

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей комплексная
детско-юношеская спортивная школа «Невские Звезды»

Принята тренерским советом
Протокол № ___ от « ____ » _____ 20 ___ г.

«Утверждаю»
Директор СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ
«Невские звезды»

М.С. Данилейко
Приказ № ___ от « ____ » _____ 20 ___ г.

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ПО БАСКЕТБОЛУ НА КОЛЯСКАХ**

Программа дополнительного образования детей 9-18 лет.
Срок реализации 11 лет.

Разработчик: тренерский совет
СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ
« Невские звезды»

Санкт-Петербург
2015 год

Раздел 1 Пояснительная записка

1.1 Общие положения

Общеобразовательная программа дополнительного образования детей по баскетболу среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее Программа) Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей комплексная детско-юношеская спортивная школа «Невские звезды» (далее Учреждение) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.14 г. № 32 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА».

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «адаптивные виды спорта» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования Специального федерального государственного стандарта спортивной подготовки в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, требования к организации занятий с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование спортивной культуры у обучающихся, имеющих ограниченные возможности, освоение ими мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по дисциплинам спорта лиц с поражением ОДА (баскетбол на колясках), в том числе:

- построение процесса подготовки направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта, коррекцию сопутствующих

заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других не медикаментозных средств и методов;

- профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психических качеств и способностей.
- физическую реабилитацию и социальную адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранной дисциплине; подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Комплектование учебных групп производится с учетом композиции функциональных классов в команде в соответствии с правилами соревнований.

Окончательное решение о наполняемости объединения на этапах подготовки, возрасте занимающихся на каждом из них, форме и системе оплаты труда определяется Уставом учреждения по согласованию с вышестоящим органом управления по подчиненности.

Рекомендуемая наполняемость занимающихся, исходя из группы степени функциональных возможностей, нормативный объем недельной нагрузки, в том числе и по индивидуальным планам на этапах спортивной подготовки по периодам обучения представлена в Таблице 1

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению предложений от тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Рекомендуемая наполняемость занимающихся, исходя из группы степени функциональных возможностей, нормативный объем недельной нагрузки, в том числе и по индивидуальным планам на этапах спортивной подготовки по периодам обучения:

Таблица 1

Наименование этапа	Период обучения	Группа степени функциональных возможностей	Наполняемость групп, чел.		Нормативный объем недельной нагрузки	Объем работы по индивидуальным планам
			оптимальная	допустимая		
Этап начальной подготовки	Первый год	III	10	15	6	
		II	8	12	6	
		I	3	5	6	
	Второй и последующие	III	8	12	9	
		II	6	9	9	
		I	2	3	9	

	годы					
Учебно-тренировочный этап	До двух лет	III	6	9	12	3
		II	5	8	12	3
		I	2	3	12	3
	Свыше двух лет	III	5	6	15	6
		II	4	5	15	6
		I	2	2	15	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Первый год	III	3	5	15	9
		II	2	3	15	9
		I	1	2	15	9
	Второй и последующие годы	III	3	5	18	9
		II	2	3	18	9
		I	1	2	18	9
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	III	2	3	21	9
		II	2	3	21	12
		I	1	2	21	12

Примечание:

Рекомендуемое отклонение на этапе начальной подготовки – не более 10 %, на других этапах – не более 25 %.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

1.2. Характеристика вида спорта

Баскетбол на колясках появился в 1946 в США. Бывшие баскетболисты (и не только баскетболисты), во время второй мировой войны, получившие серьезные ранения и увечья на полях сражений, не захотели расставаться с любимой игрой и придумали «свой» баскетбол.

Сейчас в него играют более чем в 80 странах. Число только официально зарегистрированных игроков — около 25 тысяч человек. Международная федерация баскетбола на колясках (IWBF) (англ.) проводит различные спортивные мероприятия: чемпионат мира — раз в 4 года; ежегодные турниры клубных команд, зональные соревнования (один-два раза в год) и пр.. Баскетбол на колясках входит в программу Паралимпийских Игр с момента проведения первых таких соревнований среди инвалидов в Риме в 1960.

В России в баскетбол на колясках впервые стали играть в Москве и Санкт-Петербурге с 1990 года. Играли на комнатных колясках в зале без необходимых разметок и практически без правил, что больше напоминало детскую подвижную игру с мячом. Замечательные изменения произошли после визита в Москву в октябре 1990 года баскетболистов на колясках из Бонна. Примечателен тот факт, что немецкая команда находилась в столице в туристическом вояже; не желая потерять спортивную форму, она убедила наших спортивных чиновников помочь им организовать тренировки и напросилась на товарищескую встречу с москвичами.

К этому времени баскетбольная команда москвичей на колясках тренировалась всего лишь несколько месяцев. Были сыграны две игры. Результат оказался не в пользу россиян, но значимость встреч недооценить нельзя. В России наконец-то узнали воочию и по-настоящему, что такое современный баскетбол на колясках. В апреле 1991 года в Московском городском физкультурно-спортивном клубе инвалидов была создана и

зарегистрирована секция баскетбола на колясках. С этого момента с командой начал работать профессиональный тренер, занятия стали проводить регулярно, сначала три раза, а затем пять раз в неделю. При помощи спонсора, Российской товарно-сырьевой биржи, были приобретены баскетбольные коляски.

В мае 1993 года состоялся ответный визит российских игроков в Германию, где команда впервые приняла участие в международном турнире, с участием четырех команд, три из которых команды 1-го дивизиона.

В настоящее время в России баскетбол на колясках развивается в Москве, Санкт-Петербурге, Тюмени, Челябинске, Екатеринбурге. В России насчитывается 7 мужских и одна женская баскетбольные команды. В 1993 году в Москве состоялся первый Чемпионат России по баскетболу на колясках, победу на котором одержала команда Московского ФСК инвалидов.

На международной арене сборная России дебютировала на чемпионате Европы в 1993 году в Польше, где заняла последнее место.

Однако на следующем чемпионате Европы, который состоялся в 1995 году в Загребе (Хорватия), команда России заняла 3-е место в группе «В».

В настоящее время, по рейтингу IWBF (англ.), Россия занимает 13-е место из 36 стран Европы, где развивается баскетбол на колясках.

В 1999 году на Чемпионате Европы, который проходил в Нидерландах, приняла участие женская сборная команда России, которая заняла последнее место.

Клубные команды были представлены на международной арене двумя командами. Москвичи дебютировали в розыгрышах европейских клубных турниров в 1994 году. С тех пор московская команда ежегодно принимает в них участие. В 1995 году в Афинах команда заняла 3-е место в розыгрыше Кубка Вилли Бринкмана, в 2000 году вышла в финальную часть Кубка европейских чемпионов. Вторая российская команда, «Баски» из Санкт-Петербурга, принимала участие в 1999 году в розыгрыше кубка Еврокап-3, где заняла 7-е место. В 2002 году впервые выступила в Еврокубке команда «Шанс» из Тюмени.

Несмотря на имеющиеся успехи на международном уровне, за 10 лет своего развития баскетбол на колясках в России не получил, к сожалению, широкого распространения. Прежде всего это связано с большими для России финансовыми затратами по развитию этого увлекательного вида спорта. Ведь цена одной спортивной коляски для занятия баскетболом варьируется в пределах 2000 — 3000 долларов США.

В баскетбол играют двумя командами по 5 человек в каждой. Целью каждой команды является начислить себе большее количество очков за счет бросков мяча в корзину противника. Победителем игры является та команда, которая наберет больше всего очков в конце игры. Утвержденные Международной федерацией баскетбола на колясках правила основаны на правилах Международной федерации баскетбола.

Классы:

Группы	Группа III	Группа II	Группа I
Баскетбол на колясках	4,5 балла	3,0; 3,5; 4,0 балла	1,0; 1,5; 2,0; 2,5 балла

Игроки в каждом классе различаются объемом движений, что определяет заключительную классификацию. Классы в баскетболе на колясках следующие.

1 балл: небольшое или отсутствие движения туловищем во всех плоскостях. Равновесие туловища во всех направлениях: вперед-назад и вбок значительно ослаблено, и игроки помогают себе руками, чтобы возвратиться в вертикальное положение после выведения из равновесия. Полное отсутствие активных круговых движений туловищем.

2 балла: имеется частичное управление движением туловища вперед, но управление наклонами туловища в стороны отсутствует. Имеются круговые движения верхней части туловища, но круговые движения нижней части туловища очень слабые.

3 балла: хорошее движение туловищем в направлении вперед и обратно без поддержки рук. Имеются хорошие круговые движения туловищем, но управление движениями в сторону отсутствует.

4 балла: нормальное движение туловищем, но обычно из-за ограничений в одной нижней конечности у игрока имеются трудности при движении туловища в одну сторону.

4.5 балла: нормальное движение туловища во всех направлениях, игрок может наклониться в одну и другую сторону без ограничений.

В ситуациях, когда спортсмен не соответствует точно какому-либо классу, демонстрируя особенности двух или более классов, классификатор может добавить ему половину очка, таким образом, создавая классы 1.5, 2.5 или 3.5 баллов. Обычно это делается только в том случае, когда игроку нельзя назначить определенный класс.

IWBF требует, чтобы спортсмен имел, по крайней мере, «минимальное поражение» для того, чтобы быть допущенным к участию в баскетболе на колясках.

Для принятия в IWBF баскетболист на коляске должен отвечать следующим критериям:

- 1) баскетболист на коляске не может бегать, управлять вращениями или прыжками на скорости и безопасно, стабильно и с выносливостью здорового игрока;
- 2) у баскетболиста на коляске имеется постоянное физическое поражение в нижних конечностях, которое может быть объективно проверено признанными медицинскими и/или парамедицинскими обследованиями, такими как измерение, рентген, и т.д.

С целью классификации IWBF боль не рассматривается как измеряемое и постоянное поражение.

Баскетболист, который имеет только минимальное поражение и считается годным к участию в соревнованиях IWBF, будет помещен в класс 4.5 балла.

Если для здоровых людей физкультура и спорт были обычной потребностью, реализуемой в повседневной жизни, то для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА) они становятся настоящей необходимостью, так как наряду с лечебной физической культурой являются наиболее действенным методом восстановления в первую очередь двигательных возможностей.

Спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных учреждениях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обеспечение развития физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии со статьей 38 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» относится к расходным обязательствам субъекта Российской Федерации.

При организации работы по адаптивному спорту и адаптивной физической культуре необходимо учитывать, что все объекты спорта должны отвечать установленным требованиям об обеспечении беспрепятственного доступа инвалидов. Соответственно, при формировании бюджетов учреждений, осуществляющих деятельность по адаптивному спорту и адаптивной физической культуре необходимо предусматривать средства на обеспечение доступа инвалидов на спортивные объекты (спецтранспорт и оборудование, расходы на обустройство парапетов и подъемников и прочее).

Люди с ограниченными возможностями имеют такие же потребности, испытывают такие же эмоции, надежды, энтузиазм и соучастие, как любой другой человек. Надо постараться понять и узнать его как личность. Многие из них обладают скрытыми или нераскрытыми талантами, и они сами хотят участвовать в принятии решения.

Решить отдельные проблемы возможно путём привлечения данной категории населения к

занятиям физкультурой и спортом. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса

Результат спортсмена в соревнованиях по баскетболу лиц с ПОДА зависит от:

- Теоретической подготовки;
- Технической подготовки;
- Тактической подготовки;
- Психологической подготовки;
- Интеллектуально подготовки;
- Физической подготовки;
- Инструкторской и судейской практики.

Все виды подготовки оказывают совместное действие, взаимно влияя друг на друга и выходя поочередно на первый план в конкретных условиях. Успешность соревновательной деятельности зависит от многих сторон подготовки: физической, технико-тактической и психологической. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности. Поэтому, одной из главных задач спортсмена и тренера добиться устойчивого равновесия между этими качествами и в дальнейшем довести их до автоматизма.

1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура системы многолетней подготовки спортсменов, включает 4 этапа. Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обуславливающие его содержание.

I этап - начальной подготовки (без ограничений);

II этап - учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) (без ограничений);

III этап - совершенствования спортивного мастерства (без ограничений);

IV этап - высшего спортивного мастерства (без ограничений).

Для успешного осуществления многолетней тренировки спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

- многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки.
- При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений: мужчины 19-27 лет, женщины 18-25 года.
- В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.
- Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.
- Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.
- Следует строго соблюдать принцип постепенности в тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней

подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

- Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.
- Обязательное соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Раздел 2. Нормативная часть программы

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА в спортивной дисциплине – баскетбол на колясках

Требования к участию лиц, проходящих обучение, в соответствии с Программой включает:

- наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья;
- медицинские показания и рекомендации.

Группа, к которой относиться обучающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной.

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

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

Детский церебральный паралич (классы CP1-CP4, передвигающиеся в креслах-колясках);

- спинномозговая травма (классы 51-54, передвигающиеся в креслах-колясках);
- ампутация или порок развития (классы A1, A2, A5):
- двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах),
- односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах)
- односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны
- двусторонняя ампутация плеч
- ампутация четырех конечностей

прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

Группа II. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной дисциплиной, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

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

детский церебральный паралич (классы CP5-CP6);

- спинномозговая травма (классы 55, 56 передвигаются в креслах-колясках);
- ампутация или порок развития:
- одной верхней конечности выше локтевого сустава (класс A6),
- одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) (класс

А9),

- двусторонняя ампутация предплечий (классы А5, А7),

прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

Группа III. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях. Минимальный физический недостаток для допуска к соревнованиям лиц с ампутацией одной нижней конечности должен выражаться в том, чтобы ампутация проходила через голеностопный сустав. С ампутацией верхней конечности – через лучезапястный. При прочих поражениях опорно-двигательного аппарата укорочение конечности должно быть на 10 см.

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

- архондроплазия (карлики);
- детский церебральный паралич (классы CP7-8);
- высокая ампутация двух нижних конечностей (классы 57,58, соревнуются в креслах-колясках);

ампутация или порок развития:

- одной нижней конечности ниже коленного сустава (класс А4),
- односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны (класс А3),
- одной верхней конечности ниже локтевого сустава (класс А8),
- одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) (класс А9),

прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международными спортивными организациями инвалидов представлено в Таблице 2

Таблица 2

Распределение спортсменов по группам в спорте лиц с поражением ОДА

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

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Группы начальной подготовки формируются лицами, имеющими физический недостаток, который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом.

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

Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные задачи: дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактических навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Основные задачи: совершенствование техники и тактической подготовленности в избранном виде спорта, специальных физических качеств. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение высоких спортивных результатов на российских и международных соревнованиях (Паралимпийских играх).

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий баскетболом возлагается на Учреждение и осуществляется один раз в год (в начале календарного года). Для определения группы по степени функциональных возможностей спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата приказом директора Учреждения создается комиссия, в которую входят: директор учреждения, старший тренер-преподаватель (или тренер-преподаватель) по адаптивной физической культуре и спорту, врач (невролог, травматолог, при необходимости офтальмолог). Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный классификационной комиссией субъекта РФ, комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня, или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по баскетболу на колясках

Таблица 3

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	III II I	15 12 5
			Свыше года	III II I	12 9 3
Учебно-тренировочный этап	Без ограничений	10	До двух лет	III II I	9 8 3
			Свыше двух лет	III II I	6 5 2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	III II I	5 3 2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	III II I	3 3 2

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки баскетбола на колясках

Таблица 4

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Общая физическая подготовка	8-12	8-12	8-12	3-7
Специальная физическая подготовка	8-12	8-12	8-12	3-7
Техническая подготовка	28-32	23-27	23-27	18-22
Тактическая подготовка	3-7	8-12	13-17	18-22

Психологическая подготовка	3-7	3-7	3-7	3-7
Теоретическая подготовка	8-12	3-7	3-7	8-12
Спортивные соревнования	8-12	8-12	3-7	3-7
Интегральная подготовка	8-12	13-17	13-17	18-22
Восстановительные мероприятия	8-12	8-12	8-12	8-12

2.3 Планируемые показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований / количество игр)

Таблица 5

Виды соревнований	Этапы подготовки			
	НП	УТ	ССМ	ВСМ
Контрольные	1-2	1-2	2-3	2-3
Отборочные	1	1	2-3	2-3
Основные	-	3	6	10
Всего за год	2-3	5-6	10-12	15

2.4 Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в Учреждении носит круглогодичный характер. Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 52 недели тренировочной работы (Таблица 6), и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику. Учебный год начинается 1-го сентября.

Основными формами осуществления тренировочной работы являются:

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

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

Продолжительность одного занятия в тренировочных группах до года и начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке в группах:

- в группах начальной подготовки до года - 6 часов;
- в группах начальной подготовки свыше года - 9 часов;
- в учебно-тренировочных группах до двух лет - 12 часов;
- в учебно-тренировочных группах свыше двух лет - 15 часов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства до года - 15 часов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства свыше года - 18 часов;

- в группах высшего спортивного мастерства

- 21 час.

1. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов и уровнем спортивных результатов.
2. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.
3. В зависимости от уровня спортивной подготовленности занимающихся и задач подготовки разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

(с расчётом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному плану)

Таблица 6

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	до года	свыше года	
Теоретическая	20	20	20	20	20	20	40
Общая физическая	70	100	125	150	150	150	170
Специальная физическая	45	100	112	150	150	170	200
Техническая	104	98	124	150	150	155	178
Тактическая	32	70	82	100	100	145	160
Интегральная	37	30	68	70	70	120	140
Спортивные соревнования	-	34	36	50	50	52	60
Восстановительные мероприятия	-	-	20	53	53	80	100
Инструкторская и судейская практика	-	-	15	15	15	20	20
Контрольные испытания	4	12	16	16	16	16	16
Медицинское обследование	-	4	6	6	6	8	8
Всего часов за 52 недели	312	468	624	780	780	936	1092

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным

соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица 7)

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

Перечень тренировочных сборов

Таблица 7

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сборов
		ВСМ	ССМ	УТГ	НП	
1. Тренировочные сборы для подготовки к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к Международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется Учреждением
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы для подготовки к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы для					

	подготовки к соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей и специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней				Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год				В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.5 План-схема годичного цикла подготовки

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны

примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год.

Годовой учебный план распределения часов по видам подготовки на отделении баскетбола на колясках в группе НП-1

№ п/п	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	20
2	Общая физическая	5	5	5	5	7	5	7	8	8	6	5	4	70
3	Специальная физическая	3	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	3	45
4	Техническая	8	8	10	10	10	10	10	8	8	8	8	6	104
5	Тактическая	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	32
6	Интегральная	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	37
7	Контрольные испытания	2								2				4
	Всего час. в месяц	25	24	27	27	28	26	29	29	31	25	23	18	312

Годовой учебный план распределения часов по видам подготовки на отделении баскетбола на колясках в группе НП-2

№ п/п	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	20
2	Общая физическая	8	8	10	10	10	8	10	10	8	8	6	4	100
3	Специальная физическая	8	8	10	10	10	8	10	10	8	8	6	4	100
4	Техническая	6	8	10	10	10	8	10	10	8	8	6	4	98
5	Тактическая	5	5	6	6	6	6	6	6	8	8	4	4	70
6	Интегральная	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	30
7	Спортивные соревнования			4	4	4	4	4	4	4	6			34
8	Контрольные испытания	6								6				12
9	Медицинское обследование	2							2					4
	Всего час. в месяц	39	33	45	45	44	38	44	47	47	42	25	19	468

Годовой учебный план распределения часов по видам подготовки на отделении баскетбола на колясках в группе УТ-1

№ п/п	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
2	Общая физическая	10	10	11	11	12	10	11	12	12	11	10	5	125
3	Специальная физическая	9	9	10	10	11	10	9	10	9	10	10	5	112
4	Техническая	8	10	10	14	14	12	14	10	10	10	6	6	124
5	Тактическая	6	6	7	7	8	7	8	7	7	7	6	6	82
6	Интегральная	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	68
7	Спортивные соревнования			4	4	4	6	6	4	4	4			36
8	Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
9	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1		15
10	Контрольные испытания	8								8				16
11	Медицинское обследование	3							3					6
	Всего час. в месяц	52	43	54	57	60	56	60	58	62	53	40	29	624

Годовой учебный план распределения часов по видам подготовки на отделении баскетбола на колясках в группе УТ-3

№ п/п	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
2	Общая физическая	10	10	14	14	14	14	14	14	14	12	10	10	150
3	Специальная физическая	10	10	14	14	14	14	14	14	14	12	10	10	150
4	Техническая	10	10	14	14	14	14	14	14	14	12	10	10	150
5	Тактическая	6	8	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	100
6	Интегральная	5	5	7	7	7	7	7	7	6	4	4	4	70
7	Спортивные соревнования			4	6	6	6	6	6	6	6	4		50
8	Восстановительные мероприятия	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	53
9	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1		15
10	Контрольные испытания	8								8				16
11	Медицинское обследование	3							3					6
	Всего час. в месяц	58	49	71	73	72	72	73	76	77	61	52	46	780

Годовой учебный план распределения часов по видам подготовки на отделении баскетбола на колясках в группе ССМ-3

№ п/п	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
2	Общая физическая	10	10	14	14	14	14	14	14	14	12	10	10	150
3	Специальная физическая	10	11	15	17	17	18	17	15	15	15	10	10	170
4	Техническая	10	11	14	14	15	15	15	14	14	13	10	10	155
5	Тактическая	10	10	11	12	14	14	15	14	13	12	10	10	145
6	Интегральная	8	9	9	10	11	12	12	12	12	10	8	7	120
7	Спортивные соревнования			4	6	6	7	7	6	6	6	4		52
8	Восстановительные мероприятия	6	6	7	7	8	8	7	7	7	6	6	5	80
9	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	20
10	Контрольные испытания	8								8				16
11	Медицинское обследование	4							4					8
	Всего час. в месяц	68	60	78	84	89	92	91	90	93	77	60	54	936

2.6 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования:

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

1. Наличие инвалидности, вследствие поражения опорно-двигательного аппарата;
2. Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:
 - оценка спортивной формы человека, его готовность к физическим нагрузкам, соответствующим данной дисциплине;
 - выявление сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
 - подбор оптимального уровня нагрузок и режима тренировок;
 - определение факторов риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
 - рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена,
 - оптимизации режима дня и питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения и выявления нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- контроль за использованием обучающимися фармакологических средств.

Возрастные требования:

При формировании тренировочных групп рекомендуется принимать во внимание возрастные границы.

Максимальный возраст, занимающихся по программе спортивной подготовки не ограничивается.

Таблица 8

Этапы спортивной подготовки	Возраст занимающихся
Этап начальной подготовки	с 9 лет и старше
Учебно-тренировочный этап	с 10 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	с 14 лет
Этап высшего спортивного мастерства	с 15 лет

Психофизические требования:

При подготовке спортсменов лиц с поражением ОДА важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

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

2.7 Предельные тренировочные нагрузки

При воспитании физических качеств и совершенствовании функциональных возможностей организма спортсменов-баскетболистов различной квалификации и возраста спортивная тренировка предполагает использование определенных рекомендаций положительной динамики больших тренировочных нагрузок циклических средств подготовки спортсмена в отдельных занятиях на этапах годовых циклов тренировочного процесса.

Для достижения высоких результатов в баскетболе требуется очень напряженная тренировочная работа. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в баскетболе от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей физической подготовки, технической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение

адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1. Площадка

Игровая площадка должна представлять собой прямоугольную, плоскую, твердую поверхность, свободную от препятствий. Для Олимпийских турниров и Чемпионатов мира размеры должны быть 28 м в длину и 15 м в ширину.

Для всех других соревнований соответствующие структуры ФИБА, такие как, например, Зональные комиссии, в случае зональных или континентальных соревнований, или Национальные Федерации – для всех внутренних соревнований, имеют право утверждать размер площадки, находящихся в следующих пределах: минус 4 м в длину и минус 2 м в ширину, при условии, что вариации пропорциональны друг другу.

Высота потолка должна быть не менее 7 м. Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны быть размещены там, где они не будут мешать игрокам.

2. Ограничительные линии

Игровая площадка должна быть размечена хорошо видимыми линиями, которые в любой точке должны находиться на расстоянии не менее 2 м от зрителей, щитов с рекламой, или любых других препятствий.

Линии по длинным сторонам площадки должны называться боковыми линиями, линии вдоль коротких сторон – лицевыми.

Линии, упомянутые в настоящей и последующих «статьях», должны быть начерчены так, чтобы быть хорошо видимыми и иметь ширину 0,05 м.

3. Центральный круг

Центральный круг должен иметь радиус 1,80 м и размечаться в центре площадки. Радиус должен измеряться до внешнего края окружности.

4. Центральная линия – передовая зона, тыловая зона

Центральная линия должна проводиться параллельно лицевым линиям от середины боковых линий и должна выступать на 0,15 м за каждую боковую линию.

Передовой зоной команды является та часть площадки, которая расположена между лицевой линией за щитом соперника и ближайшим краем центральной линии. Другая часть площадки, включая центральную линию, является тыловой зоной команды.

5. Зоны бросков и игры в 3 очка

Зонами бросков с игры в 3 очка будут области пола, выделенные на площадке и ограниченные линиями, образующими две дуги, каждая из которых рисуется как полукруг, радиусом 6,25 м до высшего края, принимая за центр точку на полу прямо перпендикулярно к абсолютному центру корзины, и продолжается параллельно боковым линиям, заканчиваясь на лицевых линиях, а также расстояние от внутренней границы середины лицевой линии к центральной точке, из которой рисуется дуга 1,575 м.

6. Ограниченные зоны, области штрафного броска и линии с ограниченными зонами

Ограниченными зонами будут области пола, выделяемые на площадке, ограниченные лицевыми линиями, линиями штрафного броска и линиями, которые проводятся от лицевых линий. Их внешние границы будут на расстоянии 3 м от середины лицевых линий, а заканчиваются на внешних краях линий штрафного броска.

Область штрафного броска – это ограниченные зоны, выделяемые на игровой площадке полукругами радиусом 1,80 м. Их центры находятся на серединах линий штрафного броска. Такие же полукруги проводятся пунктирной линией внутри ограниченных зон.

Места вдоль областей штрафного броска, которые занимают игроки при выполнении штрафных бросков, размечают следующим образом:

– первая линия рисуется на расстоянии 1,75 м от внутреннего края лицевой линии, измеряя вдоль линии со стороны области штрафного броска. Первое место ограничивается линией, проводимой на расстоянии 0,85 м. Вслед за этой линией находится нейтральная зона, которая должна быть шириной 0,30 м. Второе место; шириной 0,85 м, должно примыкать к нейтральной зоне. Примыкая к линии, ограничивающей второе место, находится третье место, которое также должно быть шириной 0,85 м. Все линии, используемые для обозначения этих мест, будут длиной 0,10 м и шириной 0,05 м и вычерчиваются перпендикулярно боковой линии штрафного броска снаружи мест, которые они ограничивают.

Линия штрафного броска, длиной 3,60 м, проводится параллельно каждой лицевой линии на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии, а ее середина находится на линии, соединяющей середины обеих лицевых линий.

7. Зона скамейки команды

Зона скамейки команды выделяется вне площадки на той же стороне, что и столик секретаря и скамейка команды. Зона должна ограничиваться линией длиной 2 м, выступающей за лицевую линию, и другой линией, длиной 2 м, рисуемой в 5 м от центральной линии и перпендикулярной боковой линии.

Линии, длиной 2 м, должны по цвету контрастировать с боковыми линиями.

8. Щиты – материал, размер и расположение

Каждый из двух щитов должен быть изготовлен из твердого дерева, толщиной 0,03 м, или подходящего прозрачного материала (сделан из одного куска и той же степени жесткости, что и сделанный из дерева). Для Олимпийских игр и чемпионатов Мира размеры будут 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали с нижним краем на высоте 2,90 м над полом. Лицевая поверхность должна быть гладкой, или, если щит изготовлен из непрозрачного материала, белой. Эта поверхность размечается следующим образом. Сзади кольца вычерчивается прямоугольник и размечается линиями, шириной 0,65 м. Прямоугольник должен иметь внешние размеры 0,95 м по горизонтали и 0,45 м по вертикали. Верхний край его линии основания должен находиться на уровне кольца.

Края щитов размечаются линиями, шириной 0,05 м. Эти линии должны контрастировать со щитом. Если щит прозрачный, он обрамляется белыми линиями, в другом случае – черными. Края щитов и прямоугольники, вычерчиваемые на них, должны быть одного цвета.

Щиты жестко монтируются в позициях у обоих концов площадки под прямым углом к полу, параллельно лицевым линиям. Их центры должны лежать на перпендикулярах, выставленных из точек на площадке в 1,20 м от внутренних границ средин каждой из лицевых линий. Конструкции, поддерживающие щиты, должны находиться на расстоянии 2 м от внешнего края лицевых линий и должны быть окрашены в яркие цвета, контрастирующие с поверхностью таким образом, чтобы быть отчетливо различимы игроками.

Оба щита должны быть обиты мягкими материалами, следующим образом:

для нижней грани и боковых сторон щитов мягкая накладка покрывает поверхность основания и поверхность боков на расстояние в минимум 0,35 м от основания; передняя и задняя поверхность покрываются на расстоянии минимум 0,02 м от основания. Набивочный материал должен иметь минимальную толщину 0,02 м. Набивка нижнего края щита должна иметь минимальную толщину 0,05 м.

Конструкция должна быть обита мягким материалом, следующим образом:

любая конструкция щита сзади щита и на высоте менее 2,75 м над полом должна быть обита мягким материалом по поверхности основания на расстоянии 0,60 м от лицевой линии поверхности щита.

Все передвижные щиты должны иметь основания, обитые мягким материалом на высоте 2,15 м по поверхности со стороны площадки.

9. Корзины

Корзины состоят из колец и сеток.

Кольца изготавливаются из твердого материала, их внутренний диаметр 0,45 м, окрашенный в оранжевый цвет. Металл колец имеет минимальный диаметр – 0,017 м и максимальный 0,02 м с возможными дополнениями в виде маленьких шаблонных петель на нижнем крае, либо аналогичных приспособлений для крепления сеток. Они жестко крепятся к щитам в горизонтальной плоскости на высоте 3,05 м над полом на одинаковом удалении от обоих вертикальных краев щита. Ближайшая точка внутреннего края колец должна находиться на расстоянии 0,15 м от лицевых поверхностей щитов.

10. Мяч – материал, размеры, вес

Мяч должен иметь шарообразную форму и быть утвержденного оранжевого цвета. Он изготавливается с внешней поверхностью из кожи, резины или синтетического материала. Длина его окружности не может быть менее 0,749 м и более 0,780 м. Он должен весить не менее 567 гр. И не более 650 гр. Мяч накачивается до такой величины давления воздуха, что когда он падает на твердый деревянный пол или игровую поверхность с высоты 1,80 м, измеряемой от нижнего края мяча, то отскакивает на высоту, измеренную до вершины мяча, не меньшую, чем 1,20 м и не большую, чем 1,40 м. Ширина швов или выемок не должна превышать 0,635 см.

Команда – хозяин должна обеспечить, по меньшей мере, один использовавшийся ранее мяч, который соответствует вышеизложенным условиям. Старший судья является единственным лицом, определяющим пригодность мяча, и он может выбрать для игры мяч, предлагаемый командой – гостей.

11. Коляски. (Дополнение)

Особое внимание должно быть обращено на коляску как на часть игрока. Нарушение перечисленных ниже правил влечет за собой запрещение использования коляски в игре.

1. На сиденье коляски разрешается иметь только одну подушку. Размеры этой подушки должны совпадать с размерами сиденья; толщина ее не должна превышать 10 см; по всему объему подушка должна быть однородной и иметь одинаковую плотность; подушка должна иметь однородную толщину, а ее гибкость должна быть достаточной для сведения обоих концов при сгибании ее судьей. Подушка не может быть клиновидной и не может дополняться какими-либо досками или твердыми материалами.

2. В своем самом высоком и наиболее выдвинутом положении ножные упоры не должны находиться от пола на высоте более 11 см.

3. Допускается наличие на нижних поверхностях ножных упоров роликовых стержней, предназначенных для защиты пола, а также наличие, в целях обеспечения безопасности, небольших противоопрокидывающих роликов, закрепленных на толчковых стержнях в задней части кресла.

4. Максимальная высота рамы (высшей точке) по отношению к полу составляет 53 см.

5. Коляска имеет четыре колеса – два больших колеса в задней части и два маленьких в передней части кресла. Большие колеса, включая и шины, могут иметь максимальный диаметр 66 см.

6. Каждое колесо должно иметь один ручной обод.

7. Нижняя сторона ножных упоров конструктивно должна предотвращать повреждение игровой поверхности.

8. Не допускается иметь каких-либо рулевых устройств, тормозов или зубчатых передач.

9. Не допускается применение черных пневматических шин.

10. Закрепленные на кресле подлокотники и другие опоры для верхней части тела не должны выступать за линию ног игрока или линию его туловища при нахождении этого игрока в нормальном сидячем положении.

12. Техническое оснащение. (Дополнение)

Счетчик должен быть оснащен указателем направления. Он представляет собой белую стрелку, сделанную таким образом, что когда он находится на столе счетчика, то должен быть хорошо виден, как игроками, так и судьями. В момент после объявления спорного мяча определяется, какая команда владеет мячом. Стрелка должна показывать направление игры той команды, которая будет следующей владеть мячом для ввода его в игру в соответствии с переменным процессом.

Оборудование и инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 9

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2.	Мяч баскетбольный	штук	30
3.	Доска тактическая	штук	2
4.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5.	Свисток	штук	4
6.	Секундомер	штук	4

7.	Стойка для обводки	штук	20
8.	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное вспомогательное оборудование и инвентарь			
1.	Гантели массивные от 1 до 5 кг.	Комплект	3
2.	Корзина для мечей	штук	2
3.	Мяч волейбольный	штук	2
4.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг.	Штук	15
5.	Мяч теннисный	штук	10
6.	Мяч футбольный	штук	2
7.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
8.	Скамейка гимнастическая	штук	4
9.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

2.10 Структура годового цикла

Годичный цикл в баскетболе лиц с ПОДА состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Годичный макроцикл в ориентировании обычно имеет следующую структуру:

- первый подготовительный период:

1 – втягивающий этап – середина октября – конец ноября;

2 – базовый этап – декабрь – январь;

3 – специально-подготовительный этап – февраль – середина марта;

4 – предсоревновательный этап – март – конец апреля;

- первый соревновательный период – май – июнь;

- второй подготовительный период – июнь – июль;

- второй соревновательный период – август – сентябрь;

- восстановительный период – сентябрь – середина октября.

Каждый этап подготовки разделяется на мезоциклы, имеющие свою направленность и продолжительностью 7 дней (одна неделя).

Раздел 3. Методическая часть

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

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании *учебно-тренировочных занятий со спортсменами*, имеющими отклонения в развитии должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

1). Проведение тренировочных занятий.

Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности к соревнованиям.

Тренировочные занятия баскетболиста включают:

- физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- интеллектуальную подготовку;
- морально-волевую подготовку.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена-баскетболиста тесно связана с другими её сторонами.

Таким образом, в процессе тренировки перед спортсменом стоят следующие основные задачи:

- освоение техники баскетбола;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и т.д.);
- освоение тактики передвижений
- воспитание необходимых морально-волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

2). Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Нагрузки спортсменов подразделяются на тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок, нагрузки во время соревнований). Тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие. Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок или соревнований, средние и значительные - для поддержания достигнутого уровня тренированности и большие - для его повышения. Иначе это деление можно представить как восстановительные, поддерживающие и развивающие нагрузки.

Поскольку воздействие определенной нагрузки на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузок не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую, интеллектуальную подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

Показатели тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена.

Все показатели условно можно разделить на «внешние» и «внутренние».

«Внешние» показатели: *объем* (километры, метры для подготовки в передвижении, количество отдельных упражнений, часы для теоретической подготовки и т.д.) и *интенсивность* (темп решения задач, время решения тренировочных задач и т.д.).

«Внутренние» показатели – реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма баскетболиста на нагрузку можно, измеряя частоту его сердечных сокращений (ЧСС).

«Внутренние» и «внешние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем органов, к развитию и углублению процессов утомления.

Компоненты тренировочных нагрузок

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость решения задач);

- объем работы (расстояние, время выполнения, кол-во повторений и т.д.);
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

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

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Для спортсменов-баскетболистов можно рекомендовать следующие тесты:

- *Контроль за состоянием здоровья*

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

- *Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена*

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые упражнения (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств.

- *Контроль за уровнем психической работоспособности*

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

- *Анализ соревнований*

Цель выступления. Результат. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

3.3 Теоретическая подготовка

Содержание теоретических разделов программ спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе применительно к каждому этапу спортивной подготовки:

Таблица 10

Наименование этапа	Наименование тем
Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Социальная защита инвалидов 2. Здоровье, гигиена, самоконтроль при занятиях спортом 3. Технические средства реабилитации инвалидов 4. Индивидуальная программа реабилитации инвалидов 5. Спортивный инвентарь, одежда и обувь 6. Краткая характеристика техники избранной спортивной дисциплины 7. Правила соревнований 8. Профилактика травматизма в спорте 9. Противодействие допингу в спорте 10. Двигательная реабилитация, контроль здоровья и

	функциональных возможностей инвалида
Учебно-тренировочный этап	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный инвентарь, одежда и обувь 2. Краткая характеристика техники избранной спортивной дисциплины 3. Правила соревнований 4. Противодействие допингу в спорте 5. Двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида
Этап совершенствования спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные средства восстановления 2. Теоретические знания о технике и тактике избранной спортивной дисциплины 3. Правила соревнований 4. Противодействие допингу в спорте 5. Двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида
Высшего спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила соревнований 2. Профилактика травматизма в спорте 3. Противодействие допингу в спорте 4. Двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида

3.4 Планы применения восстановительных средств

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия (ионизация, электростимулирование), гидротерапия, все виды массажа, сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, аутогенные тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка в баскетболе на колясках должна быть направлена на работу по преодолению психологических комплексов. Травма опорно-двигательного аппарата и следующая за ней инвалидность оказывает значительное влияние на стиль жизни, нарушает жизненные замыслы и может привести к потере смысла жизни.

Различают поражения опорно-двигательного аппарата приобретенные и врожденные. Особенно ярко выражены нарушения в психической сфере у инвалидов с приобретенными дефектами. Травма вызывает изменение личности, и изменяются личностные качества, которые могут вызвать напряженность, чрезмерную раздражительность, снижение контактности, общительности, депрессию. Человек с ПОДА часто испытывает стресс, депрессию, чувство беспомощности, у него повышается тревожность и мнительность, появляются интенсивные эмоциональные реакции на любые трудности, тип личности приближается к невротическому.

На коррекционно-оздоровительном и начальном этапах подготовки важное место занимает психологическая помощь в адаптации к травме (в случае, если травма приобретенная). Рекомендуется на данных этапах подготовки широкое использование различных тренингов (тренинг общения, тренинг психических состояний, тренинг начала спортивной карьеры и т.д.).

В процессе подготовки на этапах многолетнего совершенствования для эффективной социально-психологической реабилитации и адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам возможно использование средств для нормализации психических состояний, не требующих специальной психологической подготовки от тренера и включающихся в учебно-тренировочный процесс (системы аутогенных воздействий и т.п.). В особо сложных случаях рекомендуется совместная работа тренера и психолога.

Процесс психологической подготовки составляют средства и методы, направленные на воспитание морально-волевых качеств, совершенствование психических возможностей, создание уверенности в своих силах и возможностях. Развитие морально-волевых качеств затрагивает вопросы воспитания личности и таких его качеств, как целеустремленность, упорство и настойчивость, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Совершенствование психических возможностей направлено на улучшение психических качеств с целью активного влияния на состояние спортсмена и мышечно-двигательные ощущения, возникающие в процессе тренировки и соревнований.

Психологическая подготовка в баскетболе на колясках состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, проводящаяся в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера,

предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность, характеризующаяся уверенностью в своих силах, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех. Особая роль в руководстве деятельностью спортсмена в этом случае принадлежит тренеру. С помощью индивидуального урока и специализированной разминки, тактических установок перед соревнованиями, проводимых тренером, уменьшается степень тактической неопределенности ситуаций и оптимизация уровня притязаний и проявлений личностных качеств баскетболиста.

В процессе управления психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

3.6. Планы антидопинговых мероприятий

Спорт должен быть честным, без применения запрещенных препаратов. Использование допинга угрожает здоровью. Стратегическая задача антидопинговой программы - бороться с использованием такой продукции, пропагандировать «честный спорт» среди молодежи. Комплекс мер, направленных на противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте, включает следующие мероприятия:

1. Проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике у спортсменов по темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры
- антидопинговые правила;
- процедуры допинг-контроля, нарушения антидопинговых правил
- принципы «честной игры».

2. Проведение антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении запрещенных в спорте веществ и/или методов;

3. Заключение соглашений между спортсменом и федерацией, а также между всеми участниками процесса подготовки спортсменов и федерацией о недопустимости нарушения антидопинговых правил в период подготовки и участия в соревнованиях;

4. Регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов кандидатов в сборные команды города Санкт-Петербурга (вне соревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

3.7. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки

и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ, СДЮШОР.

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

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

Таблица 11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 90 с.)
	Бег 800 м. (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг. (не менее 12 раз)
	Многоскоч 5 прыжков (не менее 2,30 м.)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг.)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м.)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления учебно-тренировочные группы

Таблица 12

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг.)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг.) из положения сидя двумя руками из-за головы (не менее 4,80 м.)
Силовая выносливость	Поднимания туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)

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

Таблица 13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Быстрота	Бег на колясках 100 м. (не более 28 с.)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 800 м. (не более 4 мин.)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Толкание медицинбола (1 кг.) правой рукой вперед (не менее 8 раз)
	Толкание медицинбола (1 кг.) левой рукой вперед (не менее 8 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

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

Таблица 14

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Быстрота	Бег на колясках 100 м. (не более 26 с.)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 7 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 1000 м. (не более 3 мин. 45 с.)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Толкание медицинбола (1 кг.) правой рукой вперед (не менее 10 раз)
	Толкание медицинбола (1 кг.) левой рукой вперед (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

*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).

Список литературных источников

1. Развитие адаптивного спорта: организация, экономика и управление Исаков И.В.
2. Физиология спорта /Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил – Киев Олимпийская литература, 2001
3. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
5. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
6. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
7. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
8. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
9. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
10. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
11. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
12. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.