

Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга

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

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ "Невские Звезды"
протокол № _____
от " ____ " _____ 201 ____ г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ
"Невские Звезды"

М.С.Данилейко
Приказ № _____
" ____ " _____ 201 ____ г.

**Рабочая дополнительная предпрофессиональная программа
тренера-преподавателя Стародубцева С.В. на 2016-2017 учебный год**

Вид спорта: баскетбол на колясках
Этапы: НП-1

Санкт-Петербург
2016 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.Краткая 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.

Официальные соревнования по баскетболу на колясках проводятся согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Таблица № 1

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
27	Спорт лиц с поражением ОДА	1160007711Я	Баскетбол на колясках	1161862711Я

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 четырёх 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:

Таблица № 2

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.

Рабочая предпрофессиональная программа по баскетболу на колясках составлена в соответствии с:

- Конвенцией о правах ребенка,
- Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
- Приказом 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»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
- Письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»,
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14,
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2014 г. № 32 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации: от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",
- Уставом СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ "Невские Звезды".

Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

- требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА баскетбол на колясках;

- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях баскетболом на колясках.

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение тренировочной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предпрофессиональную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов тренировочной подготовки по виду спорта баскетбол на колясках определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол на колясках (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – без ограничений

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – без ограничений

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Зачисление на указанные этапы тренировочной подготовки, перевод лиц, проходящих тренировочную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов тренировочной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим тренировочную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить тренировочную подготовку на том же этапе тренировочной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

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.

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий баскетболом на колясках 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 (или тренер) 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.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается принцип постепенности, предусматривающий широкое использование специализированных комплексов и тренировочных заданий, позволяющих подвести учащихся к пониманию сути избранной дисциплины в спорте лиц с поражением ОДА. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в спорте, ознакомления их с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям баскетболом на колясках.

Требования к результатам реализации программ предпрофессиональной подготовки на каждом из этапов тренировочной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

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

Система спортивного отбора включает:

- а) просмотр и тестирование лиц с поражением ОДА с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ
ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ТРЕНИРОВОЧНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ**

**НА ЭТАПАХ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛИЦ С
ПОРАЖЕНИЕМ ОДА**

Таблица № 3

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды тренировочной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	8	до года	III	10
				II	8
				I	3
			свыше года	III	8
I	2				

2.2. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки:
- этап начальной подготовки (НП) - без ограничений

На этап начальной подготовки (НП) принимаются дети с 8 лет с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), желающие заниматься баскетболом на колясках, сдавшие приёмные нормативы, имеющие медицинский допуск, или разрешение (допуск) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

Если на одном из этапов подготовки результаты прохождения подготовки не соответствуют требованиям, установленным настоящей программой, прохождение следующего этапа подготовки не допускается.

Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные достижения стабильны и соответствуют этапу совершенствования спортивного мастерства

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие

группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов

Превышение рекомендуемой недельной тренировочной нагрузки не допускается. Количество учеников установленных в отделении групп (начальной подготовки, тренировочных) является минимальным.

Режимы тренировочной работы

Таблица № 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	до года
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	312
Общее количество тренировок в год	156

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года - 2-х часов;

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

2.3 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку

Медицинские требования:

К лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку, в соответствии с реализуемой программой предпрофессиональной подготовки, предъявляются требования:

1. Наличие инвалидности, вследствие поражения опорно-двигательного аппарата;

Группа, к которой относится 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 A9),
- двусторонняя ампутация предплечий (классы A5, A7),
- 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 A4),

- 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 5

Распределение спортсменов по группам в спорте лиц с поражением ОДА

Таблица № 5

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

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.

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.

Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков

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

Врожденное отсутствие конечностей или последствия ампутации приводит к искажению основных локомоций из-за нарушения балансирующих реакций тела, что приводит к дополнительным тратам энергии на поддержание равновесия. Также искажается схема тела в результате отсутствия части периферического отдела двигательного анализатора ампутированных конечностей. Компенсаторные позы при выполнении основных локомоций или спортивных действий требуют дополнительных специальных видов тренировок для достижения оптимального результата.

У лиц с поражением опорно-двигательного аппарата нарушен весь ход моторного развития, что естественно оказывает неблагоприятное воздействие на формирование нервно

-психических функций. Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер

Характеристика детей с нарушением опорно-двигательного аппарата

Таблица № 6

Патологии опорно-двигательного аппарата	
церебральное	спинальное
- нарушение постуральных рефлексов, мышечного тонуса, опороспособности, равновесия; - нарушения вертикальной позы, локомоции, точностных движений рук,	- полная или частичная утрата движений, чувствительности; - расстройство функций тазовых органов, нарушение уродинамики; - нарушение вегетативных функций,

<p>координации микро и макромоторики; - нарушение мышечно-суставного чувства, ощущения положения собственного тела и его частей и ориентировки в пространстве; - дисгармоничность физического развития; - мышечная гипотрофия, спастичность и ригидность мышц, контрактуры, остеопороз; - нарушение функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем; - заболевания внутренних органов. Остеохондроз позвоночника. Нарушение зрения, слуха, интеллекта, речи; - низкая работоспособность, эмоциональная неустойчивость</p>	<p>пролежни; - тромбоз глубоких вен; - остеопороз. При вялом параличе атрофия мышц, при спастическом – спастичность мышц, тугоподвижность суставов, контрактуры. При высоком (шейном) поражении – нарушение дыхания, недостаточность гемодинамики, терморегуляции; - нарушение обменных процессов</p>
---	--

У детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) ведущим является двигательный дефект (недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций). Основную группу среди них представляют дети с церебральным параличом (89%)

С учетом особенностей двигательных нарушений, непосредственно связанных со спецификой заболевания, выделим задачи двигательной реабилитации детей с церебральным поражением:

- нормализация дыхательной функции;
- тренировка удержания головы;
- тренировка поворотов туловища;
- тренировка ползания на четвереньках;
- тренировка сидения;
- тренировка стояния;
- тренировка ходьбы;
- коррекция осанки;
- нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей;
- коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук;
- коррекция сенсорных расстройств;
- профилактика и коррекция контрактур;
- активизация психологических процессов и познавательной деятельности.

При этом задачи двигательной реабилитации должны решаться в совокупности с образовательными, воспитательными и коррекционными задачами.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В СПОРТЕ ЛИЦ С ПОДА

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в плавании. Такими данными являются данные о возрасте финалистов Паралимпийских игр, которые в основном являются стабильной величиной. Кроме того, обязательно учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в плавании. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо большего времени.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых установить верхнюю границу, за которой лежит

непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов отмечаются в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростным и качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, ужимаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам);

С 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

С 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 52 недели тренировочных занятий**

Таблица № 7

№ п/п	Разделы	Группы начальной подготовки
		Периоды обучения на этапах подготовки
		1
		Максимальная недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах
		2
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	15
2	Общая физическая подготовка	90
3	Специальная физическая подготовка	90
4	Избранный вид спорта: баскетбол на колясках	90
	Техническая подготовка	60
	Тактическая подготовка	20
	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	10
5	Психологическая подготовка	6
6	Инструкторская и судейская практика	0
7	Контрольные и переводные нормативы	2
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	4
9	Участие в соревнованиях	0
10	Другие виды спорта и подвижные игры	15
11	Всего часов за 52 недели	312

2.4. Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы подготовки	Этапы подготовки
	НП
Год обучения	1
Теория и методика физической культуры и спорта, %	5-10%
Общая физическая подготовка, %	30-40 %
Специальная физическая подготовка, %	30-40 %
Избранный вид спорта, %	40 %
Другие виды спорта и подвижные игры, %	10-15%
Участие в соревнованиях, %	0 %
Медико-восстановительные мероприятия, психологическая подготовка, %	3-5%
Самостоятельная работа, %	3-5%

Примерный годовой план подготовки для групп начального этапа 1 года (6 часов в неделю)

Таблица № 9

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	1	2	2	2	2	1	2	2	1	0	0	0	15
2	Общая физическая подготовка	8	9	9	9	9	8	9	9	9	5	4	2	90
3	Специальная физическая подготовка	8	9	9	9	9	8	9	9	9	5	4	2	90
4	Избранный вид спорта: баскетбол на колясках	8	9	9	10	10	9	10	9	9	5	2	0	90
	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	2	0	60
	Тактическая подготовка	2	2	2	3	2	2	3	2	2	0	0	0	20
	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	0	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0	0	10
5	Психологическая подготовка	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	6
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Контрольные и переводные нормативы	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	4
9	Участие в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	Другие виды спорта и подвижные игры	1	2	1	2	2	1	2	2	2	0	0	0	15
Итого:		29	32	30	33	33	28	34	32	32	15	10	4	312

2.5. Навыки в других видах спорта

Как известно, игровая деятельность в баскетболе на колясках отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела и коляски, на которой передвигается спортсмен по площадке: одновременное и последовательное сочетание разнохарактерных действий с мячом и без него с максимальной быстротой и на максимальной скорости передвижения; специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций, непосредственный контакт с противником - все это требует высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий баскетболиста.

Уровень координационных возможностей зависит от запаса движений спортсмена, который увеличивается при выполнении упражнений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми сочетаниями вступают в специфическое соединение и образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была работа двигательного аппарата, чем больше благодаря этому запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков владеет баскетболист, тем легче он усваивает новые формы движений и лучше приспосабливается к существующим условиям.

Для увеличения уровня подготовки юных баскетболистов в тренировочный процесс должны входить элементы из различных видов спорта. Внедрение в процесс подготовки различных видов спорта обеспечивает уклонение от монотонной тренировочной деятельности, способствует повышению психологического состояния обучающихся и получению удовольствия от занятия спортом. В процессе подготовки баскетболистов используют: гимнастику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим, соотнося их с действиями прочих учащихся.

Умение сохранять равновесие важно для успешного выполнения всех технико-тактических действий в процессе игры (быстрое перемещение, силовые единоборства в самых различных и необычных положениях, быстрая смена положений, и т.п.). Для того чтобы поддерживать равновесие своего тела, юным баскетболистам нужно развивать статическую и динамическую координацию с помощью специально подобранных с этой целью упражнений.

Упражнения с набивными мячами состоят в основном из переключивания, передач, бросков, ловли мяча, дополняемых различными элементарными движениями (наклонами, поворотами, приседаниями и др.).

Упражнения в висах и упорах помогают совершенствовать способность к ориентированию в пространстве при необычных положениях тела, воспитанию ловкости, гибкости, силы рук, плечевого пояса и туловища.

Большое значение в системе подготовки имеет использование элементов легкой атлетики. На начальном этапе подготовки важно научить детей правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие мелкие предметы. При последовательном и правильном применении упражнений, связанных с метанием различных предметов, можно положительно влиять на развитие нервно-мышечного и связочного аппарата не только верхних конечностей и плечевого пояса, но и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные, согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища, а также глазомер и умение соразмерять свои усилия. Это имеет большое значение в формировании технико-тактических приемов баскетболиста.

Важная роль в системе подготовки отводится подвижным и спортивным играм, как средству всестороннего воспитания баскетболистов. Систематическое проведение различных игр позволяет комплексно воздействовать на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и

трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем, благотворно влияют на психологическое состояние спортсменов во время соревновательной деятельности.

Применение в процессе подготовки элементов других видов спорта способствует повышению уровня тренированности. Баскетболисты получают представление об основных компонентах всякого движения - направлении, амплитуде, напряжении, ритме - и приучаются сознательно управлять движениями своего тела.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

на этапе начальной подготовки: дети овладевают основами техники баскетбола на колясках, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

3.2. Теория и методика физической культуры и спорта

Одна из основных форм реализации предпрофессиональной программы по виду спорта «Баскетбол на колясках» - теоретическая подготовка в области Теории и методики физической культуры и спорта, реализуемая на каждом этапе.

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол на колясках», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки, представлен в ниже.

Реализуется через: Групповые теоретические занятия на учебно-тренировочных, индивидуальных и вне тренировочных мероприятиях, на которых раскрываются темы и разделы теоретической подготовки

Учебно-тематический план по теоретической подготовке по годам обучения

Таблица №10

Темы программный материал	Этапы подготовки	НП
	Периоды подготовки	1 год
	Количество часов	15
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.	+
	Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства.	+
История развития избранного вида спорта	Паралимпийское движение. Возникновение и развитие баскетбола на колясках. Современный этап развития баскетбола на колясках	+
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила баскетбола на колясках. Баскетбольная площадка. Оборудование и инвентарь. Положение о соревнованиях. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу на колясках.	+
	Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.	+
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	Характеристика основных технических действий.	+
Сведения о строении и функциях организма человека	Общие сведения о строении организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Ощущения, восприятия, внимание, память, эмоции, мышление, представление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности. Центральная и периферическая	+

	<p>нервные системы. Их роль и значение для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека. Органы чувств. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм спортсмена. Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма.</p>	
<p>Гигиенические знания, умения и навыки</p>	<p>Понятие «здоровый образ жизни». Основы спортивного питания. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви баскетболиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса</p>	+
<p>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке</p>	<p>Характеристика баскетбольной площадки. Современные требования к оборудованию и устройству мест для занятий и проведения соревнований по баскетболу на колясках. Экипировка спортсменов. Коляски. Формат мяча. Информационная аппаратура. Вспомогательные устройства.</p>	+
<p>Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта</p>	<p>Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований. Перемещения по площадке. Проведение инструктажа. Первые признаки утомления. . Снижение нагрузки в случае утомления.</p>	+

Антидопинговые мероприятия	Здоровье человека для личности и общества. Вредные привычки и их влияние на человека. Физическая активность, физические упражнения спорт. Идеалы и ценности олимпизма. Фэйр Плэй. Элементарное понятие о допинге. Международные антидопинговые правила. Проблемы борьбы с применением допинга в спорте: правовые, политические, экономические и морально-нравственные аспекты.	+
----------------------------	--	---

3.3. Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 30-40 %.

3.4. Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки (табл. 11).

Упражнения по общей физической подготовке

Таблица № 11

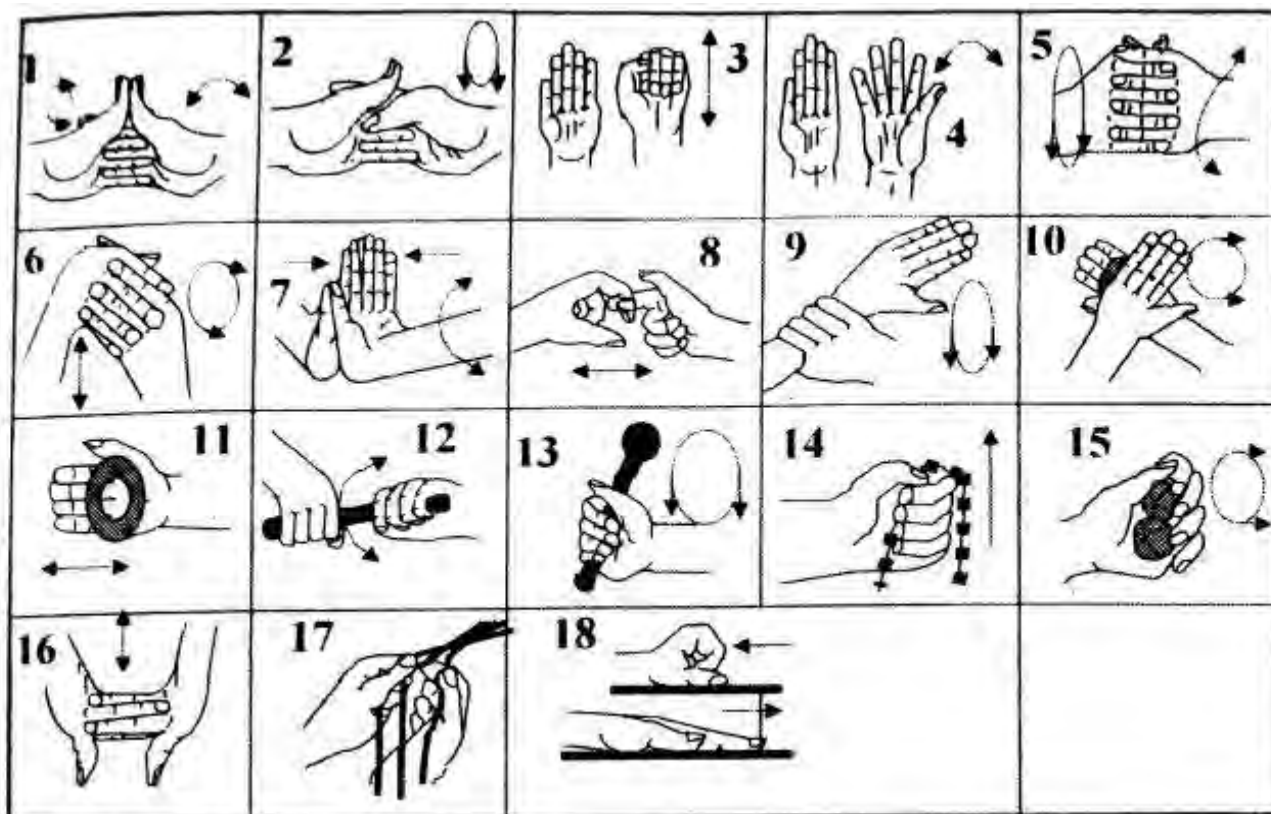
1.Общеразвивающие и коррекционные упражнения	
Строевые упражнения:	Общие понятия о строе и команде. Построения на колясках.. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.
Упражнения для рук и плечевого пояса	ИП – сидя на коляске - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно. На вдохе руки в стороны, вниз растянуться «Гагарин» Охватывающие движения левой рукой правого плеча стараясь достать область лопаток и наоборот Движение плечами вверх, вниз «Черепаша» с удержанием круговые вращения плечами ладони на плечах Руки вперед на высоте плеч ладони внутрь, наружу Удержание на статику Шагающие движение руками вдоль обода коляски Руки на ширине плеч ладонями вниз, кулаки сжимать и разжимать В темпе круговые вращения вперед, назад кистями (внутри большой

	палец) Натяжение кистей верх, вниз противоположной рукой руки вперед (имитация движения открываю и закрываю)
Упражнения для головы и шеи	ИП – сидя на коляске Растирание ушей ладонями, быстро Пережевывание-движение ртом, быстро Ладонями сделать домик над переносицей Наклоны головы вправо-влево (надавливать на глаза) Повороты головы в стороны Ладонью надавить на висок справа, слева Ладонями надавить на лоб
Упражнения для шеи и туловища	ИП – сидя на коляске Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Ладони к плечам раскачивание в стороны туловищем Наклоны туловища вперед, руки замком на выдохе с удержанием Наклонить туловище вперед, смотреть вправо и влево На вдохе втянуть живот, на выдохе надуть Руки вдоль тела (коляски) не двигаться – замри, с задержкой дыхания
Упражнения для всех групп мышц	ИП – сидя на коляске Могут выполняться с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками. Колено поднять к животу при возможности
2. Упражнения для развития силы	Могут выполняться с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками
3. Упражнения для развития быстроты	Имитация движений рук при беге в максимальном темпе. Плавание с максимальной интенсивностью на коротких отрезках. Подвижные игры
4. Упражнения для развития равновесия	Различные упражнения с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением
5. Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации	Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног (по возможности), с постепенным нарастанием темпа их выполнений. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей
6. Упражнения для расслабления	Поочередное потряхивание расслабленными руками, вращение расслабленного туловища. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед
7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом, выполняемые в высоком темпе.
8. Упражнения для развития общей выносливости	Различные варианты ходьбы и бега (на колясках). Плавание, игры. Различные чередования бега (на коляска) равномерной и переменной интенсивности. Чередование ускорения и с равномерным бегом со слабой интенсивностью

Комплексы упражнений

1. Упражнения для пальцев рук и запястья

1. Четыре пальца обеих рук соединить в замок перед грудью. Большие пальцы, прижатые кончиками друг к другу, поворачивать и вращать в обе стороны.
2. В том же положении большие пальцы вращать друг относительно друга.
3. Разжимать пальцы и с усилием сжимать их в кулак.
4. Разводить пальцы веером и вновь соединять их.
5. Пальцы соединить в замок перед грудью. Поворачивать кисти в обе стороны и вращать относительно запястья.
6. Из того же положения поднимать и опускать кисть и вращать ее относительно запястья.
7. Соединить ладони. С усилием сжимать их и поворачивать в обе стороны относительно запястья.
8. Сплетая по два пальца, тянуть их в противоположные стороны.
9. Взять одной кистью другую. Поворачивать и вращать 2 свободную кисть в обе стороны.
10. Зажать между ладонями орех (или маленький твердый шарик). Совершать круговые движения ладонями, с усилием сжимая орех.
11. Положить на ладонь поролоновую подушечку. Сгибать пальцы, зажимая ее (после появления силы сгиба в пальцах подушечка заменяется эспандером).
12. Взять в руки резиновую биты. Медленно поворачивать кисти в противоположные стороны (ладони не должны скользить по поверхности биты).
13. Зажать один конец биты. Усилиями кисти наклонять свободный конец биты в обе стороны.
14. Перебирать пальцами четки (можно нанизать на бечевку обычные деревянные счеты).
15. В одной ладони зажать два ореха. Вращать их пальцами.
16. Соединить четыре пальца перед грудью в замок ладонями наружу. Вытягивать руки вперед.
17. Сплетать и расплетать концы трех веревок диаметром 6-8 мм.
18. С усилием прижать ладонь к поверхности. Сжимать пальцы в кулак и выпрямлять их.



2 Упражнения для шеи, рук и плечевого пояса

1. Надавливая ладонью на лоб, оказывать ей сопротивление встречным движением головы.
2. Надавливая ладонью на голову в области виска, оказывать ей сопротивление.
3. Опускать голову вниз, стараясь по возможности прижать ее к груди.
4. Поставить ладони ребром под подбородком. Наклонять голову, преодолевая сопротивление ладоней, одновременно поворачивая их в горизонтальное положение.
5. Поднимать оба плеча одновременно с максимально возможной амплитудой (МВА), удерживать их в таком положении 2 секунды
6. Поднимать каждое плечо поочередно с МВА, удерживая его в таком положении 2 секунды.
7. Отводить и сводить плечи с МВА.
8. Вращать плечи в обе стороны с МВА.
9. Соединить пальцы перед грудью в замок. Опускать и поднимать локти с МВА.
10. Соединить ладони и локти перед грудью. Вращать предплечья с МВА.
11. Соединить кисти на затылке в замок. Сводить и разводить локти, а затем вращать их в обе стороны с МВА.
12. Согнуть руки в локтях, кисти поставить на плечи. Вращать локти с МВА.
13. Взять в руки концы веревки, переброшенной через блочок. Поднимать одну руку - другая под собственным весом опускается.
14. Взять в руки скобу, скользящую вдоль трубы, к веревке со стороны ног привязан груз. Двигать скобу вдоль трубы.
15. Взять в руки скобу, скользящую вдоль трубы, к веревке со стороны головы привязан

груз. Двигать скобу вдоль трубы.

16. Руки перед грудью продеть в петлю, через которую пропущена труба балканской рамы. Отрывать туловище от кровати.

17. Кистями охватить трубу балканской рамы. Перебирать руками вдоль трубы вперед-назад.

18. Взять в руки концы биты. Сводить и разводить руки, преодолевая упругость резиновой биты.

19. Одной рукой (а затем двумя руками) держать груз, подвешенный на веревке. Раскачивать груз в стороны с МВА.

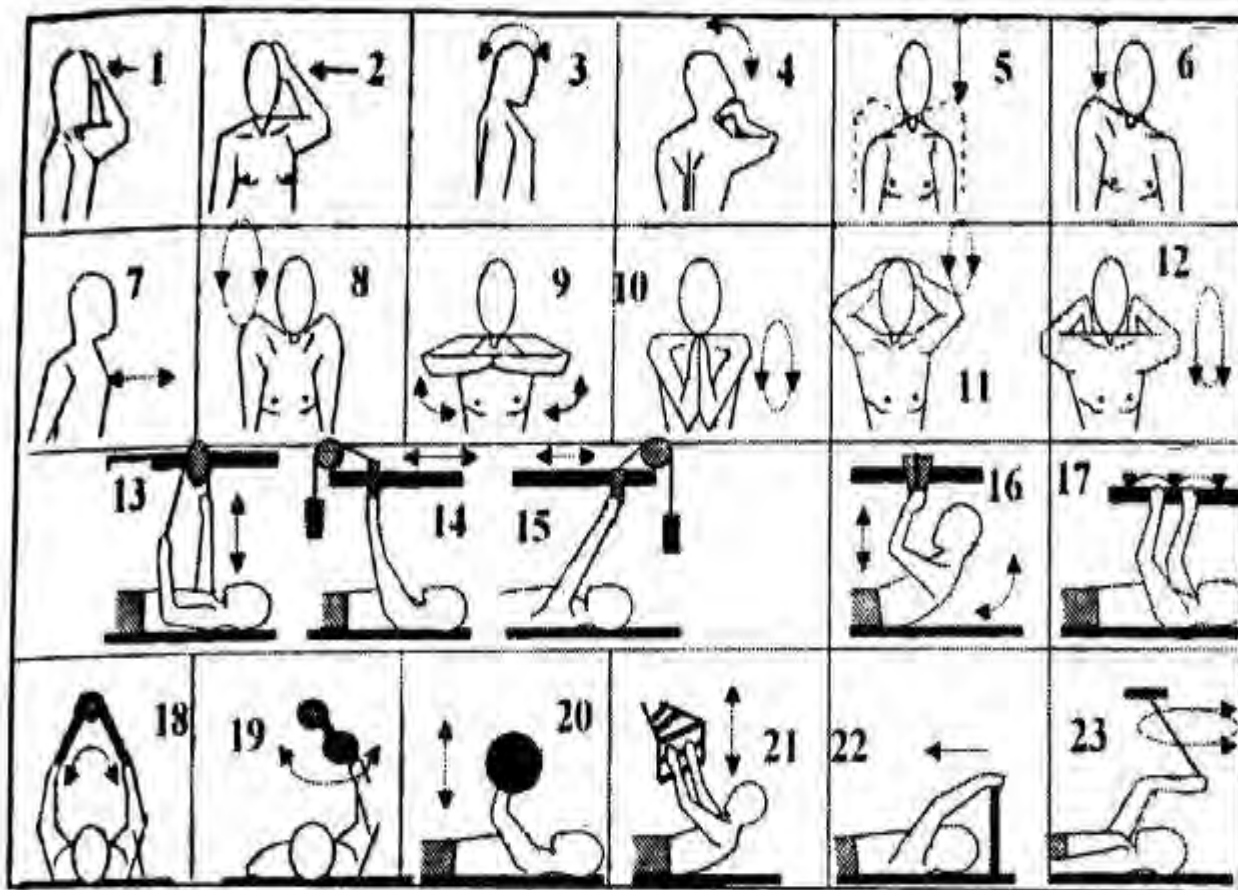
20. Отжимать штангу.

21. Перебирать руками ступеньки веревочной лестницы, приподнимая туловище на максимально возможный угол подъема.

22. Ухватиться руками за спинку кровати сзади. Подтягиваться руками.

23. Одной рукой (а затем двумя руками) взять конец веревки, другой конец которой привязан к раме. Вращать свободный конец веревки с МВА.

Рисунок 2

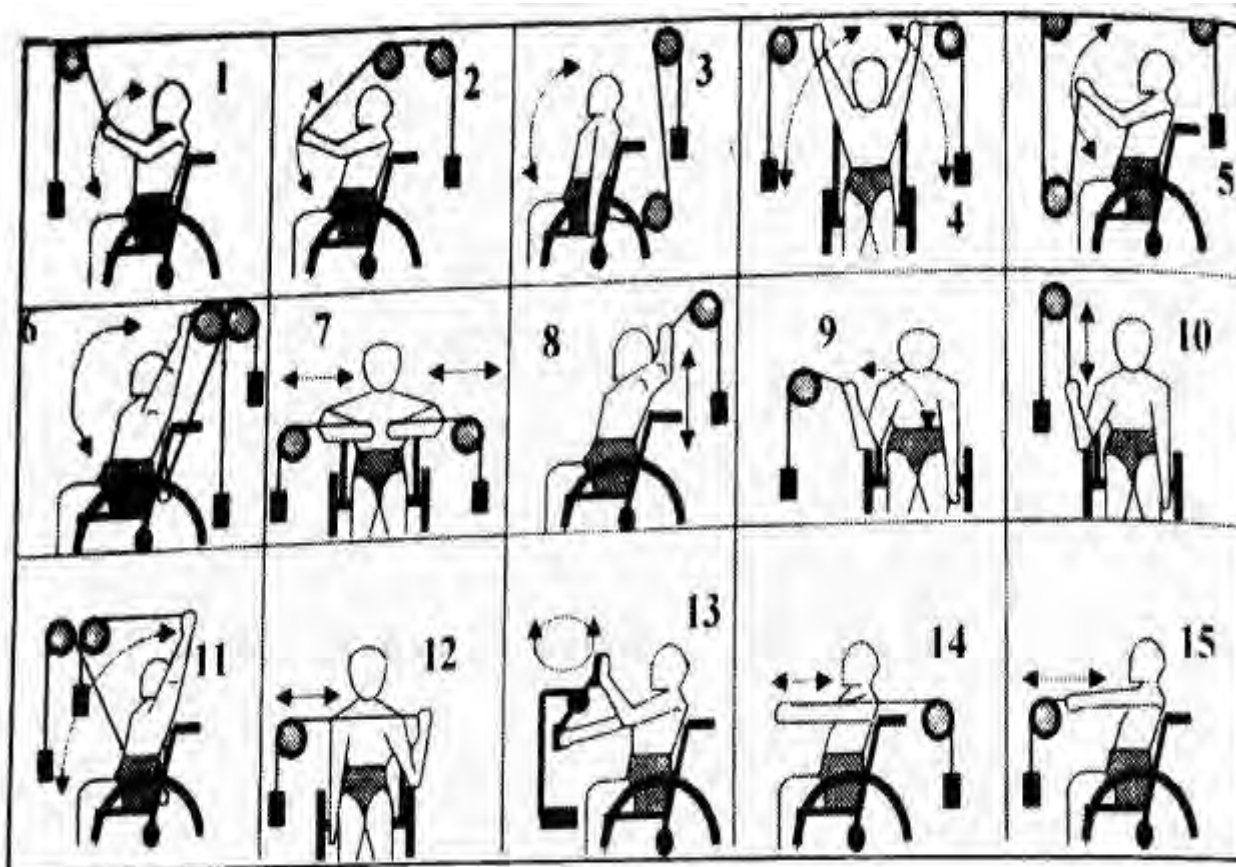


3 Упражнения для рук и плечевого пояса с блоковой системой

Для этой цели отлично подходит блоковая система или резиновые эспандеры. Блоковая система предпочтительнее, чем эспандеры, так как с ее помощью легче управлять нагрузкой. Упражнения с блоковой системой можно выполнять сидя в коляске или лежа в кровати. Величина груза, подвешенного на веревке блоковой системы, должна быть не более 3 кг. Но

надо учитывать одну важную особенность: чем больше времени прошло после травмы позвоночника, тем большую осторожность следует проявлять при переходе к упражнениям с отягощением. Для спинальников недопустимо работать с грузом через силу, преодолевая боль. Вследствие несбалансированности движений разных групп мышц могут возникать спастика и судорога в любой части тела, из-за чего возможны даже суставные вывихи. Поэтому упражнения на начальном этапе следует выполнять без отягощения, создав для рук условия «полной невесомости».

1. Взять в руку веревку, переброшенную через блочок впереди над головой, с грузом, подвешенным спереди. Держа руки перед грудью, сгибать их в локтях и разгибать до уровня колен.
2. И.п. - то же, но груз подвешен сзади.
3. Взять в руку веревку, пропущенную через два блочка: один расположен над головой, другой на уровне колен, оба - за спиной. Груз повешен сзади. Сгибая руки в локтях, поднимать их до уровня груди, затем, выпрямляя руки, поднимать их вверх.
4. Два блочка расположены над головой справа и слева, грузы подвешены по бокам туловища. Прямыми руками делать взмахи с МВА.
5. Два блочка расположены над головой (впереди и сзади), еще один - внизу спереди. Прямые руки поднимать от груди и опускать с МВА.
6. Два блочка за головой, грузы сзади. Встречно каждой, а затем обеими руками делать взмахи перед грудью прямыми руками с МВА.
7. Блочка расположены на уровне плеч перед грудью, грузы по бокам. Сгибать и разгибать руки в локтевых «Уставах перед грудью с МВА, то разводя руки в стороны, то соединяя их перед грудью.
8. Блочок над головой сзади, груз - за спиной. Обе руки со стороны спины сгибать и разгибать с МВА.
9. Рукой, согнутой в локте, взять конец веревки, пропущенной через блочок, расположенный на уровне плеч. К концу веревки подвешен груз. Предплечье из вертикального положения опускать в горизонтальное и возвращать в вертикальное.
10. И. п. - то же, но блочок расположен выше головы. Сгибать и выпрямлять руку с МВА.
11. И. п. - как в упражнении 6, но грузы и блочки расположены перед грудью. Встречно каждой, а затем обеими руками делать взмахи перед грудью с МВА.
12. И. п. - как в упражнении 9, но блочок расположен со стороны ненагруженной руки. Предплечье поднимать из горизонтального положения в вертикальное и возвращать в горизонтальное.
13. Руки расположить на педалях напольного велотренажера. При отсутствии тормозного устройства на одну из педалей подвешивается груз. Руками вращать педали в обе стороны.
14. И. п. - как в упражнении 7, но блочки расположены сзади на уровне плеч. Руки выпрямлять и сгибать перед грудью.
15. И. п. - как в упражнении 7, но блочки расположены спереди на уровне плеч. Руки сгибать и выпрямлять перед грудью.



4 Упражнения для рук и плечевого пояса с гантелями

Упражнения можно выполнять как сидя в коляске, так и лежа в кровати, с гантелями в руках или без них. Вес гантелей не должен превышать 1 кг. При выполнении этих упражнений работают практически все мышцы рук и плечевого пояса.

1. Согнуть руки в локтях на уровне плеч. Разводить руки в стороны и сводить их к груди.
2. Вытянуть руки вперед перед грудью на уровне плеч. Вращать руками в обе стороны с МВА.
3. Развести руки в стороны на уровне плеч. Вращать руками в обе стороны с МВА.
4. Согнуть руки в локтях перед грудью на уровне плеч. Кисти вращать в обе стороны с МВА.
5. Опустить руки вдоль туловища. Обеими руками (а потом встречно) выполнять махи прямыми руками перед грудью с МВА.
6. Согнуть руки в локтях, кисти прижать к плечам. Разгибать и сгибать обе руки вместе, а потом поочередно.
7. Скрестить руки перед грудью на уровне плеч. Разводить руки в стороны и возвращать в и.п., меняя местами.
8. Вытянуть руки вперед на уровне плеч. Перемещать кисти в вертикальной плоскости друг относительно друга.
9. Опустить руки вдоль туловища. Обе руки вместе, а потом поочередно, сгибать и разгибать, прижимая кисти к плечам.
10. Опустить руки вдоль туловища. Обе руки вместе, а потом поочередно сгибать и разгибать, прижимая кисти к подмышкам.
11. Вытянуть руки вперед на уровне плеч. Обе руки, а потом поочередно сгибать и разгибать в

локтях перед грудью.

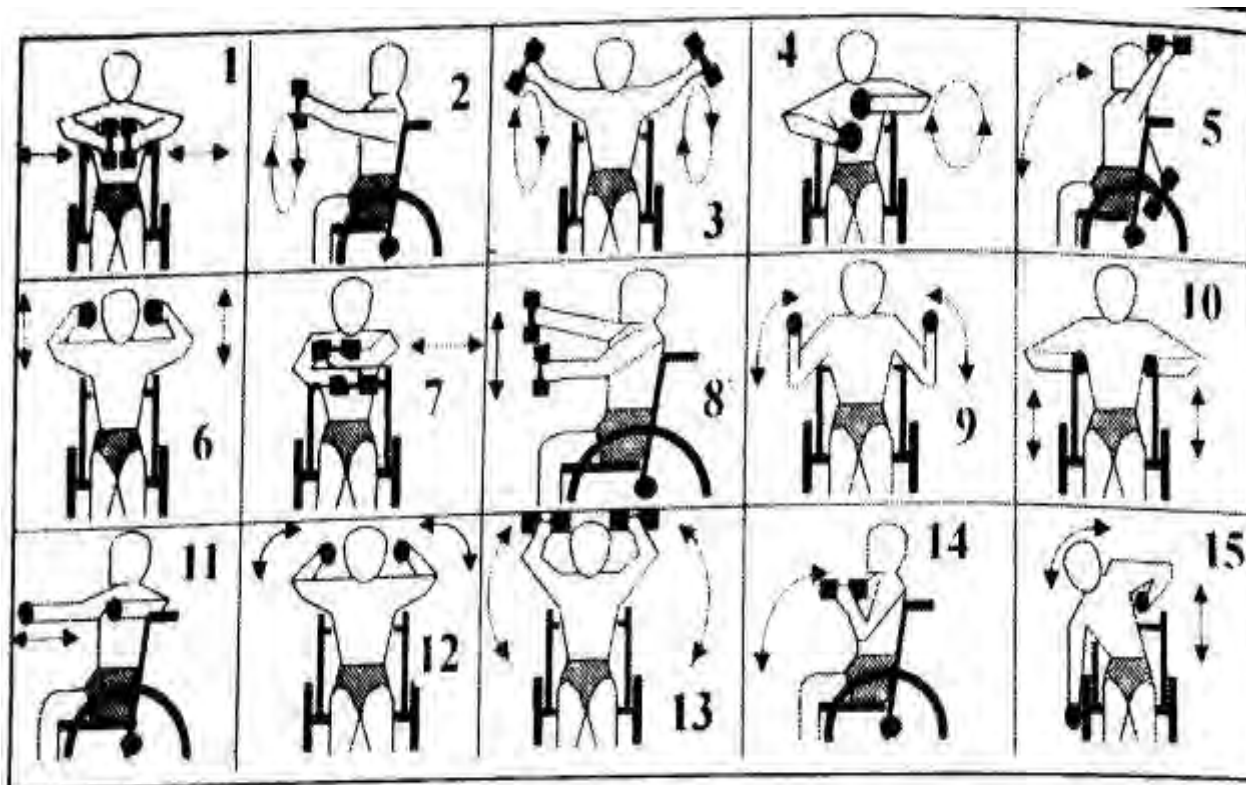
12. Согнуть руки в локтях, кисти прижать к плечам. Обе руки одновременно, а потом поочередно разводить в стороны и вновь сводить кисти к плечам.

13. Опустить руки вдоль туловища. Прямыми руками вместе, а потом поочередно делать боковые махи.

14. Опустить руки вдоль туловища. Обе руки вместе, а потом поочередно сгибать перед грудью в локтях.

15. Руки вдоль туловища. Наклонять корпус влево - вправо, сгибая одну руку в локте.

Рисунок 4



3.5. Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для баскетбола на колясках, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

Упражнения по специальной физической подготовке

Таблица № 12

Упражнение на фигурное вождение коляски)	Динамичное управление коляской; Упражнения змейка, восьмерка; Быстрая корректировка коляски в боксе.
Силовые упражнения с использованием специального инвентаря	Выполнение упражнения в 3 подхода, начиная с 15 бросков. Каждую последующую серию уменьшаем на 5 бросков, время на выполнение серии не более 7 минут, с интервалом в 2 минуты; - медбол (0,5кг); - набивные мячи (1кг); - утяжелители ручные (от 0,5 кг до 1кг); - гантели наборные; - жгут медицинский.
Упражнения с	Упражнение с медицинской резинкой верхних или нижних способов

отягощениями	бросков /две руки или две ноги 100 раз x 3 подхода. (мешок с песком 200-500 грамм, манжеты на запястьях). Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой и при возможности ловля. Сидя на коляске на расстоянии 2-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, бросить мяч о стенку и поймать мяч, при возможности, (стараться выполнять ритмично, без лишних движений).
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча	Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой). Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многократные броски баскетбольного мяча о стену и ловля его. Упражнения с гантелями 1-3 кг для кистей рук. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные выбросы мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные выбросы мяча на дальность. Броски мяча нижним или верхним способом рабочей рукой или ногой. Броски мяча нижним или верхним способом не рабочей рукой или ногой
Упражнения для развития специальной выносливости	Можно объединить с силовыми нагрузками, тем самым уменьшаем временной интервал и количество бросков, но увеличиваем частоту бросков: - увеличение серий упражнений; - скоростные упражнения; - дыхательные упражнения.

3.6. Техническая подготовка

Таблица № 13

Разбивка баскетбольной площадки на зоны	Выполнение упражнений, приемов, бросков из различных зон
Техника нападения	<p>1. Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, поворотами; сочетание передвижений, остановок с техническими приёмами нападения.</p> <p>2. Владение мячом: приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; <u>передача мяча</u> (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центральному игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); <u>броски мяча</u> бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).</p>

	<p>3. Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.</p>
Техника защиты	<p>1. Передвижения (сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки).</p> <p>2. Овладение мячом (отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока)</p>

Распределение средств технической подготовки по годам обучения

Таблица № 14

Приемы игры	Этап начальной подготовки
	Год обучения
	1-й
Повороты вперед	+
Повороты назад	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Передача мяча двумя руками сверху	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками с места	+
Передача мяча одной рукой с места	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+
Ведение мяча с низким отскоком	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+

Ведение мяча на месте	+
Ведение мяча по прямой	+
Ведение мяча по дугам	+
Ведение мяча по кругам	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+
Броски в корзину двумя руками с места	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+
Броски в корзину одной рукой с места	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+

3.7.Тактическая подготовка

Таблица № 15

Тактика нападения	<p>1. Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.</p> <p>2. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.</p> <p>3. Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.)</p>
Тактика защиты	1. Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия

	<p>партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.</p> <p>2. Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.</p> <p>3. Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.</p>
--	---

Тактика нападения

Таблица № 16

Приемы игры	Этап начальной подготовки
	Год обучения
	1-й
Выход для получения мяча	+
Выход для отвлечения мяча	+
Атака корзины	+
«Передай мяч и выходи»	+

Тактика защиты

Таблица № 17

Приемы игры	Этап начальной подготовки
	Год обучения
	1-й
Противодействие получению мяча	+
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+
Противодействие атаке корзины	+

3.8.Интегральная подготовка

Каждая из сторон подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психическая) формируются вследствие применения узконаправленных средств и методов. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности, качеств и способностей спортсмена – интегральная подготовка.

Интегральная подготовка – направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения,

максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем и соревновательным.

Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении). Эстафеты с выполнением приемов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите. То же командные действия.

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями, передачами, ловлей, броска ми в корзину.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях. Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках командных - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения учебного материала и решении учебных задач в условиях, близким к соревновательным.

Учебные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2,4-3, и т.д.).

Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Приемственность заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

3.9. Психологическая подготовка

Правильная постановка реально достижимых целей – решающий момент психологической подготовки. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен, завышая либо занижая его, неумолимо создает основания для дальнейших дерганий в сторону то обесценивания своих возможностей, то выражении излишнего самомнения, в результате чего перед стартом у спортсмена может возникнуть либо стартовая лихорадка либо апатия.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов, она направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. Если в группах начальной подготовки и тренировочных психологическая подготовка

способствовала качественному обучению навыкам игры (преимущественно была связана с тренировкой), то в группах спортивного совершенствования она также тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности баскетболистов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям (конкретным соревнованиям и отдельным играм).

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, стойкого характера, положительных черт личности.
2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности баскетбола в напряженных игровых ситуациях.
3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики баскетбол на колясках как командного вида спорта.
4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр.
5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т. Д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки. Основные из них следующие:

1. Средства идеологического воздействия (печать, радио, искусство, различные формы политического образования); лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.
2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики баскетбол на колясках, методики спортивной тренировки.
3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.
5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).
6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
7. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки).
8. Проведение совместных занятий юниоров с баскетболистами команды мастеров.
9. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.
10. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
11. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.
12. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовки).

3.10. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий

(педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. Из медико-биологических средств восстановления помимо витаминизации, проводится физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке баскетболистов на колясках для команд высших разрядов, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна органически включаться система специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Система профилактико - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства; распорядок дня; спортивный массаж (ручной и вибрационный); гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, вибрационный, суховоздушная и парная баня; отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые и хвойные ванны; электросветотерапия – токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; баротерапия; кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 4 ч за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30-60 мин), особенно в 3босенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня. После тренировочных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам баскетбол на колясках относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической

обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оротат калия, компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного

эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

- 1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);
- 2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;
- 3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;
- 4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;
- 5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по

режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в тренировочные группы проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза,

возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

3.11. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Важная роль в подготовке высококвалифицированного игрока баскетбольной команды отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Рациональная структура тренировочного процесса в соревновательном периоде (при подготовке к играм на начальном этапе спортивной подготовки) позволит решить проблему совершенствования процесса подготовки баскетбольных команд различных возрастов и квалификаций, а также управления их деятельностью в ответственных соревнованиях. Поэтому этому виду деятельности отводится достаточно много времени и процентного соотношения в общей системе подготовки. Соревновательная деятельность обучающихся осуществляется согласно утвержденному календарному плану физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ "Невские Звезды", календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РФ.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсменов, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуется команда. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача попасть в состав команды.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта баскетбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта баскетбол;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
Таблица № 18

Виды соревнований	Количество стартов	Этапы и годы спортивной подготовки
		Этап начальной подготовки
Контрольные	минимальное	1
	максимальное	2
Отборочные	минимальное	1
	максимальное	1
Основные	минимальное	-
	максимальное	-
Всего игр	минимальное	2
	максимальное	3

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

Подготовка спортсменов организуется прежде всего в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени.

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.

Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, их подготовленности

В отдельных случаях продолжительность тренировочных занятий у квалифицированных спортсменов достигает 3,5 - 4,5 ч.

Тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть - построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

- обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;
- функциональное вработывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;
- психическая настройка – обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и др.).

Основная часть решает следующие задачи:

- повышение физической подготовленности;
- обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование;
- обучение тактическим действиям в защите и нападении и их совершенствование;
- интегральная подготовка;
- игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра); вспомогательные упражнения – для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики игры.

Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

- задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики игры).
- в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.
- при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заключительная часть решает следующие задачи:

- постепенное снижение нагрузки;
- раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;
- подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег на колясках, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для баскетбола характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера, обеспечивает чувство ответственности.

Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий.

Групповая форма тренировки позволяют заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением

одних и тех же упражнений всей группой. Тренер получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов.

ОСНОВУ круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

Формы занятий по баскетбол на колясках определяются в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

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

Для **предотвращения травм** на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности

1.1 К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям баскетболом.

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5 При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.6 О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7 В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения

спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1 Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2 Тренер должен проверить исправность и надежность крепления крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.4 Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5 Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

2.6 Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1 Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2. Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.3. При занятиях баскетболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. На занятиях баскетболом **запрещается:**

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала тренера
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера

4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2 При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3 При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2 Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

3.14. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки

Построение тренировки в годичных циклах.

В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода — *подготовительный, соревновательный и переходный*. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строеного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная

подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой — на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3—5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в

подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки. Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, внутренние сдвиги в организме спортсменов под влиянием нагрузок (тренировочный эффект), количество учебно-тренировочных занятий и дней отдыха, системы восстановительных мероприятий, контрольные нормативы, воспитательные мероприятия, условия тренировки и др. Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

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

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: 1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие)

К документам перспективного планирования относятся учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия. Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный). Он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на 2—3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 и даже 8 лет.

В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годовые планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает следующие разделы:

- 1) краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды);
- 2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- 3) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- 4) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- 5) главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;

- 6) контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
- 7) общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;
- 8) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки; 9) система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации; 10) график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

К документам текущего планирования относятся план-график годичного цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

План-график годичного цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки (командный и индивидуальные). Он состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах. Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные годичные и оперативные и т.д.) должны включать в себя:

- данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о спортсмене или общая характеристика команды);
- целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
- показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние спортсменов;
- тренировочные и воспитательно-методические указания;
- сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения в применении средств и методов тренировки. Одновременно можно оценить эффективность применяемых средств и методов, анализируя их влияние на организм спортсмена.

Научно-методическими предпосылками к планированию подготовки в каждом виде спорта должны являться следующие знания:

- 1) для многолетних и годичных макроциклов — индивидуальные особенности развития

спортивной формы отдельного спортсмена, а в командных видах спорта — команды в целом; специфические особенности долговременной адаптации организма к данному виду мышечной деятельности;

2) для отдельного этапа (мезоцикла) — принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена в связи с задаваемой тренировочной нагрузкой, в том числе в зависимости от ее содержания, объема, интенсивности и чередования;

3) для микроцикла — целесообразные формы сочетания ближних тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности (сроки и полнота восстановления специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых нагрузок).

3.15. Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия.

В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости,

снижение активности вполне естественно у спортсмена, как естественно и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсмена.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапы подготовки

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 19

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)
	Многопрыжок 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.)

*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).

4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода прохождения спортивной подготовки в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки и характеризует уровень физической подготовки

Для групп начального этапа выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

4.3. Организация промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация (этапные нормативы) обучающихся в Учреждении проводится в течение года и заключается в определении соответствия уровня подготовки спортсменов требованию программы спортивной подготовки по баскетболу на колясках.

Итоговая аттестация (переводные нормативы) спортсменов в Учреждении проводится в течение 2-3 декады мая месяца и заключается в определении соответствия уровня подготовки спортсменов требованиям программ спортивной подготовки по баскетболу на колясках

Формой проведения промежуточной и итоговой аттестации (этапные и переводные нормативы) обучающихся является сдача контрольных нормативов и тестов, в рамках основной программы спортивной подготовки по баскетболу на колясках.

Конкретный перечень контрольных нормативов и тестов определяется тренером на основании программы спортивной подготовки по баскетболу на колясках, в соответствии с прогнозируемыми результатами и в письменном виде предоставляется в отдел по спортивной работе.

Сроки и форма проведения контрольных нормативов и тестов, устанавливаются на тренерском совете Учреждения, исходя из учебного плана.

4.4. Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации

Тренеры, не позднее, чем за 1 месяц до начала промежуточной и итоговой аттестации (этапных и переводных нормативов), доводят до сведения спортсменов конкретный перечень контрольных нормативов и тестов по программе спортивной подготовки.

К итоговой аттестации допускаются спортсмены, завершившие спортивную подготовку в рамках года обучения, полностью выполнившие учебные планы.

Оценка, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации

По результатам аттестации обучающихся в Учреждении оценивают:

- достижение прогнозируемых результатов программы каждым спортсменом;
- полноту выполнения программы спортивной подготовки;
- результативность самостоятельной деятельности спортсменов течение всего обучения;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения контрольных нормативов и тестов;
- свобода владения специальным оборудованием и оснащением.

Результаты аттестации фиксируются в «Протоколах контрольно-переводных нормативов», которые являются одним из документов отчетности и хранятся у Администрации Учреждения.

Результаты аттестации спортсменов Учреждения анализируются Администрацией школы совместно с тренерами по следующим параметрам:

- количество спортсменов полностью освоивших программу спортивной подготовки, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу;
- количество спортсменов прошедших аттестацию;
- причины невыполнения учащимися программы спортивной подготовки;
- необходимость коррекции программы.

Заключительные положения

Спортсмены, не освоившие программу спортивной подготовки по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением тренерского совета и с согласия родителей (законных представителей).

Спортсмены, успешно сдавшие контрольные нормативы, и тесты, переводятся на следующий этап на основании решения тренерского совета и приказа по Учреждению.

По заявлению родителей (законных представителей), спортсмену предоставляется право досрочной сдачи контрольных нормативов и тестов в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.).

Спортсмены, достигшие особых спортивных успехов и результатов, поощряются Почетной грамотой или благодарственным письмом за подписью директора Учреждения.

4.5. Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ «НЕВСКИЕ ЗВЕЗДЫ» для групп начальной подготовки (юноши и девушки) отделение БАСКЕТБОЛ НА КОЛЯСКАХ

Таблица № 20

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)
		1-й год
1.	Маховые движения рук в положении лежа на спине	не менее 1 м. 30 сек
2.	Бег на колясках 800 м.	без учета времени
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг.	Не менее 12 раз
4.	Многоскок 5 прыжков	не менее 2.30 м.

5.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	не менее 4 раз
6.	Жим гантелей в положении лежа на спине.	Не менее 12 кг.
7.	Прыжок в длину с места.	Не менее 0,5 м

*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).

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1 Список литературных источников

5.1.1 Список литературных источников для тренеров

1. Башкирова М. М. Физическое активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы. // Спорт для всех. 1999. № 1-2.
2. Васильева Т. В жизни всегда есть место спорту. // Социальное обеспечение. 1997. № 7.
3. Вернер Д. Реабилитация детей-инвалидов. М., 1995.
4. Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М., 1996.
5. Висенс М. Паралимпийские игры стартовали в Сиднее // Итоги. 19.10.2000.
6. Григоренко В. Г., Глоба А. П. и др. Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 1991.
7. Дмитриев В. С. Основные положения Российской Концепции физкультурно-оздоровительной реабилитации детей с отклонениями в развитии // Физическая культура 1997. № 3.
8. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Т.1 - М.. 2005. 3.
9. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Т. 2. - М., 2007.
10. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000, – 296.
11. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения – М.: 2014
12. Жиленкова В. П. Становление и развитие физической культуры и спорта инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата. // Теория и практика физической культуры. 1998. № 1.
13. Жиленкова В. П. Спорт инвалидов: становление и развитие // Спорт, туризм, здоровье. 1996. № 4-5.
14. Жиленкова В. П. Физическая культура и спорт инвалидов с дефектами опорно-двигательного аппарата. Метод. реком. – Л., 1988.
15. Зуев Г. И. Социально-психологические аспекты использования адаптированных видов спорта в системе реабилитации больных с поражением позвоночника и спинного мозга. Сб.: Проблемы лечебно-восстановительных мероприятий при повреждениях позвоночника и спинного мозга. – Омск, 1982.
16. Коноплина Л. Л. Жить инвалидом, но не быть им. Сборник.– Екатеринбург, 2000.
17. Ли Ю Сан . Практические рекомендации по физическому воспитанию при детском церебральном параличе // Физическая культура. 1999. № 1-2.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, М.: ФиС, 1991. — 543 с
19. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие – М., 2010 г.
20. Плаксунова Э. В. Коррекционное значение средств адаптивной физической культуры в восстановлении двигательной функции у детей с сочетанными нарушениями в развитии // Физическая культура. 1998. № 2.
21. Потехин Л. Д., Коновалова Н. Г., Майор Ф. С. Физкультурно-оздоровительная работа с инвалидами, имеющими поражение органов опоры и движения. Метод. реком. – Новокузнецк, 1988.

22. Реабилитация инвалидов с поражением органов опоры и движения средствами физической культуры и спорта. Метод. реком. – М., 1989.
23. Шестопалов Е. В. Физические упражнения как часть процесса адаптации инвалида-спинальника после травмы. // Теория и практика физической культуры. 1997. № 9.

5.1.2 Список литературных источников для спортсменов

1. Башкирова М. М. Физическое активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы. // Спорт для всех. 1999. № 1-2.
2. Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М., 1996.
3. Коноплина. Л. Л. Жить инвалидом, но не быть им. Сборник.– Екатеринбург, 2000
4. Как вернуть физическую форму. Восстановление тела после повреждений и травм. М.: Терра, 1997. — 144 с.
5. Калмет Х.Ю. Жилая среда для инвалида. М.: Стройиздат, 1990. — 128 с.
6. Мандриков В.Б., Пивоварова Е.В. Паралимпийское движение. Спорт инвалидов в России. Учебное пособие. – Волгоград: ВолГМУ, 2007. – 52 с.
7. Чичуа Д.Т. Международный опыт в программе Специальной Олимпиады м.: ЦСКиСТ Москомспорта, 2009. — 30 с

5.2 Перечень визуальных средств

1. <http://www.youtube.com/watch?v=jKnsJkn2H4> Сильные не сдаются. Баскетбол на колясках
2. <http://www.youtube.com/watch?v=Lu73Oem-Pw4> обучение молодых спортсменов баскетболу на колясках
3. <http://www.fsk-baski.ru/video-files> ФСК «Баски» видео файлы
4. <http://www.youtube.com/watch?v=4WPC51TplR8> спортивный интерес, баскетбол на колясках
5. http://www.youtube.com/watch?v=3PC8C_J5S70 видео сюжет о развитии баскетбола среди инвалидов - колясочников
6. http://www.youtube.com/watch?v=Lmd4_M18ZEM реабилитация баскетболом на колясках
7. <http://www.youtube.com/watch?v=pm43bfq2Yjs> победители – документальный фильм

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

5.3.1 Перечень Интернет-ресурсов для тренеров

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
2. <http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорта СПб
3. <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство
4. <https://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
5. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
6. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет
7. <http://gducfkis.ru/> Городской детско-юношеский центр физической культуры и спорта
8. <http://fpoda.ru/> Всероссийская федерация спорта лиц с поражением ОДА
9. <http://www.fsk-baski.ru/> ФСК Баски
10. <http://starspb.ru/> СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ «Невские Звезды»
11. <http://lesgaft.spb.ru/> НГУ им. П.Ф. Лесгафта
12. <http://paralife.narod.ru/invasport/sport-invalidov.htm> жизнь после травмы спинного мозга

13. <http://base.garant.ru/12178786/#friends> Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 9 августа 2010 г. N 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"
14. <http://www.audar-info.ru/docs/documents/detail.php?artId=1169360> Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554

5.3.2 Перечень Интернет-ресурсов для спортсменов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
2. <http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорта СПб
3. <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство
4. <https://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
5. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
6. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет
7. <http://gducfkis.ru/> Городской детско-юношеский центр физической культуры и спорта
8. <http://fpoda.ru/> Всероссийская федерация спорта лиц с поражением ОДА
9. <http://www.fsk-baski.ru/> ФСК Баски
10. <http://starsspb.ru/> СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ «Невские Звезды»