

УДК 796.011.3(075)

doi: 10.20310/1810-231X-2017-16-2-79-86

## ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Дерябина Галина Ивановна, Лернер Виктория Леонидовна  
Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, Россия, г. Тамбов,  
e-mail: dergal@yandex.ru

Терентьева Ольга Сергеевна  
Российская академия народного хозяйства и государственной службы  
при Президенте Российской Федерации (Тамбовский филиал), Россия, г. Тамбов  
e-mail: boss\_o59ga@rambler.ru

Исследование выполнено в рамках государственного контракта № 495 «Разработка научно-обоснованных подходов к планированию многолетнего процесса физической подготовки, направленного на развитие координационных способностей спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья»

В настоящее время в паралимпийских видах спорта одним из важнейших направлений планирования многолетнего процесса физической подготовки спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья является развитие координационных способностей. При этом целесообразно планировать объем времени и очередность развития видов координационных способностей в зависимости от особенностей двигательной деятельности в конкретном виде спорта. Исследование, проведенное в рамках государственного контракта, позволило уточнить долю средств развития координационных способностей спортсменов с ПОДА и нарушениями зрения в общем объеме физической подготовки по паралимпийским видам спорта. В статье представлены предложения по планированию физической подготовки, в том числе координационной направленности по паралимпийским видам спорта на различных этапах спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** физическая подготовка спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья, виды координационных способностей, координационные способности спортсменов с ПОДА

В рамках проведенного исследования были проанализированы различные нормативные документы, регламентирующие деятельность образовательных учреждений в области адаптивного спорта: Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта – спорт слепых и спорт лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата (ПОДА), учебные планы, программы и программы спортивной подготовки по видам спорта, дополнительные предпрофессиональные и общеразвивающие программы в области спорта слепых и лиц с ПОДА, календарные учебные графики различных образовательных учреждений. Проведенный анализ содержания программ спортивной подготовки слепых и лиц с ПОДА показал, что, несмотря на то, что авторы программ не отрицают значение и влияние координационных способностей на результативность спортсменов-инвалидов, тем не менее, на наш взгляд, в

содержании спортивной подготовки уделяется недостаточное внимание средствам и методам их коррекции и развития, а также тестовому контролю.

Анализ стандартов спортивной подготовки лиц с ПОДА и нарушениями зрения показал, что доля объема общей и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки составляет около 60 % содержания всей подготовки, что позволяет уделить внимание развитию всех видов координационных способностей в рамках общей физической подготовки и специальной физической подготовки без акцента на освоение компонента, являющегося доминирующим для конкретно определенного вида спорта [1; 2].

По нашему мнению, следует соблюдать определенную последовательность в освоении того или иного вида координационных способностей:

1) способность к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц;

2) равновесие – способность к сохранению устойчивой позы в статических и динамических упражнениях, на ограниченной, подвижной опоре, при действии ускорений;

3) способность нервной, мышечной и костной систем обеспечивать выполнение мелких и точных движений кистями, пальцами рук в соответствии с поставленной задачей (точность мелкой моторики);

4) способность к усвоению двигательного ритма (метро-ритмических связей в двигательном действии);

5) согласование движений тела и его частей в составе двигательного действия;

6) ориентирование в пространстве – способность к определению и изменению положения тела и отдельных его частей в пространственно-временном поле;

7) дифференцирование усилий, времени, пространства – как способность, отражающая точность оценивания, отмеривания и воспроизведения заданных параметров движения;

8) быстрота реагирования – способность двигателью «отвечать» на внешние сигналы различного характера (зрительные, слуховые), перестраивать движение в изменяющихся условиях [3].

Предложенный алгоритм развития компонентов координационных способностей (в таблицах 1 и 2) не является жестко привязанным и варьируется, согласно индивидуальным возможностям и видам спорта.

Таблица 1

**Предлагаемые соотношения по планированию объемов средств физической подготовки, направленной на развитие координационных способностей спортсменов с ПОДА**

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
<b>Академическая гребля – I, II, III функциональные группы, мужчины</b>				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	44-48/ 15-20	40-44/ 15-20	36-40/ 8-10	32-36/ 4-5
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	4,5,7	4,7	4,7
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
<b>Академическая гребля – I, II, III функциональные группы, женщины</b>				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	41-45 / 15-20	38-42 / 15-20	36-40 / 8-10	28-32 / 4-5
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	4,5,7	4,7	4,7
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
<b>Баскетбол на колясках – I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины</b>				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	8-12 / 45-55	8-12 / 45-55	8-12 / 20-30	3-7 / 20-30
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,3,5,6,7,8	6,7,8	6,7,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
<b>Биатлон – I функциональная группа, мужчины, женщины</b>				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	48-54 / 25-35	26-30 / 25-35	20-24 / 10-20	17-21 / 10-20
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	1,2,3,4,5,6,7	2,3,5,6	2,3,5,6
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
<b>Биатлон – II, III функциональные группы, мужчины, женщины</b>				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	60-61 / 25-35	26-30 / 25-35	17-23 / 10-20	18-22 / 10-20
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	1,2,3,4,5,6,7	2,3,5,6	2,3,5,6
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
данном виде				
Бочча – I функциональная группа, мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	17-21 / 50-60	9-13 / 50-60	8-12 / 30-40	5-9 / 20-30
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	3,5,6,7	6,7	6,7
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Бочча – II, III функциональные группы, мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	27-31 / 40-50	12-16 / 30-40	11-15 / 20-30	5-9 / 20
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	3,5,6,7	6,7	6,7
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Велоспорт – трек, велоспорт – шоссе – I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	53-57 / 20-30	38-42 / 20-25	28-32 / 10-15	13-17 / 10-15
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,4,5,6,7,8	2,8	2,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Волейбол сидя – I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	59-63 / 20-25	49-53 / 20-25	42-46 / 15-20	42-44 / 10-15
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	3,5,6,7,8	6,7,8	6,7,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Горнолыжный спорт – I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	55-60 / 50-60	30-35 / 50-60	30-35 / 40-50	26-28 / 40-50
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	1,2,4,5,6,7,8	6,8	6,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Кёрлинг на колясках – I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	15-18 / 40-50	10-14 / 40-50	9-13 / 30-40	8-12 / 20-40
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,3,6,7,8	3,6,7,8	3,6,7,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Конный спорт – I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	48-52 / 50-60	20-24 / 50-60	15-19 / 20-30	12-16 / 20-30
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,4,5,6,7,8	6,8	6,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	59-63 / 15-20	49-53 / 10-15	40-44 / 10-15	38-40 / 10-15
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,4,8	2,8	2,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	59-63 / 5-10	49-53 / 5-10	40-44 / 5-10	38-40 / 5-10
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от	1-8	4,7	4,7	4,7

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
этапа подготовки				
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	1			
Легкая атлетика – метания, I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	50-54 / 50-60	37-41 / 40-50	28-32 / 30-40	22-26 / 20-30
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,3,4,5,7	3,5,7	3,5,7
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Легкая атлетика – прыжки, I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	60-64 / 40-50	49-53 / 40-50	34-38 / 30-40	28-30 / 30-35
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,4,5,6,7	5,6,7	5,6,7
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Лыжные гонки – I функциональная группа, мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	40-48 / 10-20	27-31 / 10-20	18-22 / 10	16-20 / 10
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,4,5,7	4,5,7	4,5,7
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Лыжные гонки – II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	40-48 / 10-20	25-29 / 10-20	15-20 / 10	19-23 / 10
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,4,5,7	4,5,7	4,5,7
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Настольный теннис – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	59-63 / 40-50	49-53 / 40-50	42-46 / 30-40	42-44 / 30
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,3,6,7,8	2,3,6,7,8	2,3,6,7,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Парусный спорт – класс «Скуд 18», парусный спорт – класс «Сонар», парусный спорт – класс 2,4 метра I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	23-27 / 50-60	16-20 / 50-60	17-21 / 40-50	15-19 / 30-40
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,5,6,7,8	2,6,7,8	2,6,7,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	48-52 / 20	20-24 / 20	15-19 / 15	12-16 / 15
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	5,7	5,7	5,7
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Плавание – I функциональная группа мужчины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	17-22 / 25-30	15-19 / 20-25	13-17 / 15-20	10-14 / 10-15
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,3,5,6,7	4,5,7	4,5,7
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Плавание – II функциональная группа, мужчины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	27-31 / 25-30	23-27 / 20-25	18-22 / 15-20	14-18 / 10-15
Вид координационных способностей, имеющий наи-	1-8	2,3,5,6,7	4,5,7	4,5,7

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
большее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки				
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Плавание – III функциональная группа, мужчины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	36-40 / 25-30	31-35 / 20-25	23-27 / 15-20	18-22 / 10-15
Вид координационных способностей, имеющих наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,3,5,6,7	4,5,7	4,5,7
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Плавание – I функциональная группа, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	15-19 / 25-30	13-17 / 20-25	11-15 / 15-20	8-12 / 10-15
Вид координационных способностей, имеющих наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,3,5,6,7	4,5,7	4,5,7
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Плавание – II функциональная группа, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	25-29 / 25-30	21-25 / 20-25	16-20 / 15-20	13-17 / 10-15
Вид координационных способностей, имеющих наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,3,5,6,7	4,5,7	4,5,7
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Плавание – III функциональная группа, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	36-40 / 25-30	31-35 / 20-25	23-27 / 15-20	18-22 / 10-15
Вид координационных способностей, имеющих наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,3,5,6,7	4,5,7	4,5,7
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Пулевая стрельба – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	50-54 / 45-50	37-41 / 45-50	28-32 / 30-40	22-26 / 30-40
Вид координационных способностей, имеющих наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,3,7	2,3,7	2,3,7
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Регби на колясках – I, II, III функциональные группы, мужчины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	59-63 / 30-40	49-53 / 30-40	42-46 / 20-30	42-44 / 20-30
Вид координационных способностей, имеющих наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,3,5,6,7,8	5,7,8	5,7,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Стрельба из лука – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	53-57 / 30-40	38-42 / 30-40	28-32 / 20-30	13-17 / 20-30
Вид координационных способностей, имеющих наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,3,5,7	2,3,7	2,3,7
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Теннис на колясках – I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	59-63 / 40-50	49-53 / 40-50	42-46 / 35-45	42-44 / 30-40
Вид координационных способностей, имеющих наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,5,6,7,8	6,8	6,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Фехтование – I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	44-48 / 40-50	40-44 / 40-50	36-40 / 30-40	32-36 / 20-25
Вид координационных способностей, имеющих наи-	1-8	2,3,5,7,8	2,3,6,7,8	2,3,6,7,8

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
большее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки				
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
<b>Хоккей – следж – I, II, III функциональные группы, мужчины</b>				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	30-36 / 30-35	22-28 / 30-35	18-22 / 20-30	12-18 / 20-25
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,3,5,6,7,8	5,6,7,8	5,7,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			

Таблица 2

**Предлагаемые соотношения по планированию объемов средств физической подготовки, направленной на развитие координационных способностей спортсменов с нарушениями зрения**

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
<b>Биатлон – I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины</b>				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	60-61 / 40	26-30 / 25-35	17-23 / 15-20	18-22 / 15-20
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	1,2,3,4,7	1,2,3,7	1,2,3,7
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
<b>Велоспорт – тандем – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	55 / 40-45	40 / 30-35	30 / 25-30	15 / 25-30
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,4,5,6,8	2,4,8	2,4,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
<b>Голбол – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	53 / 50-60	16 / 40-50	13 / 30-40	7 / 30-40
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,6,7,8	6,8	6,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
<b>Горнолыжный спорт – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	55-60 / 50-60	30-35 / 50-60	30-35 / 40-50	26-28 / 40
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,5,6,8	2,5,6,8	2,5,6,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
<b>Дзюдо – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	80 / 50-60	18 / 40-50	15 / 30-40	15 / 20-30
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,5,6,7,8	2,6,8	2,6,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	2			
<b>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	59-63 / 30-40	49-53 / 20-30	40-44 / 20-30	38-40 / 15-20
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	4,6,7,8	4,8	4,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	2			
<b>Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	59-63 / 30-40	51-55 / 20-30	48-52 / 20-30	42-50 / 15-20
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	4,7	4,7	4,7

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	2			
Легкая атлетика – метания, I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	50-54 / 40-50	37-41 / 30-40	28-32 / 30-40	22-26 / 20-30
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,3,4,5,6,7	2,4,6,7	2,4,6,7
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	2			
Легкая атлетика – прыжки I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	60-64 / 40-50	49-53 / 30-40	34-38 / 30-40	28-30 / 20-30
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,3,4,5,6,7	2,4,6,7	2,4,6,7
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	2			
Льжные гонки – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	40-48 / 40-50	25-29 / 40	15-20 / 35-40	19-23 / 30
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	2,4,5,7,8	2,4,6,7,8	2,4,6,7,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Плавание – I функциональная группа, мужчины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	45 / 40-50	40 / 30-40	35 / 30-35	20 / 30
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	4,5,6,7,8	4,7,8	4,7,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Плавание – II, III функциональные группы, мужчины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	60 / 40-50	50 / 30-40	35 / 30-35	18 / 30
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	4,5,6,7,8	4,7,8	4,7,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Плавание – I функциональная группа, женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	35 / 40-50	35 / 30-40	30 / 30-35	18 / 30
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	4,5,6,7,8	4,7,8	4,7,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			
Плавание – II, III функциональные группы женщины				
Общая физическая подготовка / (из них координационной направленности (% от объема физической подготовки))	50 / 40-50	45 / 30-40	35 / 30-35	20 / 30
Вид координационных способностей, имеющий наибольшее значение для данного вида в зависимости от этапа подготовки	1-8	4,5,6,7,8	4,7,8	4,7,8
Уровень значимости координационных способностей в данном виде	3			

Представленный материал не претендует на исчерпывающую полноту решения всех возникающих вопросов и проблем. Лишь творческая переработка и использование предлагаемых направлений в методике совершенствования физической подготовки, направленной на развитие координационных способностей, позволит расширить рамки перспективного планирования, индивидуализировать методику подготовки.

#### Литература

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта – спорт лиц с пора-

жениями ОДА (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2014 г. № 32) // Система ГАРАНТ. URL: <http://base.garant.ru/70644496>

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2014 г. № 31) // Справ.-правов. Система «Консультант-Плюс». URL: <http://www.consultant.ru>

3. Дерябина Г. И., Лернер В. Л., Терентьева О. С. К вопросу о необходимости осуществления контроля развития координационных способностей спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2016. Т. 15. № 3. С. 92-96.

### References

1. Federal'nyj standart sportivnoj podgotovki po vidu sporta – sport lits s porazheniyami ODA (utv. Prikazom Ministerstva sporta RF ot 27.01.2014 g. № 32) [The federal standard of sports preparation by the form sport – sport of persons with muscle-skeleton disorder (affirmed by the order of the Ministry of Sport of the Russian Federation from 27.01.2014 № 32)] // Sistema GARANT. URL: <http://base.garant.ru/7064-4496>
2. Federal'nyj standart sportivnoj podgotovki po vidu sporta sport slepykh (utv. Prikazom Ministerstva sporta RF ot 27.01.2014 g. № 31) [Federal standard of sports preparation by the form sport of blind people

(affirmed by the order of the Ministry of Sport of the Russian Federation from 27.01.2014 № 31)] // Sprav.-pravov. Sistema «Konsul'tant-Plyus» URL: <http://www.consultant.ru>

3. Deryabina G. I., Lerner V. L., Terent'eva O. S. K voprosu o neobkhodimosti osushchestvleniya kontrolya razvitiya koordinatsionnykh sposobnostej sportsmenov s porazheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata [To the issue about need of control of development of coordination abilities of athletes with muscle-skeleton disorder] // Psikhologo-pedagogicheskij zhurnal Gaudeamus. 2016. T. 15. № 3. S. 92-96.

\* \* \*

## FEATURES OF PLANNING OF THE PHYSICAL TRAINING AIMED AT THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF ATHLETES WITH MUSCLE-SKELETON DISORDER AND VISION DISORDERS

Deryabina Galina Ivanovna, Lerner Viktoriya Leonidovna  
Tambov State University named after G. R. Derzhavin, Russia, Tambov,  
e-mail: dergal@yandex.ru

Terentyeva Olga Sergeevna  
The Russian Presidential Academy of National Economy  
and Public Administration (Tambov branch), Russia, Tambov,  
e-mail: boss\_o59ga@rambler.ru

The research is executed within the state contract № 495 «Development of scientifically based approaches to planning of long-term process of physical training, aimed at the development of coordination abilities of athletes with deviations in the state of health»

Now in Paralympic sports one of the most important directions of planning of long-term process of physical training of athletes with deviations in the state of health is development of coordination abilities. At the same time it is expedient to plan the volume of time and sequence of development of types of coordination abilities depending on features of motive activity in concrete sport. The research conducted within the state contract allowed to specify a share of development tools of coordination abilities of athletes with muscle-skeleton disorder and vision disorders in a total amount of physical training on Paralympic sports. In article authors presented offers on planning of physical training, including a coordination orientation on Paralympic sports at various stages of sports preparation.

*Key words:* physical training of athletes with deviations in the state of health, types of coordination abilities, coordination abilities of athletes with muscle-skeleton disorder

### Об авторах:

**Дерябина Галина Ивановна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности Тамбовского государственного университета имени Г. Р. Державина

**Лернер Викторья Леонидовна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности Тамбовского государственного университета имени Г. Р. Державина

**Терентьева Ольга Сергеевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных, естественнонаучных и математических дисциплин Тамбовского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ

### About the authors:

**Deryabina Galina Ivanovna**, Candidate of Pedagogics, Associate Professor of the Adaptive Physical Culture and Health and Safety Department, Tambov State University named after G. R. Derzhavin

**Lerner Viktoriya Leonidovna**, Candidate of Pedagogics, Associate Professor of the Adaptive Physical Culture and Health and Safety Department, Tambov State University named after G. R. Derzhavin

**Terentyeva Olga Sergeevna**, Candidate of Pedagogics, Associate Professor of the Humanitarian, Natural-Science and Mathematical Disciplines Department, Tambov Branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration