6	4-6	по выбору
23.	Упражнение «ворота»	10	2-4	по выбору
24.	Упражнение «солдатик»	12	4-6	по выбору
25.	Упражнение «ближний гарден»	10	2-3	все зоны
26.	Упражнение «средний гарден»	10	2-3	все зоны
27.	Упражнение «дальний гарден»	10	2-3	все зоны
28.	Упражнение «гарден противника»	12	2-3	все зоны
29.	Упражнение «блокировка»ближняя	12	4-6	А, Б 1-6
30.	Упражнение «блокировка»средняя	12	4-6	В, Г, Д 1-6
31.	Упражнение «блокировка»дальняя	12	4-6	Е, Ж, З 1-6
32.	Выброс мячей по линии слева направо по диагонали с блокировкой	6х6	2-3	3-1 до А-6
33.	Выброс мячей по линии справа налево по диагонали с блокировкой	6х6	2-3	А-1 до 3-6
34.	Выброс мячей с блокировкой по прямой бокс 3	12	2-3	от З до А
35.	Выброс мячей с блокировкой по прямой бокс 4	12	2-3	от З до А
36.	Нижние броски Р/рукой блокировка	12	2	по выбору
37.	Верхние броски Р/рукой блокировка	12	2	по выбору
38.	Нижние броски Н/рукой с блокировкой	12	2	по выбору
39.	Верхние броски Н/рукой с блокировкой	12	2	по выбору
40.	Инд. игры на левый ближний угол	12		
41.	Инд. игры на правый ближний угол	12		
42.	Инд. игры на левый средний угол	12		
43.	Инд. игры на левый средний угол	12		
44.	Инд. игры на левый дальний угол	12		
45.	Инд. игры на левый дальний угол	12		
46.	Инд. игры на ближнюю линию	12		

47.	Инд. игры на среднюю линию	12		
48.	Инд. игры на дальнюю линию	12		

Корт по разделению на зоны для практических занятий



Наименование значений

Таблица 12

№	Приёмы бросков	Обозначение
1	Блокировка	Закрытие Джек бола, лучше со стороны противника
2	Рикошет	Приблизиться касательно от другого мяча к Джек болу
3	Карамболь	Бросок с приближением двух своих мячей к ДБ
4	Хедор /тыковка/	Попасть в центр ДБ при блокировке противника
5	Гейт /ворота/	Приблизиться к ДБ через все мячи в коридоре
6	Гарден /забор/ ближний	Расстояние к ДБ до 10 см со стороны противника
7	Гарден средний	Расстояние к ДБ до 20 см со стороны противника
8	Поинтер /разбивка/	Выбивание мяча противника
9	Шутер /блокировка/	Подкатка к ДБ
10	Карео /замещение/	Выбивание с заменой своего мяча к ДБ
11	Ватер линия	ДБ расположен с аут линией
12	Пирамида	Мяч находится сверху всех мячей
13	Тайбрек	Броски на крест - 5 м
14	Коронный бросок	Любимая дистанция броска с блокировкой
15	СФП динамика движения	Нагрузка с медицинской резинкой верхних или нижних способов бросков /две руки/ - 100 раз x 3 подхода Дополнительная индивидуальная нагрузка
16	Н/р	Выброс мячей не рабочей рукой или ногой
17	Р/р	Выброс мячей рабочей, сохранной рукой или ногой
18	Дидлайн	Линия ограничения игрового поля

Примерные упражнения идут по выбору для каждого этапа подготовки в зависимости от соревновательного класса, от степени подготовленности спортсмена. При составлении практических заданий на этапе начальной подготовки следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры. Большое внимание придаётся развитию координационных качеств, выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приёмы игры. Целесообразно развивать качество координации в упражнениях с мячом до автоматизма. Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Дополнительная индивидуальная нагрузка.

Специальная физическая подготовка (СФП).

- Нагрузка с медицинской резинкой верхних или нижних способов бросков /две руки или две ноги 100 раз x 3 подхода
- Упражнения с отягощениями
- Многократные броски набивного мяча (1-2 кг)

- Над собой и при возможности ловля.
- Сидя на коляске на расстоянии 2-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, бросить мяч о стенку и поймать мяч, при возможности, (стараться выполнять ритмично, без лишних движений).
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча.
- Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой).
- Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование).
- Многократные броски баскетбольного мяча о стену и ловля его.
- Упражнения с гантелями 1-3 кг для кистей рук. Сжатие теннисного (резинового) мяча.
- Многократные выбросы мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до неё.
- Многократные выбросы мяча на дальность.
- Броски мяча нижним или верхним способом рабочей рукой или ногой.
- Броски мяча нижним или верхним способом не рабочей рукой или ногой

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

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

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

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

Таблица 13

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

Примерное содержание занятий на всех этапах подготовки

Таблица 14

Те мы	Содержание
	Основы знаний занятий по бочча
1	Техника безопасности на занятиях по бочча
2	Основы правил бочча, жестов судьи
	Способы бросков на занятиях по бочча
1	Способы удержания мяча, направление коляски, исходные положения перед броском и перемещения в боксе, многократное выбрасывание мяча правой и левой рукой, на ближние дистанции
2	Передвижения в боксе на коляске. Изучение видов бросков (нижний, верхний), чередование бросков по длине, ширине корта, силе и направлению. Использование вспомогательных упражнений
3	Бросок накато́м нижний рабочей рукой, использование вспомогательных упражнений
4	Обучение броска нижним способом на блокировку
5	Обучение вариантов бросков. Многократная подкатка мечей к Джек болу с использованием наката, «маятник», «воздушная траектория». Использование вспомогательных упражнений
6	ОФП. Разминочная тренировка на растяжение, на задержку дыхания
7	ОФП. Игровые элементы с использованием упрощённых вспомогательных средств
8	Совершенствование изученных приёмов бочча
9	Соревнования между учащимися на максимальное количество правильно и точно выполненных подач в мишень
10	Контрольные игры, оценка достигнутого уровня игры в бочча
11	Тактика одиночных игр. Тактика атакующего против атакующего, атакующего против защитника, защита против атакующего
12	Упражнения на координацию движений
13	Совершенствование техники бросков
14	Совершенствование изученной техники и тактики бочча
15	Совершенствование техники игры по пути повышения точности, силы броска
16	Тактика командных игр ВС1+ВС2
17	Тактика парных игр ВС4
18	Тактика смешанных пар
19	Игры с гандикапом, проведение соревновательных игр
20	Совершенствование тактики в одиночном, в парном, в тройках играх
21	Игры соревновательного характера
22	Контрольные игры, оценка достигнутого уровня игры в бочча

3.5 Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на

начальном этапе, на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание занятий на каждом этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся.

На этапе углублённой специализации

1. Вести наблюдения за партнёрами, выполняющими технические приёмы. Умение выявлять ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приёмам и тактическим действиям.
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей судьи на корте, судьи на линии, на счётчике.

Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их. Спортсмены могут выполнять часть обязанностей помощника тренера уже в группах начального обучения. За годы занятий спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться -

на этапе начальной подготовки:

- демонстрировать (показывать) упражнения общей физической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их

на тренировочном этапе:

- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества спортсмена (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения);
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общей физической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических

занятий в группах тренировочного этапа;

- оказывать помощь тренерам при проведении набора желающих заниматься выбранной дисциплиной по виду спорта в начале тренировочного года.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

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

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

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;
- физиотерапевтические средства:
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приёмы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объёмы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста. Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряжённых тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно - восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, участие в загородных прогулках, экскурсиях. Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

Спортивный контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося.

2. Оценка соответствия годичных приростов нормативным с учётом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.

3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

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 задач тренировочного занятия.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется во врачебно - физкультурном диспансере.

IV. Антидопинговое обеспечение

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.

Антидопинговое обеспечение подготовки спортсменов сборной команды по Бочча с ПОДА осуществляется в соответствии с требованиями ВАДА (WADC) и РУСАДА. BISFed устанавливает конкретные антидопинговые правила и принципы, которые должны соблюдаться спортсменами, которые играют бочча во всех соревнованиях, организованных под руководством BISFed. Правила приняты в соответствии с требованиями WADC.

Чтобы иметь право на участие в мероприятиях BISFed, спортсменам необходимо иметь лицензию BISFed. Лицензия выдается только спортсменам, которые лично подписали специальное приложение одобренное BISFed. Все формы от несовершеннолетних заявителей должны быть оформлены законным опекуном.

Спортсменам, входящим в состав Сборной команды запрещено принимать любые лекарственные препараты без согласования с врачом.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во 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. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

4.1 План мероприятий

Таблица 15

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Все этапы подготовки	Теоритическое занятие	Антидопинг в спорте	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении тренер преподаватель	1-2 раза в год
Этап начальной подготовки	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении тренер преподаватель	1раз в месяц
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении тренер преподаватель	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров - преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регтоне РУСАДА	1раз в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1раз в год
	Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регтоне РУСАДА	1раз в год

		лекарственных средств»		
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении тренер преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год

4.2 Определение 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.

V. Система контроля и зачётные требования.

5.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

5.2 Оценка результатов освоения спортивной подготовки.

Программа сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной

квалификации.

5.3 Контрольные и контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Контрольно-тестовые испытания по бочча

Для выполнения плановых заданий необходимо:

- обеспечить стабильно высокие результаты выступлений спортсменов сборной команды на основных и контрольных международных соревнованиях;
добиться сокращения разрыва в уровне мастерства между лидерами сборной команды и спортсменами ближайшего резерва.

Одной из главных задач подготовки боччистов к паралимпийским летним играм является совершенное владение техникой выполнения бросков наивысшей сложности, а критерием мастерства – их надёжное и безошибочное выполнение с заданной результативностью в условиях острой спортивной конкуренции.

Доминантой является установка на достижение лидирующих позиций, а в дальнейшем на опережение зарубежных соперников.

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

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

Нормативные требования и оценка контрольных упражнений по бочча.

Таблица 16

Контрольные упражнения		Оценка (баллы)										
		«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«0»
1	Броски по зонам корта «поинтер» (мишень)	10-12	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
2	Блокировка ДБ на кресте (Тай-брек) 12 бросков	10-12	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
3	Блокировка ДБ коронной точки из бокса	10-12	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
4	Прокатка ДБ по зонам	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
5	Разбивка сверху «тыковка» зоны А-Б 6 зон	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
6	Разбивка «шутер» 6 зон	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
7	Рикошет «своячок» 6 зон	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
8	Гард (защита) 6 зон по выбору	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
9	Карамболь 6 зон по выбору	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
10	Ворота (гейт) дальние зоны корта 6 зон	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
11	Замещение мяча противника зоны 6 зон	1	2		3	4			5	6		0

Условия выполнения контрольных упражнений

1. Броски по зонам корта «поинтер»

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

2. Блокировка ДБ на кресте (Тай-брек)

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

3. Блокировка ДБ коронной точки из бокса №3

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

4. Блокировка ДБ коронной точки из бокса №4

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

5. Прокатка ДБ из зоны А-3, А-4

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

6. Разбивка сверху «тыковка» зоны А-Б

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

7. Разбивка «шутер»

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

8. Рикошет «своячок»

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

9. Гард (защита)

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

10. Карамболь

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

11. Ворота (гейт)

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

12. Замещение мяча противника (карео)

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

Нормативы

общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	И.П. - сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество мячей попавших в цель	не менее 5	
2.	И.П. - сидя. Броски 5 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. - сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 4	

Нормативы

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

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мужчины женщины
1.	И.П. - сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 5
2.	И.П. - сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	И.П. - сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 5
4.	И.П. - сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее 5
5.	И.П. - сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее 5

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

Таблица 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	И.П. - сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 6	
2.	И.П. - сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. - сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 6	
4.	И.П. - сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее 6	
5.	И.П. - сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее 6	

Примерный объем индивидуальной подготовки на этапе углублённой специализации.

Таблица 21

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

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

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

Таблица 22

Этап спортивной подготовки	Результаты реализации программы
Спортивная специализация	<ul style="list-style-type: none"> - социальная адаптация и интеграция; - положительная динамика двигательных способностей; - участие в соревнованиях; - положительная тенденция социализации спортсмена; - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА; - формирование спортивной мотивации; - углублённая физическая реабилитация.

5.4 Порядок и принципы отбора спортсменов для участия в основных крупнейших соревнованиях.

Для обеспечения лидирующей позиции России на мировой уровне и успешного выступления сборных команд на Европейских и мировых Чемпионатах, прежде всего необходимо учитывать принадлежность по функциональным поражениям к соревновательному классу.

Списки спортсменов - членов сборной команды по бочча формируются ежегодно по итогам выступлений спортсменов на Чемпионатах и Первенствах России, а также на официальных всероссийских соревнованиях.

Списки спортсменов - членов сборной команды по бочча формируются по трём составам:

1. - основной состав;
2. - молодёжный состав;
3. - резервный состав.

В списки спортсменов основного состава зачисляются:

- - спортсмены лиц ПОДА возрастной категории с 15 лет «мужчины и женщины», имеющие постоянный (С) или переменный (R) статус, согласносportивно-медицинской классификации;
- - занявшие по итогам текущего сезона соответствующие места на Чемпионатах России, а также на официальных всероссийских соревнованиях
- - при формировании списков сборных команд, приоритет отдаётся спортсменам показавшим наивысший и стабильный результат на Чемпионатах России, а также на официальных всероссийских соревнованиях.

В списки спортсменов резервного состава зачисляются:

- - спортсмены лиц ПОДА, возрастной категории старше 15 лет «mix», имеющие

постоянный (С) или переменный (R) статус, согласно спортивной классификации;

- - занявшие по итогам текущего сезона соответствующие места на Чемпионатах России, а также на официальных всероссийских соревнованиях;
- - спортсмены возрастной категории «юниоры и юниорки», занявшие по итогам текущего сезона соответствующие места на Первенствах России, а также на официальных всероссийских соревнованиях;
- - при формировании списков сборных команд, приоритет отдаётся спортсменам показавшим наивысший результат на Чемпионатах России, а также на официальных всероссийских соревнованиях.

Включение спортсменов списки сборных команд осуществляется при условии выполнения квалификационных нормативов BISIFed по допуску к участию в соревнованиях. Проводится через систему российских, и всероссийских соревнований, учитывая мнения и рекомендации тренерского совета, результативность и стабильность игры кандидата, соревновательный класс, оценки психологической и физической подготовленности спортсмена, накопления соревновательного опыта, возрастные и иные характеристики.

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

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

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

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

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

- - зал для занятий должен быть, прежде всего, светлым, так как идёт большая нагрузка на зрительный анализатор. По условиям санитарно - гигиенических норм освещённость должна быть 400-600 люкс на 1м²;
- - разметка кортов должны быть расположены так, чтобы освещение не ослепляло игроков, а источник искусственного света должен находиться на высоте не менее 5 м от уровня пола, равномерно и достаточно ярко освещать игровую площадку;
- - источники дневного света должны быть задрапированы, если они мешают проведению соревнований. Фон сзади должен быть более тёмным чем мяч,

- чтобы он не сливался с фоном и не вызывал напряжения зрения;
- - пол в зале должен быть не слишком скользким и не слишком жёстким при торможении (например, резиновый, тартановый и др.);
 - - пол так же не должен быть слишком светлым, чтобы мяч на его фоне бы
 - хорошо виден;
 - - температура в зале не должна быть выше 17-20°С;
 - - повышение температуры в зале вызывает повышенное потоотделение и при сквозняках это может вызвать простудные заболевания. Зал должен быть хорошо проветриваемым, но без сквозняков. Кондиционеры или вентиляторы, должны стоять так, чтобы не вызывать вихревых потоков воздуха;
 - - при проведении соревнований на двух – четырёх кортах и более длина и ширина помещения должны быть больше в соответствии с указанными требованиями;
 - - в больших залах игровая зона должна быть отделена от других игровых площадок и от зрителей одинаковыми ограждениями (барьерами) тёмного цвета высотой 75 см. Барьеры должны быть устойчивыми, но легко падать при толчке для предупреждения травмы игроков. Рекомендуемая длина барьера- 1,4м;
 - - важным условием при проведении занятий является рациональное размещение игроков на корте. Игроки не должны находиться напротив источников света: окон, дверей и т.п., вызывающих отсвечивание или потерю мяча во время броска;
 - - игроки так же должны находиться на таком расстоянии, чтобы при игре не мешали друг другу, и не могли случайно удариться рукой во время произвольных мышечных спастических сокращений (спастики). В среднем это 1 метр между колясками.
 -

Типичные травмы в бочча и возможности их предупреждения.

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

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

занятия, а также рациональное дозирование нагрузки помогают избежать многих проблем со здоровьем.

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

Требования безопасности перед началом занятий

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

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых кортов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении бросков, столкновениях колясками и падениях с колясок игрок должен иметь страховочные ремни для укрепления тела.
3. Следует серьезно относиться к включению в занятия бочча после гриппа или ОРВИ, т.к. такие болезни часто могут ослаблять организм. В связи с этим следует соблюдать рекомендации врачей и к интенсивным нагрузкам приступать не ранее чем через 1-2 недели после выздоровления, чтобы избежать осложнений после болезни.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Соблюдать игровую дисциплину.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм

Требования безопасности по окончании занятий

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

7.1 Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 21);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 21);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

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

Зона проведения соревнований

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

Кресла-коляски

Должны соответствовать требованиям (Wheelchairs): кресла-коляски могут быть с ручным управлением или с электроприводом; габариты кресла-коляски должны

позволять разместиться спортсмену на стартовой позиции (бокс) размером 2,5 x 1 м (включая ассистента и габариты используемого инвентаря). Максимальная высота сиденья должна быть не выше 66 см от пола.

Мячи

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

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

Комплект судейский должен включать в себя:

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

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

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

- счётчик-табло с таймером на каждый корт.

Спортивная форма:

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

Обувь

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

7.2 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки:

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

Таблица 23

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 2 кг)	комплект	2
2.	Каллипер	штук	2
3.	Лента для разметки	штук	200
4.	Мат гимнастический	комплект	1
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 2 кг)	комплект	2

6.	Мячи для игры в бочча	комплект	2
7.	Ракетка для судейства (красная, синяя)	штук	2
8.	Рампа (желоб) для игры в бочча	штук	2
9.	Рулетка	штук	3
10.	Секундомер	штук	1
11.	Судейский набор	комплект	1
12.	Электронные весы	штук	1
13.	Счетчик перекидной двухцветный	штук	2
14.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
15.	Тест для проверки мячей	комплект	1
16.	Часы электронные шахматные	штук	2
17.	Экспандер трубчатый	комплект	1
18.	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	2
19.	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.

Таблица 24

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч для бочча	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
2.	Рампа (желоб для игры в бочча)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
3.	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
4.	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 25

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	
				колич ество	срок эксплу атации (лет)	колич ество	срок эксплу атации (лет)	коли чест во	срок эксплу атации (лет)
1.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
7.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1
9.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

VIII. Кадровые условия реализации программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение инструктора по спорту, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом

«Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается прохождением курсов повышения квалификации тренеров-преподавателей не реже одного раза в четыре года.

IX. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утверждённый приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 № 1084 (далее – ФССП)
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. М.: Советский спорт, 2010., А.В. Царик, П.А. Рожков.
4. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. – М., 2001.
5. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. - М., 2009.
6. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарём по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. – М., 2007.
7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.
8. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
9. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. – М., 2008.
10. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. – М., 2009.
11. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. - М., 2010.
12. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.
13. Макарова Г.А. Основы медико-биологического обеспечения. – М. 2022 г.
14. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. – М. 2021г.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
2. Департамент спорта города Москвы (<http://sport.mos.ru>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Паралимпийский комитет России (<http://paralymp.ru>)
6. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: www.cpisra.org
7. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: www.iwasf.com
8. Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org
9. <http://kurszdorovia.ru/sport/igri-s-myachom/igra-bocha>
10. <http://sibac.info/14243>
11. www.boccia
12. <http://www.rainbowstreet.ru/articles/112/rus.ru>
13. <http://sport-menu.ru/bochcha.html>.