

БОЧЧА

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика вида спорта

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

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

- предоставляет возможность преодоления физического недуга с помощью участия в таком виде спорта как «БОЧЧА»;
- способствует оздоровлению и социальной адаптации детей-инвалидов;
- воспитывает и стимулирует потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- предоставляет возможность создания детского коллектива для социальной адаптации каждого ребёнка в условиях социума.

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

БОЧЧА, является новым развивающимся видом спорта для тяжелейших форм детского церебрального паралича, активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и национальное самосознание. Регулярные занятия бочча развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер. Он доступен людям самых разных возрастов. В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире: и

как средство проведения досуга, и как часть так называемого большого спорта. В некоторых странах бочча включен в программу школьных занятий по физической подготовке.

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

Игроки бочча делятся на четыре класса. 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 гиперкинезной 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 тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей. Для вбрасывания мяча на корт они пользуются специальными приспособлениями (желоба, скаты) во время игры разрешается помощь ассистента.

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

Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса

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

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

Структура системы многолетней подготовки

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

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

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

Этап многолетней подготовки	Длительность этапа	Преимущественная направленность тренировки	Группа, год обучения
Этап предварительной подготовки	3 года	Укрепление здоровья и улучшения физического развития. Овладение основами техники выполнения физических упражнений. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе применения элементов других игровых видов спорта. Привитие интереса к занятиям спортом. Воспитание волевых качеств.	Группа начальной подготовки
Этап начальной спортивной специализации	2 года	Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности. Овладение основами техники. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Определение спортивных задатков и способностей. Уточнение спортивной классификации.	Учебно-тренировочная группа, 1-2-й годы обучения
Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта	2-3 года	Совершенствование техники. Воспитание специальных физических качеств. Повышение уровня функциональной подготовленности. Накопление соревновательного опыта.	Учебно-тренировочная группа, 3-5-й годы обучения
Этап спортивного совершенствования	2-3 года	Совершенствование в технике избранного вида спорта. Воспитание специальных физических качеств. Повышение специальной подготовленности, освоение должных	Группы спортивного совершенствования

	тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для этапа первых больших успехов в данной специализации (норматив мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта.	СДЮСШОР
--	--	---------

Первый этап многолетней спортивной тренировки – этап предварительной подготовки

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

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

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

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.

Этап начальной спортивной специализации

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

Главными задачами на этапе начальной спортивной специализации являются:

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

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

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

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

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

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.

Этап углубленной специализации

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

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

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

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

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

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

Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям. Так в программе подготовки в

видах «на выносливость» доминируют длительные и непрерывно выполняемые циклические упражнения, развивающие физические качества необходимые для бочча.

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

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

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

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

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

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

Этап спортивного совершенствования

Совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов.

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

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

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

Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки для достижения наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают

высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками по времени, количество занятий в неделю достигает 5-7 и более. Тренировочный процесс индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

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

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

Индивидуализация при разработке персональных соревновательных и тренировочных программ, подборе средств и методических приемов специальной подготовки, планировании и организации предсоревновательных этапов учитываются индивидуальные особенности /физические поражения/.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

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

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6

				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	III	2

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

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Бочча - I функциональная группа /мужчины и женщины/				
Общая физическая подготовка	17-21	9-13	8-12	5-9
Специальная физическая подготовка	14-18	13-17	7-11	8-12
Техническая подготовка	27-31	26-30	27-31	29-33
Тактическая подготовка	14-18	17-21	20-24	19-23
Психологическая подготовка	7-11	6-10	5-9	6-10
Теоретическая подготовка	7-11	6-10	7-11	3-7
Спортивные соревнования	0-3	0-3	0-3	0-3
Интегральная подготовка	0-3	1-5	3-7	5-9
Восстановительные мероприятия	0-2	5-9	6-10	8-12
Бочча – II, III функциональные группы /мужчины и женщины/				
Общая физическая подготовка	27-31	12-16	11-15	5-9
Специальная физическая подготовка	13-17	13-17	12-16	9-13
Техническая подготовка	24-28	26-30	27-31	29-33
Тактическая подготовка	12-16	16-20	18-22	18-22
Психологическая подготовка	5-9	5-9	4-8	6-10
Теоретическая подготовка	5-9	5-9	6-10	3-7
Спортивные соревнования	0-3	0-3	0-3	0-3

Интегральная подготовка	0-3	1-5	3-7	5-9
Восстановительные мероприятия	0-2	5-9	6-10	8-12

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Бочча - I функциональная группа /мужчины и женщины /				
Контрольные	3	7	9	10
Отборочные	2	5	7	10
Основные	1	2	5	8
Всего за год	6	14	21	28
Бочча – II, III функциональные группы /мужчины и женщины/				
Контрольные	3	8	10	11
Отборочные	3	6	8	11
Основные	1	2	5	8
Всего за год	7	16	23	30

2.4. Режимы тренировочной работы

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

Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется дирекцией и тренерским советом спортивных школ. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям детей, подростков, юношей и девушек,. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета и с разрешения врача. В случае, если спортсмен входит в основной состав сборной команды края (области) и выше и регулярно показывает высокие результаты, то независимо от возраста он может быть зачислен в группу высшего спортивного мастерства. При выполнении

нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения соревновательного упражнения, обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности. Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке.

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		НП	ТГ		СС		ВСМ
			1–3 год	до 2 лет	св. 2 лет	до 2 лет	
1.	Теоретические занятия	14	12	14	16	18	20
2.	Общая физическая подготовка	178	151	160	168	179	199
3.	Специальная физическая подготовка	116	282	416	550	680	800
4.	Участие в соревнованиях	По календарному плану					
5.	Судейская практика	---	8	10	12	16	18
6.	Восстановительные мероприятия	---	6	12	18	24	32
7.	Комплексный контроль	2	3	4	6	7	9
8.	Медицинский контроль	2	4	4	4	4	6
9.	Контрольные занятия	---	4	4	6	8	8
Всего часов		312	468	624	780	936	1092

Основными формами проведения тренировочной работы в спортивных школах являются:

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

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи. Большое значение для реализации целей спортивной подготовки спортсменов имеет использование в работе спортивных школ передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с

помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

2.5. Медицинские, возрастные, психофизические требования

Главной задачей в занятиях с спортсменами-инвалидами является воспитание высоких моральных качеств, преданность России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

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

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

Все спортсмены-колясочники в не зависимости от возраста с неврологическими поражениями проходят спортивную классификацию перед и во время проведения

региональных, всероссийских соревнований, где устанавливается спортивный класс и дается оценка тяжести заболевания и принадлежности к определенному классу. Комиссия состоит из врача невропатолога, физиолога, технического специалиста.

**КЛАССИФИКАЦИЯ В БОЧЧА
ФОРМА ОБЗОРА ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

ВРЕМЯ ИГРЫ: _____ **КОРТ№:** _____

ФАМИЛИЯ, ИМЯ СПОРТСМЕНА:

СУБЪЕКТ РФ: _____

ВЕРХНИЕ КОНЕЧНОСТИ: _____

НИЖНИЕ КОНЕЧНОСТИ: _____

ТУЛОВИЩЕ: _____

ДЕЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ: _____

КЛАССИФИКАЦИЯ:

BC 1 BC2 BC 3 BC 3 N/CP BC 4 N/E

_____ _____ _____
Классификатор: доктор Классификатор: технический Классификатор: средний мед.персонал

РОССИЙСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ**НАИМЕНОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЯ:****ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ:** _____**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** _____**КЛАССИФИКАЦИЯ
ПРОВОДИТСЯ ВПЕРВЫЕ ВТОРОЙ РАЗ В СВЯЗИ С ПРОТЕСТОМ****1. ИНФОРМАЦИЯ О СПОРТСМЕНЕ****СУБЪЕТ РФ** _____**ФАМИЛИЯ** _____**ИМЯ** _____**ОТЧЕСТВО** _____**ДАТА РОЖДЕНИЯ:** ____ / ____ / ____ **ПОЛ:** МУЖ. ЖЕН.
 день месяц год**ПАСПОРТ:** **НОМЕР** _____, **ВЫДАН:** ____ / ____ / _____,**КЕМ:** _____**ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ПЕРВОЙ КЛАССИФИКАЦИИ:****СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ЗАНИМАЕТСЯ ДАННЫМ ВИДОМ СПОРТА:** _____**СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ТРЕНИРУЕТСЯ:** _____**2. КЛАССИФИКАЦИЯ****ВС1 ВС2 ВС3 ВС4 открытый класс НЕ (не может участвовать)****ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ОБЗОРА ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ: ДА НЕТ****КЛАССИФИКАЦИОННЫЙ СТАТУС СПОРТСМЕНА:****ПЕРЕСМОТР ПОСТОЯННЫЙ НЕ МОЖЕТ УЧАСТВОВАТЬ****ПОДПИСЬ СПОРТСМЕНА** _____**ДАТА И ВРЕМЯ** _____**ПОДПИСИ ЧЛЕНОВ КЛАССИФИКАЦИОННОЙ КОМИССИИ:**

BISFed
КЛАССИФИКАЦИОННАЯ ФОРМА ОБСЛЕДОВАНИЯ
(для служебного пользования классификаторов)

Имя спортсмена _____
 Дата рождения _____
 Наименование соревнования _____ Дата _____

Имя и статус классификаторов:

1) _____ статус _____
 2) _____ статус _____
 3) _____ статус _____

МЕДИЦИНСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА

Врожденное заболевание: диагноз _____
 Приобретенное заболевание: _____
 Дата заболевания/ детали: _____
 Эпилепсия: **есть** **нет** лечение: _____
 Другие лекарства: _____
 Хирургические операции, повлиявшие на функцию спортсмена: _____

КОММЕНТАРИИ КЛАССИФИКАТОРОВ:

Демонстрация функциональных возможностей: _____

 Верхние конечности: _____

 Нижние конечности: _____

 Управление туловищем: _____

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ПОРАЖЕНИЯ

СПАСТИКА: _____ баллов

АТАКСИЯ: (ЕСТЬ, НЕТ)

АТЕТОЗ (ЕСТЬ, НЕТ)

ОДНОСТОРОННИЙ БАБИНСКИ

Л. ПР.

ДВУХСТОРОННИЙ

НЕТ

ОДНОСТОРОННИЙ КЛОНУС **Л.**

ПР.

ДВУХСТОРОННИЙ

НЕТ

РЕФЛЕКСЫ:

БЫСТРЫЕ

НОРМА

ИЛИ

КОММЕНТАРИИ: _____

Заключение – этот спортсмен соответствует классу: _____

2.6. 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 лица струится обильный пот, у него появляется одышка, еще больше нарушается координация движений, пропадает желание и интерес к любым занятиям. Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо тщательно дозировать физическую нагрузку и не допускать перетренированности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Если ЧСС во время занятия будет колебаться в пределах 100 — 130 уд./мин, это свидетельствует о небольшой нагрузке. Частота пульса 130 — 150 уд./мин характеризует нагрузку средней интенсивности. Пульс 150 — 170 уд./мин соответствует высокой нагрузке, учащение пульса до 170 — 200 уд./мин сигнализирует о достижении предельной нагрузки.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной нагрузки

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

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

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

В 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 трех критериев:

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

Показатели соревновательной нагрузки (кол-во соревнований/стартов)				
Вид соревнований	Этап предварительной подготовки	Этап начальной спортивной специализации	Этап углубленной тренировки	Этап спортивного совершенствования
Подготовительные	5	5	4	2
Контрольные	4	4	4	1
Подводящие	3	2	2	1
Отборочные	2	4	3	1
Основные			3	5
Главные			1	2

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Бочча - I функциональная группа /мужчины и женщины/	
Координация	Броски мяча в установленную цель, 12 попыток (количество мячей, попавших в цель, не менее 5)
Выносливость	Броски 12 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 5 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (не менее 7 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 5 попаданий из 12 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, ближние, по границам площадки (не менее 5 попаданий из 12 попыток в каждую из точек)
Бочча - II, III функциональные группы /мужчины и женщины/	
Координация	Броски мяча в установленную цель, 12 попыток (количество мячей, попавших в цель, не менее 6)

	Занятие исходного положения в боксе с учетом времени (не более 1 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (не менее 9 успешных)
Выносливость	Броски 12 мячей на установленное расстояние с учетом времени (более 5 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (не менее 9 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7, 10 м (не менее 6 попаданий из 12 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: дальние, средние, ближние по диагонали, по границам площадки (не менее 6 попаданий из 12 попыток в каждую из точек)

*При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Бочча - I функциональная группа /Мужчины и женщины/	
Координация	Броски мяча в установленную цель, 12 попыток (не менее 7 успешных)
Выносливость	Броски 12 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 5 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (не менее 8 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 7 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определённые точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта (не менее 7 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)
Бочча – II, III функциональные группы /Мужчины и женщины/	
Координация	Броски мяча в установленную цель, 12 попыток (не менее 8 успешных)
	Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (не более 40 с)
Выносливость	Броски 12 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 5 мин)
	Имитация отталкивания с весом 0,5 кг в каждой руке в положении сидя на коляске (в течение 30 с)

Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7, 10 м (не менее 8 попаданий из 12 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта (не менее 8 попаданий из 12 попыток в каждую из точек)
	Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций (не менее 3 соревнований)

*При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) *
Бочча – I функциональная группа /мужчины и женщины/	
Координация (ловкость)	Броски мяча в установленную цель, 12 попыток (количество мячей, попавших в цель, не менее 9)
Выносливость	Броски 12 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 4 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (не менее 7 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7, 10 м (не менее 8 попаданий из 12 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта (не менее 8 попаданий из 12 попыток в каждую из точек)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
Бочча – II, III функциональные группы /мужчины и женщины/	
Координация (ловкость)	Броски мяча в установленную цель, 12 попыток (количество мячей, попавших в цель, не менее 9)
	Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (не более 35 с)
Выносливость	Броски 12 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 4 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (не менее 8 успешных)
Техническое мастерство	Броски на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 9 попаданий из 12 попыток на каждом расстоянии)
	Броски на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта (не менее 9 попаданий из 12 попыток в каждую из точек)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

*При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Бочча - I функциональная группа /мужчины и женщины/	
Ловкость	Броски мяча в установленную цель (количество мячей, попавших в цель, не менее 12)
Координация	Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (не более 35 с)
Выносливость	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 3 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (не менее 12 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 10 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта(не менее 10 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)
	Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций (не менее 3 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Бочча – II, III функциональные группы /мужчины и женщины/	
Ловкость	Броски мяча в установленную цель, 12 попыток (не менее 12 успешных)
Координация	Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (не более 25 с)
Выносливость	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 2 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (не менее 12 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 10 попаданий из 10 попыток на каждое расстояние)
	Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта (не менее 10 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)
	Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций (не менее 3 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

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

Зона проведения соревнований

Для разметки игрового поля должен использоваться скотч шириной от 2 см. до 5 см, 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.
- счетчик-табло с таймером на каждый корт.

Рампы /желоба/

Приспособления и конструкции (направляющие ramпы, подставки или базы к ramпам, экстендеры, скамья для ассистента), которые используют спортсмены во время игры (в классе ВС3), должны соответствовать требованиям правил.

Основные требования к конструкции направляющей ramпы:

- обеспечение безопасности спортсменов;
- соответствие ширины ramпы диаметру мяча;
- отсутствие приспособлений (пружин, оптических прицеливаний), придающих дополнительное ускорение мячу;

- опора (база), применяемая для установки конструкции, должна быть простой в применении и обеспечивать быструю установку и замену рамп.

Скамья

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

Экстендер

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

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

Спортивная форма:

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

Обувь

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Бочча - I, II, III функциональные группы /мужчины и женщины/			
1	Мячи для игры в бочча	комплект	3
3	Рампа/желоб для игры в бочча	штук	1
4	Экстендер (головной/ротовой манипулятор)	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
2	Кушетка массажная	штук	1
3	Мат гимнастический	комплект	1
4	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 3 кг	комплект	10
5	Экспандер	штук	1
6	Лента для разметки	штук	10
7	Секундомер	штук	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Бочка – I, II, III функциональные группы /мужчины и женщины/											
1	Кроссовки	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
2	Футболка	шт	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
3	Шорты спортивные	шт	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
4	Костюм спортивный	шт	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
5	Бейсболка	шт	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
6	Рюкзак спортивный	шт	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
Бочка - II, III функциональные группы /мужчины и женщины/											
1	Обувь Эргономичная с застежкой	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2

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

№	Наименование	Тип	Кол-во	Сумма руб.
1	Электротабло	Вoccas	6	290 000
2	Электронные цифровые настенные часы		1	2 000

3	Программное обеспечение для проведения соревнований	Evroboccia 2013	1	50 000
4	Программно-аппаратный компьютерный комплекс «Эффекс-3»	Оценка психического состояния	1	30 000
5	Ноутбук		1	40 000
6	Видеокамера + штатив	Sony	1	30 000

Перечень спортивного инвентаря, необходимого для повышения эффективности тренировочного процесса

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

В настоящее время дисциплина бочча развивается значительными темпами. Ежегодно количество участников Российских турниров растет за счет юниоров. Однако в категории ВСЗ развитие и привлечение игроков замедлено в связи с отсутствием инвентаря, предназначенного только для этой категории. Эта категория игроков характеризуется серьезными нарушениями опорно-двигательного аппарата во всех четырех конечностях церебрального или не церебрального характера. Игроки не могут самостоятельно передвигать коляску и зависят от ассистента или передвигаются на коляске с электроуправлением. У этих спортсменов нет устойчивого захвата или способности высвободить мяч. Каждый игрок имеет право на спортивного ассистента, который должен оставаться в зоне игрока, находиться спиной к корту.

Сейчас игроки используют ramпы других спортсменов. Действующие спортсмены сборной России используют ramпы, сделанные кустарным образом, которые не дают возможности полноценного прицеливания и точности удара на длинные и короткие расстояния и тем самым снижают свою конкурентоспособность на международных соревнованиях. В этой категории

рампа – основное средство конкурентоспособности, т.к. от качества этого инвентаря во многом зависит качество игры. Имея некачественный инвентарь, к игроку сложно предъявлять претензии в плохой подготовке и низких результатах игры. Приобрести качественный инвентарь на зарубежных рынках также не удастся, т.к. на рынке присутствуют только рампы, предназначенные для новичков с невысокими качественными характеристиками. Рампы, которые используют игроки сборных невозможно приобрести, их не выставляют в продажу, в целях поддержки конкурентоспособности собственных национальных сборных. Также важное значение имеет подгонка рампы под игрока, т.к. игроки имеют разные ограничения подвижности и разные формы ДЦП и необходима индивидуальная подстройка рамп.

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

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

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции

тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней):

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

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

- развивающий физический,
- развивающий технический,
- контрольный,
- подводный,
- соревновательный,
- восстановительный.

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

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

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

Примерный объем индивидуальной подготовки на этапе предварительной подготовки

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	2	-	2	2	-	-	-	2	2	2	-	2
Общая физическая подготовка	14	13	16	16	15	15	15	16	16	16	14	16
Специальная физическая	8	9	10	10	9	9	9	10	10	10	10	10

подготовка													
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные занятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего в месяц	24	24	28	28	24	24	24	28	28	28	24	28	
Всего в год	312												

На данном этапе объем 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 приемов.

Примерный объем индивидуальной подготовки для этапа начальной спортивной специализации

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

При планировании объема индивидуальной подготовки для этапа начальной спортивной специализации используются различные средства ОФП, СФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Примерный объем индивидуальной подготовки для этапа углубленной специализации

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

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

Примерный объем индивидуальной подготовки для этапа спортивного совершенствования

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

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

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

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

Одним из эффективных вариантов распределения нагрузки в течение календарного года является разделение годичного цикла на несколько макроциклов с одинаковой содержательной структурой. Такое построение обеспечивает развитие физических качеств в их комплексе, повторение в эффективной методической последовательности, основных тренировочных воздействий в каждом макроцикле на более высоком функциональном и нагрузочном уровне, а также целенаправленное использование функционального потенциала спортсменов. Этим достигается высокий кумулятивный тренировочный эффект, создаются предпосылки для совершенствования комплексной соревновательной готовности.

№ п/п	Общие параметры нагрузки	Общеподготовительный период			I специальноподготовительный период		I соревновательный период			II специальноподготовительный период		II соревновательный период		Все го за год
		Втягивающий			Базовый		Кон трольн о-подгото вите льный	пре дсо рев нов ате льный	сор евн ова тел ьный	баз овы й	предсоревновательный			
		сен	окт	ноя	дек	янв					фев	мар	апр	
1	Количество	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	20	20	260

	тренировочных дней, п													
3	Объём ОФП, час	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	20	20	190
4	Объём СФП, час	10	10	10	10	10	15	15	15	10	10	10	10	135
5	Соревнования:													
	Подготовительные	+	+	+	+	+	+	+	+					8
	Контрольные		+		+		+	+	+					5
	Подводящие		+		+				+					3
	Отборочные		+					+		+				3
	Главные										+			1

Характеристика подготовительного периода

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

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

Подготовительный период делится на два - четыре этапа:

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

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

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

Характеристика соревновательного периода

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

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

Характеристика переходного периода

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Первый подход предполагает сочетание активного и пассивного отдыха. Второй подход предполагает всего несколько дней активного или пассивного отдыха и после них тренировку, направленную на втягивание в подготовительный период. Такой подход является промежуточным и связан с широким применением средств отдыха, а также неспецифических нагрузок, позволяющих обеспечить поддержание основных компонентов тренированности. Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

сентябрь	Индивидуальная корректировка техники. Изучение новых тактических элементов и связок, анализ стилей игры соперников
октябрь	Отработка «коронных» ходов и элементов. Тренировка с разностилевыми соперниками, индивидуальная работа с ведущими игроками группы, спарринги
ноябрь	Спарринги, шлифовка сильнейших сторон игры. Тренировка по разностилевым соперником
декабрь	Корректировка технико-тактических ошибок Изучение новых тактических комбинаций по видеозаписям с игрой ведущих российских и зарубежных игроков. Индивидуальная корректировка техники

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

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами; переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для боччистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок; повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья. Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в бочча требует четкого планирования и учета нагрузки на этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Только четкое планирование дает возможность достичь высоких спортивных результатов и добиться повышения спортивного мастерства.

Основные принципы планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки:

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

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

деятельности.

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

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

Контрольные соревнования направлены на определение и оценку уровня подготовленности спортсмена.

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

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

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

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

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

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

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

- пол в зале должен быть не слишком скользким и не слишком жестким при торможении (например, резиновый, тартановый и др.);
- пол так же не должен быть слишком светлым, чтобы мяч на его фоне был хорошо виден;
- температура в зале не должна быть выше 17-20°С;
- повышение температуры в зале вызывает повышенное потоотделение и при сквозняках это может вызвать простудные заболевания. Зал должен быть хорошо проветриваемым, но без сквозняков. Кондиционеры или вентиляторы, должны стоять так, чтобы не вызывать вихревых потоков воздуха;
- при проведении соревнований на двух – четырех кортах и более длина и ширина помещения должны быть больше в соответствии с указанными требованиями;
- в больших залах игровая зона должна быть отделена от других игровых площадок и от зрителей одинаковыми ограждениями (барьерами) темного цвета высотой 75 см. Барьеры должны быть устойчивыми, но легко падать при толчке для предупреждения травмы игроков. Рекомендуемая длина барьера-1,4м;
- важным условием при проведении занятий является рациональное размещение игроков на корте. Игроки не должны находиться напротив источников света: окон, дверей и т.п., вызывающих 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.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

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

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

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

- 1) объем – определяется длительностью работы по времени, количеством повторяемых бросков;

- 2) интенсивность – величина повторений с максимальным усилием;
- 3) интервал отдыха;
- 4) характер отдыха;
- 5) число повторений.

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

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

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

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения в единицу времени, и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, игр, схваток, комбинаций, элементов, бросков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации и возраста.

Тренировочные нагрузки определяются задачами, стоящими перед спортсменами.

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	

Бочча - I функциональная группа мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	4	6	8	10-12	14	16	18
Количество тренировок в неделю	2	2	4	5	6	6-7	10
Общее количество часов в год	208	312	416	520-624	728	832	936
Общее количество тренировок в год	104	104	208	260	312	312-364	520

Бочча – II, III функциональные группы мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	4	6	10	10-12	18	21	25
Количество тренировок в неделю	2	3	4-5	5-6	6-7	7-8	10
Общее количество часов в год	208	312	520	520-624	936	1092	1300
Общее количество тренировок в год	104	104	208-260	260-312	312-364	364-416	520

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

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

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

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он 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, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Формы предстартовых ситуаций

	Готовность 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	Легкое возбуждение, нетерпеливое ожидание состязания, оптимальная способность к концентрации, самообладание в поведении, ощущение силы	Сильная нервозность, не контролируемые 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, четкий контроль ситуации, все силы тактически правильно вводятся в действие, ожидавшийся соревновательный результат достигается или превышает	Деятельность спортсмена частично дезорганизована: он борется "безголовы", теряет тактическую линию, чувство темпа, преждевременно выдыхается; не владеет двигательными координациями, при высоких технических требованиях множатся ошибки; сильная скованность	Не ведется энергичная борьба, активность воли быстро падает, спортсмен не способен мобилизовать силы; после соревнования остается неизрасходованный 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 напряженность, так, что в результате спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадкой. В этом состоянии его нервная система находится на грани возможностей выдержать концентрированное возбуждение. Некоторые спортсмены способны продолжительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен

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

Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки

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

1. Лекции и беседы направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.
2. Беседы с другими людьми при спортсменах. Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия – косвенное внушение.
3. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.
4. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.
5. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод – императивное внушение.
6. Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод – самовнушение.
7. Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В последующем (в период соревнований) это

облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

Процесс самовоспитания в общей психологической подготовке

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

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

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц.

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

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов.

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

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи.

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

4. Специальные дыхательные упражнения.

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

5. Разрядка.

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

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

1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений.

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

2. Самовнушение.

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

3. Самоубеждение.

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

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

1. Регулирование цели.

Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

2. Ритуал предсоревновательного поведения.

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

Упражнения в структуре общей психологической подготовки

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

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

1. Контрольные мероприятия.

Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого

спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты. Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников. Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

2. Товарищеские встречи.

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

3. Психофизические упражнения.

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

4. Психотехнические упражнения.

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

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

Оценка психологической подготовленности

Шкала самооценки спортсменов

ФИО	СТ	СМ	Сам	Нас	ЯЦ	ЖТ	УДЦ	ГМР	УТЛ
ФИО	8	24	10	10	10	10	10	10	10

Педагогические и психологические тесты

1) самооценок (по 10-балльной шкале);

- а) самочувствия (С);
- б) настроения (Н);
- в) желаний соревноваться (тренироваться) ЖС (ЖТ);
- г) ясности соревновательной (тренировочной) цели (ЯЦ);
- д) уверенности в достижении поставленной цели (УДЦ);
- е) удовлетворенности тренировочным процессом (УТЛ);
- ж) готовности (на данный момент) показать максимально возможный результат (ГМР).

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

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

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

Обработка результатов обследований

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

CM - подсчитывается сумма баллов за ответы на вопросы от 6 до 12-го. Ответы на вопросы 6, 8, 9, 11 учитываются в соответствии с числами, обозначенными в шкале; ответы на вопросы 7, 10, 12 - в обратном порядке.

Основные положения интерпретации полученных данных

Самооценки (С, Н, ST, ЯЦ, УДЦ, УТЛ, ШР) - дают представление о субъективном восприятии спортсменов своих состояний, возможностей. Если величина оказалась менее 5 баллов, следует обратить на это внимание и попытаться выяснить причину низкой оценки.

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

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

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

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

- углубленные медицинские обследования;
- антидопинговое обеспечение;
- этапные комплексные обследования;
- текущие обследования;

- оценка соревновательной деятельности.

Примерные сроки проведения мероприятий по НМО в течение года

Год	Месяцы											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2013			УМО	УМО	ЭКО					ТО	ОСД	
2014			УМО	УМО	ЭКО					ТО	ОСД	
2015			УМО	УМО	ЭКО					ТО	ОСД	
2016			УМО	УМО	ЭКО	ТО	ОС					

Условные обозначения:

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

Основная цель комплексного контроля

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

Основными задачами комплексного контроля являются:

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

Система комплексного контроля включает педагогический, медико-биологический и психофизиологический разделы.

Этапные комплексные обследования (ЭКО)

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

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

годовой и многолетней тренировки, а так же соответствие цифровых показателей уровню модельных характеристик.

Текущие обследования (ТО)

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

Текущие обследования проводятся на учебно-тренировочных сборах и проводятся по программе, определяемой конкретными задачами данного УТС. Используются педагогические и врачебные наблюдения за динамикой развития тренированности.

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

Обследования соревновательной деятельности (ОСД)

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

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

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

Основными задачами комплексного контроля являются:

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

Система комплексного контроля включает педагогический, медико-биологический и психофизиологический разделы.

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

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

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

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

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

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

3.5. Программный материал для практических занятий

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

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

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

Примерное содержание занятий ОРУ для всех этапов подготовки

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

№ п/п	Описание упражнений	Число повторений	Методические указания
Для подготовительной части			
1	Построение на колясках в шеренгу. Руки на верх растянуться	2 раза	На вдохе
Основная часть			
1	Резкие вдохи через нос	8 раза	Темп резкий
2	Растирание ушей ладонями	15-20 раз	Быстро
3	Пережевывание-движение ртом	36 раз	Быстро
4	Ладонями сделать домик над переносицей (надавливать на глаза)	4 раза	Мягко, медленно
5	Наклоны головы вправо-влево	4 раза	Мягко, медленно
6	Повороты головы в стороны	4 раза	Мягко, медленно
7	Ладонью надавить на висок справа, слева	4 раза	Создать напряжение
8	Ладонями надавить на лоб	4-6 раз	То же
9	На вдохе руки в стороны, вниз растянуться «Гагарин»	4 раза	В статике
10	Охватывающие движения левой рукой правого плеча стараясь достать область лопаток и наоборот	по 3 раза	Удерживать
11	Движение плечами вверх, вниз «Черепашка»	6-8 раз	С удержанием
12	Круговые вращения плечами ладони на плечах	То же	Медленно
13	Руки вперед на высоте плеч ладони внутрь, наружу	То же	Удержание на статику
14	Шагающие движение руками вдоль обода коляски	10-20 раз	Удержание на статику
15	Руки на ширине плеч ладонями вниз, кулаки сжимать и разжимать	10-20 раз	В темпе
16	Круговые вращения вперед, назад кистями (внутрь большой палец)	То же	То же
17	Натяжение кистей верх, вниз противоположной рукой	по 5 раз	Медленно
18	руки вперед (имитация движения открываю и закрываю)	по 5 раз	Медленно
19	Колено поднять к животу при возможности	То же	Попеременно
20	Ладони к плечам раскачивание в стороны туловищем	4-6 раз	Медленно с задержкой
21	Наклоны туловища вперед, руки замком	2 раза	на выдохе с удержанием
22	Наклонить туловище вперед, смотреть вправо и влево	2-4 раза	Медленно
23	На вдохе втянуть живот, на выдохе надуть	2-4 раза	Медленно
24	Руки вдоль тела (коляски) не двигаться - замри	20 сек	С задержкой дыхания

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

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

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

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

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

Тематический план

№	Тема занятий	Форма занятий
1	История паралимпийского движения	Теоретическое занятие
2	Паралимпийская хартия	Теоретическое занятие
3	Паралимпийские виды спорта	Теоретическое занятие
4	История бочча	Теоретическое занятие
5	Классификация спортсменов в бочча	Теоретическое занятие
6	Экипировка, мячи, корт	Теоретическое занятие
7	Дисциплины в бочча	Теоретическое занятие
8	Формат мяча	Теоретическое занятие
9	Игра	Теоретическое занятие
10	Счет, тай-брейк, перемещение в боксе, на корте	Теоретическое занятие
11	Штрафы, нарушения	Теоретическое занятие
12	Прерванный период, общение	Теоретическое занятие
13	Время, критерии, вспомогат. устройство	Теоретическое занятие
14	Процедура, разъяснений и протестов	Теоретическое занятие
15	Коляски, капитан, разминка	Теоретическое занятие
16	Комната ожидания	Теоретическое занятие
17	Основы судейства	Теоретическое занятие
18	Парные игры	Теоретическое занятие
19	Командная игра	Теоретическое занятие
20	Виды бросков	Тренировочное занятие
21	Первый мяч	Тренировочное занятие
22	Гард (блокировка, защита)	Тренировочное занятие
23	Разбивка	Тренировочное занятие
24	Замещение	Тренировочное занятие
25	Пробивка	Тренировочное занятие
26	Ворота (гейт)	Тренировочное занятие
27	Своячек	Тренировочное занятие
28	Джек на кресте (Тай-брек)	Тренировочное занятие
29	Карамболь	Тренировочное занятие
30	Замещение	Тренировочное занятие
31	Рикошет	Тренировочное занятие
32	Поинтер, точное размещение мяча	Тренировочное занятие
33	Шутер	Тренировочное занятие
34	Тыковка	Тренировочное занятие
35	Ближняя игра	Тренировочное занятие
36	Средняя игра	Тренировочное занятие
37	Дальняя игра	Тренировочное занятие
38	Парная игра ВС3	Тренировочное занятие
39	Парная игра ВС4	Тренировочное занятие
40	Командная игра ВС1+ВС2	Тренировочное занятие

Примерные приемы и комплекс упражнений

№ уп р	Наименование упражнения	Задания		
		Кол-во мячей	Кол-во подходов	Зона
1	Броски Н/рукой, ногой на дальность	12	2	3,4 от В до З
2	Броски Р/рукой, ногой на дальность	12	3	3,4 от Ж, З
3	Отработка блокировка тайбрейка (крест)	12	3	3,4
4	Пробивка ДБ бокс 3 или 4	12	3	от А до З
	Ближний угловой правый «кучность»	12	2-3	А, Б-1
5	Ближний угловой левый «кучность»	12	2-3	А, Б-6
6	Средний угловой правый «кучность»	12	2-3	Г, Д-1
7	Средний угловой левый «кучность»	12	2-3	Г, Д-6
8	Дальний угловой левый «кучность»	12	2-3	Ж, З -1
9	Дальний угловой правый «кучность»	12	2-3	Ж, З -6
10	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6x6	1-2	А, Б, В
11	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6x6	1-2	Г, Д
12	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6x6	1-2	Е, Ж, З
13	Блокировка по линии «дидлайн»	6x6	1-2	А 1-6
14	Блокировка по аут линии	6x6	1-2	А 3-1
15	Блокировка по аут линии	6x6	1-2	А 3-6
16	Ближняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору
17	Средняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору
18	Дальняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору
19	Упражнение «корамболь»	6x6	4-6	по выбору
20	Упражнение «крикошет»	6x6	4-6	по выбору
21	Упражнение «своячок»	6x6	4-6	по выбору
22	Упражнение «ворота»	10	2-4	по выбору
23	Упражнение «солдатик»	12	4-6	по выбору
24	Упражнение «ближний гарден»	10	2-3	все зоны
25	Упражнение «средний гарден»	10	2-3	все зоны
26	Упражнение «дальний гарден»	10	2-3	все зоны
27	Упражнение «гарден противника»	12	2-3	все зоны
28	Упражнение «блокировка»ближняя	12	4-6	А, Б 1-6
29	Упражнение «блокировка»средняя	12	4-6	В, Г, Д 1-6
30	Упражнение «блокировка»дальняя	12	4-6	Е, Ж, З 1-6
31	Выброс мячей по линии слева направо по диагонали с блокировкой	6x6	2-3	З-1 до А-6
32	Выброс мячей по линии справа налево по диагонали с блокировкой	6x6	2-3	А-1 до З-6
33	Выброс мячей с блокировкой по прямой бокс 3	12	2-3	от З до А
34	Выброс мячей с блокировкой по прямой бокс 4	12	2-3	от З до А
35	Нижние броски Р/рукой блокировка	12	2	по выбору
36	Верхние броски Р/рукой блокировка	12	2	по выбору
37	Нижние броски Н/рукой с блокировкой	12	2	по выбору
38	Верхние броски Н/рукой с блокировкой	12	2	по выбору
39	Инд. игры на левый ближний угол	12		
40	Инд. игры на правый ближний угол	12		
41	Инд. игры на левый средний угол	12		

42	Инд. игры на левый средний угол	12		
43	Инд. игры на левый дальний угол	12		
44	Инд. игры на левый дальний угол	12		
45	Инд. игры на ближнюю линию	12		
46	Инд. игры на среднюю линию	12		
47	Инд. игры на дальнюю линию	12		

Наименование значений

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

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

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

Дополнительная индивидуальная нагрузка Специальная физическая подготовка (СФП).

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой). Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многократные броски баскетбольного мяча о стену и ловля его. Упражнения с гантелями 1-3 кг для кистей рук. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные выбросы мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные выбросы мяча на дальность. Броски мяча нижним или верхним способом рабочей рукой или ногой. Броски мяча нижним или верхним способом не рабочей рукой или ногой

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

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

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

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

Примерное содержание занятий на всех этапах подготовки

Темы	Содержание
раздел	Основы знаний занятий по бочча
1	Техника безопасности на занятиях по бочча
2	Основы правил бочча, жестов судьи
раздел	Способы бросков на занятиях по бочча
1	Способы удержания мяча, направление коляски, исходные положения перед броском и перемещения в боксе, многократное выбрасывание мяча правой и левой рукой, на ближние дистанции
2	Передвижения в боксе на коляске. Изучение видов бросков (нижний, верхний), чередование бросков по длине, ширине корта, силе и направлению. Использование вспомогательных упражнений
3	Бросок накатом 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, «мятник», «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 ВС3
18	Тактика парных игр ВС4
19	Тактика смешанных пар
20	Игры с гандикапом, проведение соревновательных игр
21	Совершенствование тактики в одиночном, в парном, в тройках играх
22	Игры соревновательного характера
23	Контрольные игры, оценка достигнутого уровня игры в бочча

Примерный план конспект тренировочного занятия

Разминка	Разминка включает в себя 10 минутный разогрев основных групп мышц: - растяжка (3м); - броски баскетбольного мяча(5м); - дыхательные упражнения (1м); - настрой на предстоящую тренировку (1м)
Основная часть: I. Силовые упражнения II. Выносливость III. Координация IV. Техника	I. Силовые упражнения с использованием инвентаря: - выполнение упражнения 3 подхода, начиная с 15 бросков. каждую последующую серию уменьшаем на 5 бросков, время на выполнение серии не более 7 минут, с интервалом в 2 минуты; - медбол (0,5кг); - набивные мячи (1кг); - утяжелители ручные (от 0,5 кг до 1кг); - гантели наборные; - жгут медицинский. II. Выносливость. (можно объединить с силовыми нагрузками, тем самым уменьшаем временной интервал и количество бросков, Но увеличиваем частоту бросков) - увеличение серий упражнений; - скоростные упражнения; - дыхательные упражнения.

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

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

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

3.6. Рекомендации, выдаваемые в процессе подготовки

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

- оценке состояния здоровья;
- оценке общей работоспособности;
- морфофункциональным показателям, характеризующим функциональные резервные возможности;
- оценке пульсовой стоимости тренировочных нагрузок;
- течению восстановления различных систем и функций организма;
- оценке адаптационных возможностей на этапах подготовки;

- оценке текущего функционального состояния и уровня подготовленности;
- учёту тренировочных нагрузок;
- анализу соревновательной деятельности;
- оперативной диагностике слабых звеньев адаптации и симптомов дизадаптации к нагрузкам.

На основании результатов обследования представляются рекомендации:

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

3.7. Антидопинговое обеспечение

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 выдвается 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.

3.8. Планы инструкторской и судейская 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.

Этап предварительной подготовки.

1. Освоение терминологии, принятой в бочча.

2. Освоение жестов судьи на корте.
3. Освоение правил, размеры, вес мячей.
4. Ведение технического счета

Этап начальной спортивной специализации

1. Умение вести наблюдения за учащимися и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, на растяжение, отягощение.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

На этапе углубленной специализации

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

На этапе спортивного совершенствования

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в начальных группах по обучению навыкам игры.
4. Проведение соревнований по бочча в своей спортивной школе.
5. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Организационная структура

С целью оптимизации взаимодействия и повышения уровня ответственности за результаты совместной работы руководителей, тренеров и специалистов, обеспечивающих эффективность подготовки и участия в соревнованиях спортсменов. Необходимо рациональное формирование и утверждение структуры, которая схематично отражает особенности взаимодействия и сферу ответственности руководителей разного уровня, тренеров и других специалистов.

№ п/п		Задачи	Состав	компетенция
1	Совет представителей и судей	Качественное проведение соревнований, дисциплина региональной команды, явка на поединки, орг. вопросы и т.п.	Главный судья, главный секретарь, секретариат, глава классификационной комиссии.	Работает во время соревнований Получает протоколы соревнований. Имеет право подавать протесты.

2	Расширенный тренерский совет	Развитие спорта в регионах, подготовка сборных региона, отчет о работе региона (соревнований, количество спортсменов и т.п.)	Старший тренер, Тренер сборной, Центр сборных команд г. Москвы	Выдвижение кандидатов в сборные команды
3	Тренерский совет	Индивидуальные планы подготовки для каждого спортсмена-кандидата в сборную (без плана и результатов, не рассматривается) Формирование сборной (1-2 состав) на Чемпионаты Европы, мира, Юниорские Игры, другие международные соревнования Подготовка сборной по классам (УТС, межрегиональная подготовка, международные мастер классы)	старший тренер и тренер сборной, члены тренерского совета по классам/категориям	консультативная и экспертная оценка работы и разработка мероприятий для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса обмен опыта тренерской работы на современном уровне Координация работы личных тренеров, тренеров сборных в регионах.
4	Классификационная комиссия	подготовка проколов по всем классификационным комиссиям, итоговая Российская классификация	упорядочить работу комиссии, создать 2 независимые комиссии. Снять все вопросы классификации со старшего тренера, секретаря.	комиссия ответственна за классификацию на международных соревнованиях

Повышение квалификации тренеров и специалистов

Необходимо совершенствование системы подготовки тренерского состава, управления судейством и инспектированием соревнований. Внедрение системы оценки качества работы и премирования тренеров.

Как правило, тренеры-преподаватели работают на общественных началах. Обучающих курсов и семинаров по повышению классификации тренеров с различным уровнем подготовки для работы с тяжелыми формами ДЦП не проводилось.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

4.2.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:

- основной состав;
- молодежный состав;
- 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, согласно спортивно-медицинской классификации;
- занявшие по итогам текущего сезона соответствующие места на Чемпионатах России, а также на официальных всероссийских соревнованиях
- при формировании списков сборных команд, приоритет отдается 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 отдается 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.

№ п/п	Программа	ОСНОВНОЙ				РЕЗЕРВНЫЙ			
		ПР	ЧР	КР	ВРС	ПР	ЧР	КР	ВРС
1.	Индивидуальная ВС1	1	1-2	1-2	1	2-3	3-4	3-4	2
2.	Индивидуальная ВС2	1-2	1-3	1-3	1	3-4	3-4	3-4	2
3.	Индивидуальная ВС3	1-2	1-2	1-2	1	3-4	3-4	3-4	2
4.	Индивидуальная ВС4	1-3	1-3	1-3	1	3-4	3-4	3-4	2
5.	Команда ВС1+ВС2	1	1	1	1	2	2	2	2
6.	Пара ВС3	1	1-2	1-2	1	2	2	2	2
7.	Пара ВС4	1	1-2	1	1	2	3	3	2
8.	Индивидуальная ВС5	1	1	1	1	2	2	2	2

Примечание: При отборе кандидатов учитывается текущий рейтинг спортсменов.

4.3. Принципы отбора спортсменов в ССК по бочча

Состав паралимпийской сборной команды Российской Федерации по бочча для участия в Паралимпийских играх формируется из числа спортсменов, отвечающих следующим требованиям:

- достичь возраста 15 лет в год проведения Паралимпийских игр;
- иметь статус международного класса С или R (Подтвержденный или Пересмотра) согласно функциональной классификации;
- принять участие в официальных международных соревнованиях по бочча в период с 1 января 2013 года до 31 декабря 2015 года;
- принять участие, как минимум в двух официальных международных соревнованиях (индивидуальных, парных и командных программах), входящих в программу Паралимпийских игр в период с 1 января 2013 года до 31 января 2015 года.

При включении в паралимпийскую сборную команду Российской Федерации по бочча учитываются следующие характеристики и достижения спортсмена (в порядке их приоритета и значимости):

- наличие призовых мест в отдельных видах программы на официальных международных рейтинговых соревнованиях 2013-2016 гг.;
- наивысшие спортивные результаты на официальных российских соревнованиях за последние два года;
- сдача нормативных требований, оценка контрольных упражнений
- динамика роста и стабильность спортивных результатов;
- уровень психологической устойчивости и умение управлять своим психическим состоянием, дисциплинированность; умение работать в команде и мобилизоваться в ответственный момент, стабильность и надежность игровых показателей;
- функциональные возможности спортсмена и его работоспособность;

- стремление к бескомпромиссной борьбе во всех матчах, нацеленность на победу;
- соревновательный опыт, возрастные и психологические характеристики;
- перспективность с точки зрения успешного выступления на Паралимпийских играх.

Наряду с учетом характеристик и результатов выступления на соревнованиях для включения в основной состав сборной команды России, преимущество для указанного включения будут иметь следующие спортсмены:

- а) обладающие богатым арсеналом технико-тактических умений и навыков;
- б) имеющие стабильные результаты контрольных тестов по специальной, технической и тактической подготовке (тесты прилагаются);
- в) обладающие способностью взять на себя ответственность в ключевые моменты игры, видения модели игры;
- д) обладающие наибольшим успешным опытом выступления на международных соревнованиях по бочча;
- е) прошедший контрольно тестовые испытания по бочча, нормативные требования.

4.4. 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 XV паралимпийским летним играм является совершенное владение техникой выполнения бросков наивысшей сложности, а критерием мастерства – их надежное 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 надежность выполнения бросков различной сложности в соревновательных условиях, что достигается высоким уровнем специальной выносливости и психологической устойчивости;
- высокое качество выполнения бросков, что достигается необходимым уровнем подготовки на основе совершенной индивидуальной техники;

- разнообразие используемых технических приемов, поиск новых оригинальных бросков, связок и комбинаций с оптимальным расположением их в игре;
- довести техническое мастерство спортсменов до уровня автоматизма, обеспечив высокую степень надежности при наличии «сбивающих» факторов.

№	Теория	оценка	Практика	оценка
1	История паралимпийского движения		Броски по зонам корта «поинтер»	
2	История бочча		Блокировка ДБ на кресте Тай-брек	
3	Классификация спортсменов в бочча		Блокировка ДБ коронной точки	
4	Экипировка, мячи, корт,		Блокировка ДБ коронной точки	
5	Счет, тай-брейк		Прокатка ДБ зоны А-3, А-4	
6	Перемещение в боксе, на корте		Разбивка сверху «тыковка»	
7	Штрафы, нарушения, общение		Разбивка «шутер»	
8	Время, критерии, прерванный период		Рикошет «своячок»	
9	Процедура, разъяснений и протестов		Гард (защита)	
10	Коляски, капитан, разминка		Карамболь	
11	Комната ожидания		Ворота (гейт) дальние зоны корта	
12	Вспомогательное устройство, требования		Замещение(карео)мяча противника	
13	дисциплины ВС		Ближняя игра	
14	Парные игры, тактика		Средняя игра	
15	Командная игра, тактика		Дальняя игра	
16	Индивидуальная игра, тактика		Индивидуальная игра	
17	Основы судейства, зачет		Парная игра ВС3	
18	Формат мяча (размер, вес)		Парная игра ВС4	
19	Виды бросков		Командная игра ВС1+ВС2	

4.5. Нормативные требования и оценка контрольных упражнений по бочча

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	Блокировка ДБ коронной точки из бокса	10-12	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
5	Прокатка ДБ по зонам	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
6	Разбивка сверху «тыковка» зоны А-Б 6 зон	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
7	Разбивка «шутер» 6 зон	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
8	Рикошет «своячок» 6 зон	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
9	Гард (защита) 6 зон по выбору	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
10	Карамболь 6 зон по выбору	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
11	Ворота (гейт) дальние зоны корта 6 зон	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
12	Замещение мяча противника зоны – 6 зон	1	2		3	4			5	6		0

4.6 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.

4.7. Принципы построения рейтинга соревнований и определения рейтинга спортсмена для включения в состав сборной команды России

В календарный план всероссийских и международных мероприятий входят по одному соревнованию ЧР, ПР, КР, ЧЕ, ЧМ, КЕ, КМ. Соответственно, для оценки психологической и физической подготовленности спортсмена, накопления соревновательного опыта проводятся ежемесячные соревнования различного ранга за счет спонсорских средств, хоть старты носят тренировочную и вспомогательную функции. Рейтинг определяется по всем уровням участия в соревнованиях в баллах:

- Формирование национальной сборной команды – одна из важнейших процедур интегральной подготовки бочечников высшей квалификации.
- Отбор команды – это целый комплекс, осуществляемый поэтапно в течение всего паралимпийского цикла.
- Формирование сборной команды на основе спортивного принципа является наиболее эффективным, прозрачным и демократичным способом.
- Модель ежегодного отбора кандидатов на включение в национальную сборную команду предусматривает необходимость учета следующих показателей
- Спортивный результат.
- Динамика соревновательной результативности в годичном цикле с учетом темпа роста и уровня спортивно-технических достижений.
- Стабильность выступлений и соревновательная надежность.
- Уровень специальной технической подготовленности.
- Степень соответствия показателей подготовленности по классу.
- Выполнение индивидуального плана подготовки и исполнительская дисциплина.
- Психологическая стабильность личности.
- Функциональное состояние здоровья.
- Основной состав и резерв утверждаются тренерским советом.

В рейтинге оцениваются результаты соревнований за прошедшие 2 года используется следующая система оценок:

Место в соревнованиях	ЧР	КР	ПР	ВРС
1	360	320	180	160
2	340	300	170	150
3	320	280	160	140
4	300	260	150	130
5	280	240	140	120
6	270	230	130	110
7	260	220	120	100
8	250	210	110	90
9	230	190	100	80
10	220	180	90	70
11	210	170	80	60
12	200	160	70	50
13	190	150	60	40
14	180	140	50	30
15	170	130	40	20
16	160	120	30	10
17	150	110	20	
18	140	100	10	
19	130	90		
20	120	80		
21	110	70		
22	100	60		

23	90	50		
24	80	40		
25	70	30		
26	60	20		
27	50	10		
28	40			
29	30			
30	20			
31	10			

В случае, если спортсмен

переквалифицируется в другой соревновательный класс, набранный рейтинг делится пополам. Юниоры, достигшие 15-летнего возраста, занявшие призовые места в Первенстве и Кубке юниоров допускаются к участию на Чемпионате и Кубке России.

4.8. Перечень информационного обеспечения

Вся информация, сведения, публикации, фотоотчеты, протоколы московских, российских и международных соревнований публикуются на официальном информационном сайте: www.bocciarus.ru

- регулярная рассылка и пояснение по различным материалам;
- постоянное информирование спортсменов по данным списка запрещенных веществ;
- использование литературы и информационных материалов, предоставляемых международной федерацией бочча BISfed;
- своевременное формирование Календарного плана спорт мероприятий и опубликование его в средствах массовой информации;
- обязательная публикация (за 3-4 недели) программ проведения чемпионатов и первенств;
- отражение всех проведенных спортивных мероприятий в интернете: фотографий, результатов, отчетов, интервью, протоколов.

4.9. Тренировочные базы, для занятий бочча в г. Москве

Тренировочная база	Кол-во старше 21 года	Кол-во юниоров до 21года	Адрес	Тренеры СДЮСШОР № 54
ФОК «Атлант-Гольяново» ВАО	10	10	ул. Уральская д. 19-а, (м. Щелковская)	Емлина З.В.
с/к «Содружество» ЮЗАО	5		Новоясеневский пр-кт, д. 30, (м. Ясенево)	Новиков Е.Ю.
Центр образования «технологии обучения» ЗАО		9	Резервный пр-д, д. 10 (спортзал), (м. Киевская)	Новиков Е.Ю.
Коррекционная школа – интернат		10	ул. Федосьинская, д. 20 (Ново-Переделкино)	Емлина З.В Садков В.В.

№ 44 ЗАО				
ГБОУ ДОД СДЮСШОР № 47" ФОК ЮАО	12	3	ул. Лебедянская, д. 18, (м.Царицино)	Клочков Д.А.
Коррекционная школа – интернат № 20 ЮВАО		15	Новочеркасский бульвар, дом 28	Клочков Д.А.
Школа надомного обучения №265 СВАО		12	Алтуфьевское шоссе, дом 24-а	Василистова Е.А.
Коррекционная школа- интернат №31 ВАО		15	ул. Молдогулова, дом 6-а	Трушина Г.И.
ГБОУ Центр творчества, досуга и спорта «Родник» ВАО	3	3	ул. Суздальская, д. 42, кор. 2	Трушина Г.И.
Всего:	27 чел	77 юниоров		6 тренеров

Общее руководство по осуществлению программы

№ п/п	Мероприятия, задания, работы	Ожидаемые результаты
1.	Разработка ФССП Обеспечение реализации	Систематизация стратегического управления подготовки.
2.1	Организация спортивной подготовки и участие в международных соревнованиях	Рост спортивного мастерства, рейтинг спортсменов на международном уровне
2.2	Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение	Повышение эффективности тренировочного процесса
2.3	Обеспечение спортивной формой, инвентарем и оборудованием	Повышение качества тренировочного процесса
2.4	Кадровое обеспечение и материальное стимулирование	Рост мастерства тренера
2.5	Система отбора в сборную команду	Обеспечение отбора
2.6	Разработать план научно-исследовательских работ по бочча	Научно-методическое обеспечение спорта высших достижений
2.7	Разработать положение о комплексной научной группе и организовать обслуживание	Обеспечение полноценной подготовки команды
2.8	Разработать систему планирования и отчетности работы КНГ	Нормативное обеспечение научно-исследовательских работ
3.0	Организовать работу семинара тренеров	Методическая учеба тренеров и врачей
3.1	Разработать перспективный план развития без барьерных спортивных сооружений	Территориальный план развития
3.2	Разработать нормативы оснащения спортивного и технического оборудования баз и центров	Повышение эффективности работы баз и центров
3.3	Создать условия и разработать	Повышение практической значимости научных

	механизм внедрения результатов научных исследований в практику	исследований
3.4	Организовать медицинское обслуживание сборной команды	Профилактика заболеваний, травматизма, лечение спортсменов, врачебный контроль за тренировочным процессом
3.5	Обеспечить создание информационной сети	Обеспечение доступа к базам данных
4.0	Издание учебника «методика и обучение бочча «	Увеличение объема информации
4.2	Осуществлять международное сотрудничество.	Сотрудничество с международными федерациями , участие в крупных международных соревнованиях, проведение совместных сборов, обмен научными и тренерскими кадрами, участие в международных научных форумах.