РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ- Югра
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр адаптивного спорта»

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ НА КОЛЯСКАХ» (СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА)

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (спорт лиц с поражением ОДА) утвержденного Министерством спорта Российской Федерации от 27 января 2014 г. №32 (Зарегистрировано в Минюсте 17.04.2014 №32011)

срок реализации – 2 года

Ханты-Мансийск

2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5 стр.
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1.	Этапы спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	10 стр.
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	13 стр.
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	15 стр.
2.4.	Распределение спортсменов по функциональным классам в баскетболе на колясках	16 стр.
2.5.	Режимы тренировочной работы по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	21 стр.
2.6.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	23 стр.
2.7.	Предельные тренировочные нагрузки спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	24 стр.
2.8.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	25 стр.
2.9.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	27 стр.
2.10.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	32 стр.
2.11.	Объем индивидуальной спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	33 стр.
2.12.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов мезоциклов) спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	34 стр.
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1.	Требования к технике безопасности при проведении тренировочных мероприятий, занятий и соревнований	37 стр.

3.2.	Требования к методике тренировки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	38 стр.
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	44 стр.
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля в ходе спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	46 стр.
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	47 стр.
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	51 стр.
3.7.	Применение восстановительных средств спортсменами по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	52 стр.
3.8.	Антидопинговые мероприятия для спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	56 стр.
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	62 стр.
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
4.1.	Влияние физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	66 стр.
4.2.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	66 стр.
4.3.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	68 стр.
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	70 стр.
5.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ОСНОВЕ ЕДИНОГО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫХ, ВСЕРОССИЙСКИХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ	74 стр.

	ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, КАЛЕНДАРНЫХ ПЛАНОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СУБЪЕКТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ	
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	75 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки предназначена для подготовки спортсменов по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. Это позволяет дать тренерам единое направление от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

Одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности является комплектование групп.

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям баскетболом на колясках детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта и проявивших способности к баскетболу и отвечающих требованиям по спортивной и физической подготовке для поступления в группу.

В настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для различных тренировочных этапов, нормативы общей физической и специальной физической подготовки, продолжительность этапов спортивной подготовки, соотношение объемов тренировочного процесса, требования к экипировке и спортивному оборудованию, планы инструкторской и судейской практики, план антидопинговых мероприятий, рекомендации по организации психологической подготовки, требования к организации и проведению врачебного контроля.

Баскетбол на колясках — разновидность баскетбола, в которой игроки перемещаются при помощи колясок.

Для человека, получившего травму спинного мозга, или перенесшего ампутацию ног (ноги, пальца), очень важно пройти не только физическую реабилитацию, но и психологическую. Баскетбол на колясках дает и физическую реабилитацию, включающую в себя восстановление в той

или иной мере утраченных функций органов или же выработку компенсаторных механизмов со стороны других органов и систем, и психологическую реабилитацию, предполагающую волевую мобилизацию на готовность к работе и деятельности вообще.

Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Баскетбол на колясках появился в 1946 году в США. Бывшие баскетболисты (и не только баскетболисты), во время второй мировой войны, получившие серьёзные 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 проводит различные спортивные мероприятия: чемпионат мира — раз в 4 года; ежегодные турниры клубных команд, зональные соревнования (один-два раза в год). Баскетбол на колясках входит в программу Паралимпийских Игр с момента проведения первых таких соревнований среди инвалидов в Риме в 1960 году.

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 и в Ханты-Мансийском автономном округе. 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 настоящее время, по рейтингу, 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 вАфинах 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.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей, достижения высоких спортивных результатов по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, формирование личности спортсмена с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом.

Задачи:

1. Приобретение технических навыков и улучшение физических качеств спортсменов по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.
2. Стабильность состава занимающихся.

3. Улучшение индивидуальных показателей спортсменов по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

4. Уровень освоения основ техники выполнения избранного вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью соответствующих технических средств) и бытового самообслуживания, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером.

5. Повышать уровень физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

6. Подготовка спортсменов к соревнованиям по баскетболу на колясках.

7. Привлечение к занятиям новых спортсменов.

8. Пропаганда к активным занятиям спортом.

9. Подготовка всесторонне развитых спортсменов для пополнения сборных команд города, округа и России.

Структура системы многолетней подготовки спортсменов, включает:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Этапы спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Многолетняя подготовка занимающихся в учреждениях, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, разделяется на следующие этапы:

1) Этап начальной подготовки;
2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3) Этап совершенствования спортивного мастерства;
4) Этап высшего спортивного мастерства.

Каждому этапу соответствуют следующие задачи и критерии оценки.

На этап начальной спортивной подготовки по баскетболу на колясках принимаются инвалиды с поражением опорно-двигательного аппарата желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, по направлению врача или учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы.

Этап начальной подготовки – предусматривает начало спортивной специализации занимающихся.

Минимальный возраст для зачисления в группу по баскетболу на колясках - 8 лет.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапах спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражение ОДА представлены в таблице № 1.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – направлен на улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; развитие у занимающихся интереса к баскетболу на колясках; выполнение контрольных нормативов единой классификации для занимающихся баскетболом на

колясках; выполнение разрядных норм; дальнейшее совершенствование спортивной техники, повышение спортивного мастерства, дальнейший отбор наиболее способных занимающихся.

Группы комплектуются из желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом на колясках, прошедших обучение в группах начальной подготовки и выполнивших приемные нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Минимальный возраст для зачисления в группу спортивной подготовки 10 лет.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапах спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражение ОДА представлены в таблице № 1.

На этапе совершенствования спортивного мастерства по баскетболу на колясках группы комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку на тренировочном этапе спортивной подготовки и выполнивших приемные нормативы по физической и спортивной подготовке.

Минимальный возраст для зачисления 14 лет.

Группы формируются из спортсменов инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, выполнивших соответствующие требования данного вида спорта, спортивный разряд или вошедших в состав сборной команды автономного округа или России. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, приобретения инструкторских навыков в организации и проведении тренировочных занятий и практических навыков судейства соревнований.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапах спортивной подготовки и минимальное

количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражение представлены в таблице № 1.

Этап высшего спортивного мастерства формируется из спортсменов - достигших высших спортивных результатов, выполнение, подтверждение нормативов МС, МСМК, членов сборных команд автономного округа и России с целью их подготовки к участию в Паралимпийских, чемпионатах мира, Европы и России.

Минимальный возраст для зачисления 15 лет.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапах спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражение ОДА представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	8	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной	Без ограничений	10	До года	III	6
				II	5

специализации)				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий, их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение. Так, любое тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной.

Далее структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа или последовательность задач тренировочного процесса

и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической и специализированной подготовки.

Этапные нормативы и их парциальное соотношение представлены в таблице №2.

Таблица №2

Соотношение объемов тренировочного процесса спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

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

Восстановительные мероприятия	8 - 12	8 - 12	8 - 12	8 - 12

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Для приобретения соревновательного опыта в рамках Программы на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе предусматривается участие занимающегося в соревнованиях внутри групп.

Уже во второй половине тренировочного года спортсмены групп начальной подготовки овладевают определенными навыками выполнения основных технических действий, что предоставляет им возможность попробовать свои силы в игре. Для тренировочных групп ежеквартально предлагается провести мини-версию соревнования. Такие соревнования развивают интерес к игре, помогают начинающим игрокам на практике понять систему счета, являются мотивированным способом тренировочного процесса и развития не только технических приемов, но и, что важнее, понимания многих атрибутов игры - тактических, умственных и физических.

Постепенно количество соревнований между группами увеличивается.

Тренеру для подготовки спортсменов к участию в официальных соревнованиях необходимо внимательно наблюдать за тем, как спортсмены проводят соревнования между группами: способны ли они применять разученные технические действия и тактические приемы в игре, принимать правильные решения по ходу матча, как психологически и физически они выдерживают его нагрузку.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата представлены в таблице №3.

Таблица №3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по баскетболу на колясках спорт лиц с поражение ОДА

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2 - 3	1 - 2	2 - 3	2 - 3
Отборочные	1	1	2 - 3	2 - 3
Основные	-	3	6	10
Всего за год	3 - 4	5 - 6	10 - 12	15

2.4. Распределение спортсменов по функциональным классам в баскетболе на колясках

В баскетболе на колясках участвуют спортсмены с поражением опорно - двигательного аппарата. Минимальные критерии поражений для допуска спортсменов к участию в соревнованиях по баскетболу на колясках:

Игрок в баскетбол на колясках должен иметь постоянное физическое поражение, которое ограничивает функцию нижних конечностей до такой степени, что он не может бегать, делать вращения или прыгать на скорости и с такими контролем, безопасностью, стабильностью и выносливостью, как у здорового спортсмена.

Поражение должно быть подтверждено известными врачебными исследованиями, такими как измерения, рентгеноскопия, МРТ и др.

Лица, у которых было замещение тазобедренного или коленного сустава, подтвержденное рентгеновскими снимками и медицинскими документами о проведенной операции, считаются отвечающими требованиям минимального поражения.

- случае ампутации минимальным поражением считается полное удаление первого луча стопы (фаланг и костей большого пальца).

- случае разной длины нижних конечностей минимальная разница должна составлять 6 см, измеренная от большого вертела до земли при рентгеноскопии в положении стоя.

Игроки в каждом классе различаются объемом движений, что определяет заключительную классификацию. Классы в баскетболе на колясках следующие: 1.0; 2.0; 3.0; 4.0; 4.5.

Класс 1. Спортсмен класса 1.0 имеет минимальный объем движений по сравнению со спортсменами других классов. Вследствие паралича мышц туловища и ног у него очень ограничены движения туловища вперед, в стороны или повороты туловища.

Спортсмен не может держать баскетбольный мяч обеими вытянутыми вперед руками без наклона головы и/или туловища назад в качестве балансировки.

Опирается на коляску или руки для поддержки во время движений.

Класс 2. Спортсмен класса 2.0 может частично управлять движениями туловища вперед и делать повороты в стороны, но наклоны туловища в сторону невозможны по причине паралича мышц туловища и ног.

Спортсмен может держать мяч на вытянутых вперед или над головой в руках без наклона головы и/или туловища назад в качестве балансировки.

Может наклонить туловище вперед примерно на 45 градусов и затем вернуться в исходное положение.

- может выпрямить туловище из положения полного наклона вперед без помощи хотя бы одной руки, пока не примет такое положение сидя, при котором колени будут находиться выше бедер.

При потере равновесия нуждается в помощи одной или двух рук, чтобы принять вертикальное положение.

Примечание: важно знать, что при хорошей подгонке коляски может показаться что спортсмен класса 2.0 имеет хорошие функции нижней части туловища.

Класс 3. Спортсмен класса 3.0 имеет полный диапазон движений туловищем в вертикальном положении и наклонах вперед, но очень маленький диапазон или полное отсутствие движений в стороны, по причине недостатка устойчивости бедер из-за парализованных мышц или высокой ампутации обеих ног.

Спортсмен имеет хороший объем движений в вертикальной плоскости с активными вращениями верхней и нижней частей туловища.

Может держать мяч вытянутыми руками перед собой и над головой без какой-либо потери устойчивости туловища и без использования наклона головы и/или туловища назад в качестве балансировки.

Может наклонить туловище вперед примерно на 90 градусов и затем вернуться в исходное положение без помощи рук.

При наклоне в сторону нуждается в поддержке рукой для возвращения в исходное положение.

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

Может держать мяч вытянутыми руками перед собой и над головой без какой-либо потери устойчивости туловища даже при ситуации контакта с игроками.

Может наклоняться вперед с полной амплитудой и без помощи рук возвращается в исходное положение.

Может делать наклон в сторону и обычно очень слабый наклон в пораженную сторону.

Класс 4. Спортсмен имеет полный объем движений во всех плоскостях без выраженных ограничений.

Спортсмен класса 4.5 имеет все признаки игрока класса 4.0, но он в состоянии управлять движениями в любую сторону.

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.

Чтобы играть в баскетбол на колясках под покровительством IWBF, игроки должны отвечать определенным стандартам годности относительно своих физических поражений. Таким образом 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:

а) баскетболист на коляске не может бегать, управлять вращениями или прыжками на скорости и безопасно, стабильно и с выносливостью здорового игрока.

б) у баскетболиста на коляске имеется постоянное физическое поражение в нижних конечностях, которое может быть объективно проверено признанными медицинскими и/или пара медицинскими 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.

Баллы участвующих игроков

Во время игры у команды на площадке одновременно не могут находиться игроки, суммарное значение которых превышает 14-балльный предел. Если в какое-либо время в игре команда превышает 14-балльный

предел, то фиксируется технический фол тренеру с немедленным внесением исправления в состав. Карточки игроков находятся у судей за столиком для проверки классификации игроков и общего количества баллов.

Функциональные группы лиц, проходящих подготовку по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Спортивная подготовка по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее - функциональные группы), функциональные группы приведены в таблице №4.

Таблица №4

Функциональные группы лиц, проходящих подготовку по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинномозговая травма. 3. Ампутация или порок развития: - 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. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа II	Функциональные возможности	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинномозговая травма.

	ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	3. Ампутация или порок развития: - одной верхней конечности выше локтевого сустава; - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон); - двусторонняя ампутация предплечий. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Ахондроплазия (карлики). 2. Детский церебральный паралич. 3. Высокая ампутация двух нижних конечностей. 4. Ампутация или порок развития: - одной нижней конечности ниже коленного сустава; - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон). 5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.

2.5. Режимы тренировочной работы по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе Программы и годового плана. Он предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья спортсменов, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привитием любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям баскетболом на колясках.

В основу комплектования групп по баскетболу на колясках положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов (в группы высшего спортивного мастерства переводятся спортсмены, выполнившие норматив «Мастер спорта России», члены сборной России по баскетболу на колясках).

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

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать -2-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной группе.

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Спортсмены должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом отделения спортивной медицины: дважды в год, оценивается состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. На основании полученных показателей вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима и даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям и лечению.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Необходимо вести контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Проводить разъяснительную работу о запрете употребления спортсменами любых веществ природного или синтетического происхождения, позволяющих в результате их приема добиться улучшения спортивных результатов.

К занятиям допускаются спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивной подготовкой по баскетболу на колясках.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Тренер ведет наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Тренер осуществляет санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью спортсменов.

Кроме того, тренер ведет контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.

2.7. Предельные тренировочные нагрузки спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки обозначены в таблице №5.

Таблица №5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	6	6	8 - 10	8 - 10	15	15	15
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	5	5	5
Общее количество часов в год	312	312	416 - 520	416 - 520	780	780	780

Общее количество тренировок в год	156	156	208	208	260	260	260

2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

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

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

При этом соревнования становятся важной формой подготовки спортсмена.

Результаты контроля соревновательной нагрузки используют для оценки длительности удержания состояния, которое называется спортивной формой. Длительность удержания спортивной формы может быть сделана по значениям трех критериев:

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

Многолетний процесс подготовки спортсменов подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Необходимо выделить проблему нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах

спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Эффективность повышения мастерства во многом определяется рациональной системой управления нагрузками. Следует обеспечить должную преемственность величин тренировочных нагрузок, оптимальное соотношение объемов нагрузок на всех этапах спортивной подготовки.

Основой методической системы является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям занимающихся и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

Важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов.

Наибольшие объемы нагрузок выполняются в подготовительном и предсоревновательном этапах. В соревновательном этапе общий объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает.

Соревнования, как важнейшая составная часть спортивной подготовки, используются в качестве действенного средства для стимулирования адаптационных реакций организма занимающихся. Они являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить технико-тактическую, физическую, психологическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов.

Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, экипировки, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим Федеральным стандартом спортивной подготовки.

Требования к спортивной экипировки спортсменов по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата изложены в таблице №6.

Таблица №6

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гольфы	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4	Кроссовки для	пар	на заним	-	-	2	1	2	1	3	1

	баскетбола		ающе гося								
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на заним ающе гося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Майка	штук	на заним ающе гося	-	-	4	1	4	1	6	1
7	Полотенце	штук	на заним ающе гося	-	-	-	-	-	1	1	1
8	Сумка спортивная	штук	на заним ающе гося	-	-	-	1	2	1	2	1
9	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	компл ект	на заним ающе гося	-	-	-	-	2	1	2	1
10	Футболка	штук	на заним ающе гося	-	-	2	1	3	1	4	1
11	Шапка спортивная	штук	на заним ающе гося	-	-	1	2	1	1	1	1
12	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на заним ающе гося	-	-	3	1	5	1	5	1
13	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на заним ающе гося	-	-	1	1	2	1	3	1

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для прохождения спортивной подготовки по баскетболу на колясках изложены в таблице № 7.

Таблица №7

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
2	Корзина для мячей	штук	2
3	Мяч волейбольный	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	15
5	Мяч теннисный	штук	10
6	Мяч футбольный	штук	2
7	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
8	Скамейка гимнастическая	штук	4
9	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Требования к игровой площадке

Игровая площадка должна представлять собой прямоугольную, плоскую, твердую поверхность, свободную от препятствий. Для Олимпийских турниров и Чемпионатов мира размеры должны быть 28 м в длину и 15 м в ширину. Подробная схема игровой площадки представлена на рисунке №1.

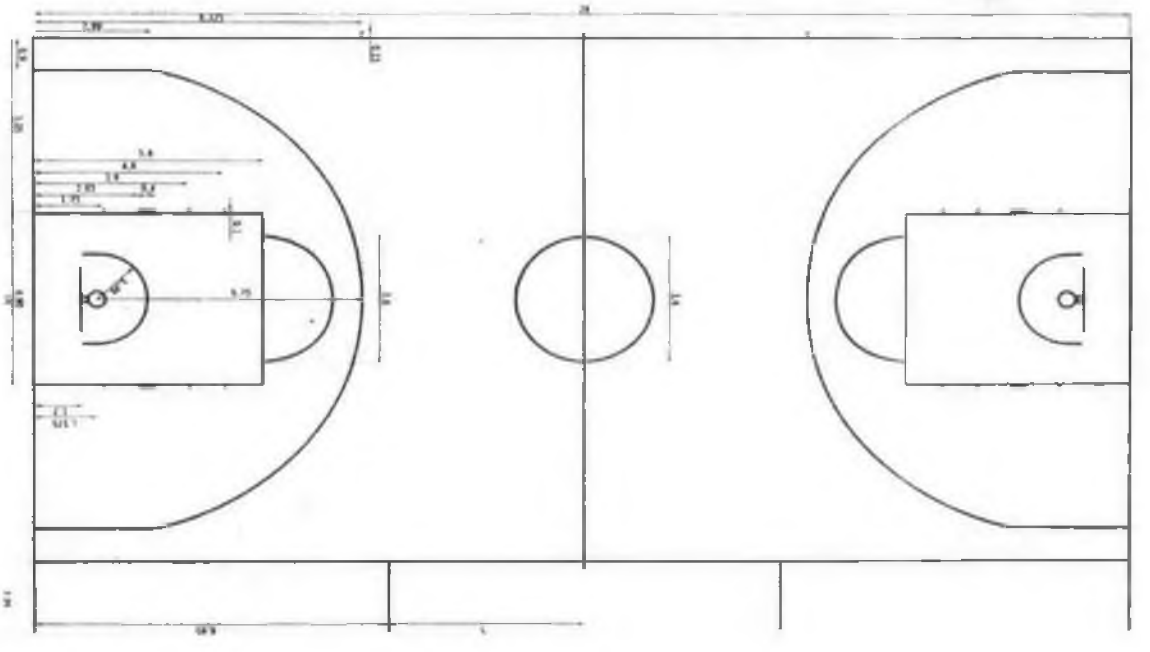
Для всех других соревнований соответствующие структуры ФИБА, такие как, например, Зональные комиссии, в случае зональных или

континентальных соревнований, или Национальные Федерации – для всех внутренних соревнований, имеют право утверждать размер площадки, находящихся в следующих пределах: минус 4 м в длину и минус 2 м в ширину, при условии, что вариации пропорциональны друг другу.

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

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

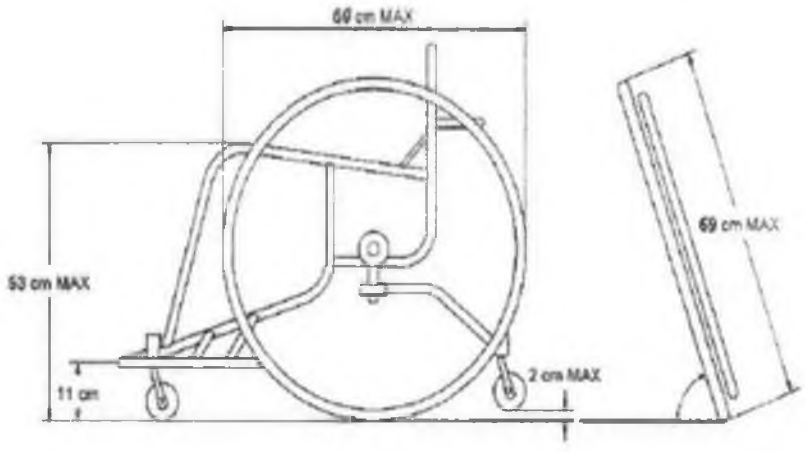
Рисунок №1



Коляска

Схема коляски для баскетбола на колясках расположена на рисунке № 2.

Рисунок №2



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

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

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

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

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

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

6. Каждое колесо должно иметь один ручной обод.

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

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

9. Не допускается применение черных пневматических шин.

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

Коляска для спортивной подготовки по баскетболу на колясках строго индивидуальная, выполняются под конкретного спортсмена, учитывая его антропометрические особенности.

2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Требования к количественному составу групп на каждом тренировочном этапе спортивной подготовки обозначены в таблице №1.

Требования к качественному составу групп подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата следующие:

- для обеспечения этапов спортивной подготовки тренеры используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение перспективных занимающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование претендентов в спортсмены с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных занимающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол на колясках;

в) просмотр и отбор перспективных занимающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Рекомендуется постепенное,

последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

2.12. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов мезоциклов) спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Многолетняя подготовка спортсменов по баскетболу на колясках - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта, входящего в число сильнейших спортсменов. Весь период подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, а также высшего спортивного мастерства.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств общей физической подготовки, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На тренировочном этапе (до года) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Необходимо внимательно наблюдать за тем, как они проводят соревнования, способны ли они принимать правильные решения по ходу игры, как психологически и физически выдерживают его нагрузку.

Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше года) в подготовительном периоде средствами общей физической подготовки решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Годичный цикл должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

Наряду с воспитательными средствами восстановления работоспособности спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

В процессе многолетней подготовки могут быть использованы разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например, втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к соревнованиям, восстановительный и другие).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Требования к технике безопасности при проведении тренировочных мероприятий, занятий и соревнований

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с программой спортивной подготовки;

- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;

- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который исключает возможность травмировать занимающихся;

- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;

- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;

- вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;

- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);

- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей, занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;

- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;

- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе;

- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

- по установленным признакам комплектовать состав тренировочной группы и принимать меры по сохранению контингента в течении срока обучения;

- обеспечивать обоснованный выбор, форм, средств и методов работы исходя из психофизиологической целесообразности;

- при проведении занятий обеспечить соблюдение правил норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- проводить тренировочные мероприятия в соответствии с расписанием;

Занимающиеся в свою очередь должны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

- выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;

- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра.

3.2. Требования к методике тренировки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

В спортивной тренировке под термином метод принято понимать способ применения основных средств тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на: словесные, наглядные и специфические (практические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер по баскетболу на колясках в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает спортсменам необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые в баскетболе на колясках, весьма разнообразны. К ним относятся:

1) грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники и т.д.;

2) демонстрация фильмов, видеозаписи техники выполнения упражнения в различных ситуациях, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.;

Методы практических упражнений (специфические) направлены на овладение основами техники выполнения, а затем на ее совершенствование.

Нагрузка определяется объемом и интенсивностью, выполняемой работы. Нагрузка может быть стандартной или переменной, иметь непрерывный или интервальный характер. Отдых как обязательный элемент метода может быть активным или пассивным. Интервал отдыха между частями нагрузки может быть ординарным, жестким, максимизирующим.

В баскетбол играют две команды, обычно по 12 человек от каждой, из которых на игровой площадке одновременно находится 5 игроков.

Целью каждой команды является забросить мяч в корзину противника. Игра в баскетбол на колясках контролируется официальными лицами, классификатором и специальным уполномоченным. Победителем в игре является та команда, которая набирает больше всего очков в конце игры.

Игра состоит из 4 периодов, по 10 мин каждый. В игре должны быть интервалы по 2 мин. между первым и вторым периодом (первая половина), между третьим и четвертым периодом (вторая половина), и перед каждым дополнительным периодом. Должен быть перерыв на 15 мин в середине игры.

Продолжительность перерыва до запланированного времени начала игры составляет 20 минут

Начало и конец периода в игре.

- Игра не может начаться, если одна из команд на площадке не в полном составе.
- Во всех играх первая команда, заявленная в программе (домашняя команда) должна иметь игровую скамью и свою корзину слева от

судейского стола, лицом к игровой площадке (по договоренности команды могут поменяться скамейками и корзинами.

- Перед началом 1-го и 3-го периода команды имеют право разогреться на поле противника (где расположена корзина соперника).
- Команды меняются сторонами во второй половине игры.
- Во всех дополнительных периодах команды должны продолжать играть по направлению одной и той же корзины, что и в 4-ом периоде.
- О конце игры, периода, дополнительного периода оповещает специальный сигнал игровых часов.
- Позиция игрока определяется тем, где его коляска касается пола.

Принцип «цилиндра» в игре

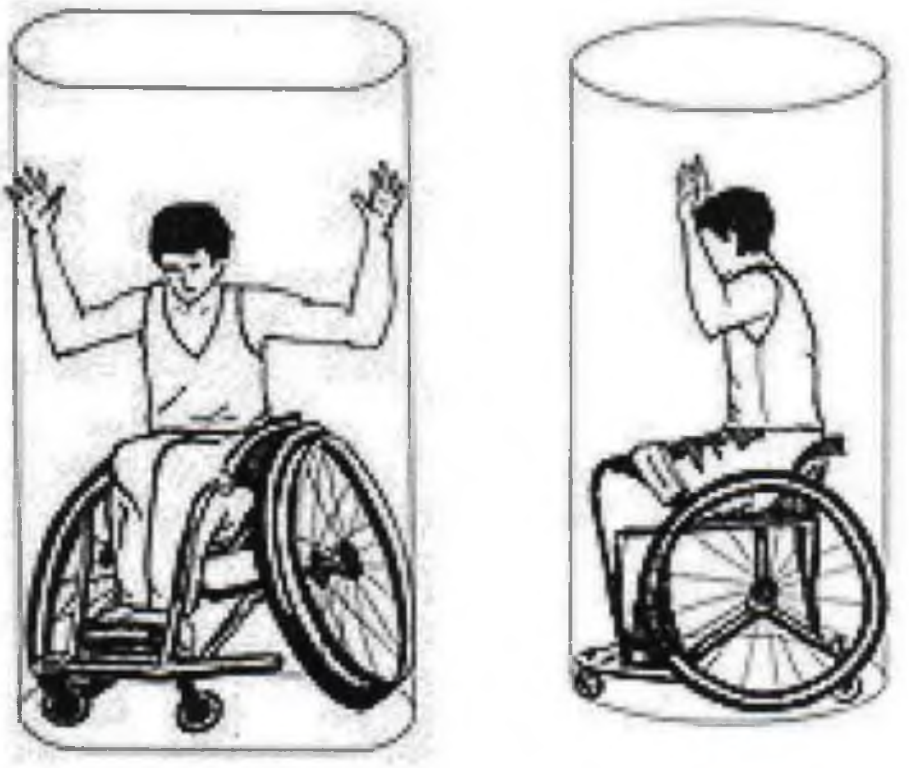
Принцип «цилиндра» определяется как расстояние между воображаемым цилиндром, в который как-бы помещен игрок, его коляска на полу. В цилиндр входит место сверху игрока, и оно ограничено до:

- Спереди – кисти рук и подставка для ног;
- Задняя кромка больших колес и края, которыми они касаются пола;
- Руки и кисти могут быть вытянутыми вдоль торса, но не далее, чем; подставка для ног (горизонтальная планка), или руки согнуты в локтях; ладонями кверху.
- Расстояние между большими колесами зависит от подъема колес.

Примечание: цилиндр – геометрическая фигура, образуемая игроком, его коляской с колесами, включая роликовое колесико (или ролик), соприкасающийся с полом.

Как только игрок покидает свое вертикальное положение (цилиндр) и его тело или кресло входит в контакт с другим игроком, который уже находится в своем цилиндре, игрок, который оставил свою вертикальную позицию (цилиндр) ответственен за произошедший контакт. Принцип «цилиндра наглядно представлен на рисунке № 3

Рисунок № 3



Правило ведения мяча

Ведение мяча происходит, когда игрок, установивший контроль над мячом на площадке, передвигает свою коляску и одновременно с этим ведет мяч либо поочередно передвигает коляску и ведет мяч. Мяч должен быть размещен на круге во время передвижения коляски, и один или два толчка коляски должны сопровождаться одним или несколькими ударами мяча в пол. Допускается также использование обоих вышеуказанных действий поочередно. Нельзя совершить нарушение двойного ведения. Если игрок толкает свою коляску более двух раз в, то время, когда держит мяч на своем круге, не возвращая его на пол, не отдавая передачи, не выполняя броска или не начиная катить его, то это является нарушением в передвижении с мячом.

Технические фолы игрока

Наиболее значительные несоблюдения Правил игроками на колясках, связанные с техническим фолом, включают в себя покидание площадки, выход из коляски, отрывание обоих задних колес от пола, поднятие стопы (стоп) с подножек, использование любой части нижней(-их) конечности(-ей) для того, чтобы помочь себе остановиться или изменить направление движения коляски и использование коляски с намерением, противоречащим самому определению коляски, а также все то, что преследует целью получить несправедливое преимущество.

Замены

Замены игрока, выполняющего штрафной бросок, либо во всех других случаях определяются согласно ограничению суммарного количества баллов. Применяются все положения ФИБА, но необходимо придерживаться и максимального 14-балльного классификационного правила. В случае если команда, игрок которой выполняет штрафные броски, производит несколько замен для того, чтобы сохранить 14-балльное ограничение, тогда команда соперников также может произвести несколько замен для того, чтобы противостоять вступившим в игру игрокам и не оказаться поставленной в невыгодное положение.

Процесс броска

Правила IWBF определяют, что процесс броска включает в себя процесс показа или сам показ. Согласно определению, это означает «расположение руки (рук) игрока, выполняющего бросок, таким образом, что ладонь практически полностью или частично разворачивается вверх при подготовке броска или выпускании мяча из рук по направлению к корзине». При этом важно понимать, что игроки с различными способностями бросают или выпускают мяч из рук различными способами. В качестве примера приведем следующее: игрок, обладающий самыми низкими баллами, может бросать мяч «совковым» способом (скрыто), в отличие от более

высококвалифицированных игроков, которые бросают мяч традиционным способом.

Покидание площадки без разрешения

Покидание площадки игроками в баскетболе на колясках происходит гораздо чаще, чем в обычном баскетболе. Технический фол должен фиксироваться только тогда, когда игрок пытается получить несправедливое преимущество. Если нападающий нарушает это правило впервые, то судья должен зафиксировать нарушение (потерю владения мячом) и предупредить капитана провинившейся команды. Предупреждение применяется ко всей команде на оставшуюся часть игры и приводит к назначению технического фола при следующем подобном нарушении. Если это правило нарушает защищающаяся команда, то предупреждение выносится по окончании данной фазы игры. Каждое последующее подобное нарушение является техническим фолом. Случайное покидание площадки не должно наказываться.

Ситуации контактов

Принципы контактов в ФИБА трактуются в соответствии со следующими определениями: 1. Путь игрока. 2. Защитник должен быть видим, чтобы «оказаться на пути» нападающего. 3. Принципы «времени и расстояния для правильного положения при опеке» строго усилены. Опытные судьи, обслуживающие баскетбол на колясках, не позволят звуку контакта повлиять на принятие решения, что является фолом, а что рассматривается как случайный контакт.

Правило трех секунд

Из-за размеров колясок игроков часто задерживают соперники при попытке притормозить их продвижение. В подобных ситуациях судьи вправе воздержаться от свистка о нарушении до тех пор, пока игрок пытается отцепиться, но в то же время защитник может быть наказан фолом за задержку своей коляской. Более существенным различием в правиле трех секунд является тот факт, что нападающий не может располагаться в

ограниченной зоне до тех пор, пока мяч не будет передан игроку, выполняющему вбрасывание из-за пределов площадки. Если это происходит, то немедленно фиксируется нарушение команде, имеющей право на вбрасывание.

Правило 24 секунд

Правило, обязывающее атакующую команду совершить бросок в кольцо в течение 24 секунд. Отсчёт времени начинается с момента, когда команда овладевает мячом, и идёт только тогда, когда мяч находится в игре. Счётчик 24 секунд сбрасывается, если мяч коснется дужки кольца. После этого атаковавшая команда может совершить подбор в нападении и получить право на еще одно 24-секундное владение. При нарушении правила мяч переходит к защищавшейся команде.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Ожидаемые результаты реализации программы определены по годам обучения и соответствуют поставленным перед этапом задачам.

Этап начальной подготовки

Прогнозируемый результат:

- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических и морально - этических качеств.

Критерии оценок:

- динамика показателей развития физических качеств, занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Тренировочный этап

Прогнозируемый результат:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы.
- Критерии оценки:
- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объема тренировочных нагрузок по баскетболу на колясках на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата;
- освоение теоретического раздела программы.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Прогнозируемый результат:

• привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд ХМАО-Югры, Российской Федерации.

Критерии оценки на этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функционального состояния спортсменов;
- выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных
- нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений на региональных и всероссийских соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства

Прогнозируемый результат:

• привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих принимать участие в Чемпионатах России и Мира и Паралимпийских играх.

Критерии оценки на этапе высшего спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния спортсменов;
- нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений на Чемпионате России Мира.

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Мониторинг выступлений спортсменов в соревнованиях различного уровня.

2. Мониторинг подготовки спортсменов разрядников.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля в ходе спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Основной задачей медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В декабре и в июне спортсмены проходят углубленные медицинские обследования в медицинских учреждениях. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - осуществлять контроль за

переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Необходим врачебный контроль и самоконтроль при занятиях баскетболом на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Одной из целей осуществления врачебного контроля и медицинских обследований является выявление противопоказаний к занятиям баскетболом на колясках.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней). Исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту спортсмена.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Годовой план на группу каждого этапа подготовки составляется тренером на основе Программы спортивной подготовки по баскетболу на колясках с учетом целесообразности тренировочного процесса, применения определенных упражнений и уровня физической, технической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся, а также расписания тренировочных занятий, возможностей спортивной базы и спортивного инвентаря.

Запланированный к изучению годовой объем материала должен быть освоен в течение тренировочного года. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших длительную отмену тренировочных занятий, предусмотренный планом годовой объем материала распределяется тренером и изучается группой в рамках оставшегося до конца тренировочного года объема тренировочных часов.

Согласно Федерального стандарта спортивной подготовки с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам тренировки соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общую физическую подготовку.

Распределение времени в годовом плане на основные разделы подготовки по годам осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- уточнение спортивной специализации;
- воспитание черт спортивного характера.

Тренировочный этап

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в ходе спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата;
- приобретение соревновательного опыта;
- уточнение спортивной специализации.
- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

Программный материал для практических занятий по баскетболу на колясках на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе представлен в таблице №8.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники;

- развитие специальных физических качеств;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС);

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- высокая социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

Таблица №8

Программный материал для практических занятий по баскетболу на колясках на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе

№	Тема	Тип занятия	Результаты	Уровень усвоения
1	Техника владения мячом (ловля, передачи, броски, ведение) в баскетболе на колясках	Практическая работа	Уметь выполнять передачу, броски, ведения	Применение
			Умение выполнять выбивание, вырывание, перехват, отбивание мяча	Применение

2	Техника владения мячом (ловля, передачи, броски, ведение) в баскетболе на колясках	Вариативное задание	Уметь выполнять передачу, броски, ведения	Применение
			Умение выполнять выбивание, вырывание, перехват, отбивание мяча	Применение
3	Техника овладения мячом (выбивание, вырывание, перехват, отбивание, накрывание) в баскетболе на колясках	Практическая работа	Уметь выполнять передачу, броски, ведения	Применение
			Умение выполнять выбивание, вырывание, перехват, отбивание мяча	Применение
4	Техника овладения мячом (выбивание, вырывание, перехват, отбивание, накрывание) в баскетболе на колясках	Индивидуальная работа	Уметь выполнять передачу, броски, ведения	Применение
			Умение выполнять выбивание, вырывание, перехват, отбивание мяча	Применение
5	Групповые тактические действия в нападении (комбинации 2-х и 3-х игроков) в баскетболе на колясках	Практическая работа	Уметь выполнять групповые тактические действия в нападении	Применение
			Уметь выполнять индивидуальные тактические действия в защите	Применение
			Уметь выполнять групповые тактические действия в защите	Применение
6	Индивидуальные тактические действия в нападении в баскетболе на колясках	Практическая работа	Уметь выполнять групповые тактические действия в нападении	Применение
			Уметь выполнять индивидуальные тактические действия в защите	Применение
			Уметь выполнять групповые тактические действия в защите	Применение
7	Индивидуальные тактические действия в нападении в баскетболе на колясках	Индивидуальная работа	Уметь выполнять групповые тактические действия в нападении	Применение
			Уметь выполнять индивидуальные тактические действия в защите	Применение
			Уметь выполнять групповые тактические действия в защите	Применение
8	Групповые тактические действия в нападении (комбинации 2-х и 3-х игроков) в баскетболе на колясках	Другое	Результаты не указаны	
9	Организация и проведение соревнований	Практическая работа	Уметь выполнять передачу, броски, ведения	Применение

	по баскетболу на колясках		Умение выполнять выбивание, вырывание, перехват, отбивание мяча	Применение
			Уметь выполнять групповые тактические действия в нападении	Применение
			Уметь выполнять индивидуальные тактические действия в защите	Применение
			Уметь выполнять групповые тактические действия в защите	Применение
			Уметь организовывать и проводить соревнования по баскетболу	Применение
10	Групповые тактические действия в защите в баскетболе на колясках	Практическая работа	Уметь выполнять групповые тактические действия в нападении	Применение
			Уметь выполнять индивидуальные тактические действия в защите	Применение
			Уметь выполнять групповые тактические действия в защите	Применение

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной показать свое спортивное мастерство.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация

преодоления страха, волнения, неприятных ощущений). Использование основных методов развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями.

Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей баскетболиста. Психологическая подготовка перед, вовремя и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств.

3.7. Применение восстановительных средств спортсменами по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На тренировочном этапе (до года) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем - с чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных занятий; проведением занятий в игровой форме. Привлекаются гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Вырабатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, проводится витаминизация.

На тренировочном этапе (свыше года) - основными являются педагогические средства восстановления, то есть рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному

состоянию организма спортсмена: необходимо рассчитывать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для тренировочных групп.

Из медико-биологических средств восстановления помимо витаминизации, проводится физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, посещение плавательного бассейна, русской парной бани и сауны.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. 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. Этап высшего спортивного мастерства. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- корригирующие упражнения для позвоночника

- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

- внушение;

- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

гигиенические средства

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;

- витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;

- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

-ультрафиолетовое облучение;

- аэронизаций, кислородотерапия;

- массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к качеству планирования занятий. Неправильно методически построенное тренировочное занятие не даст (существенно снизит) положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в

комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности спортсменов, но и систематически и грамотно их применять.

3.8. Антидопинговые мероприятия для спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Спортивная подготовка должна строиться в соответствии с требованиями ВАДА (Всемирная антидопинговая организация), РУСАДА (Российская антидопинговая организация), МПК (Международный паралимпийский комитет) и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

Прежде всего спортсмены должны быть знакомы с Антидопинговым кодексом Международного паралимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДК)

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские

комитеты, Международный олимпийский комитет и другие спортивные организации приняли кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

Международный паралимпийский комитет принял Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДК) в 2004г. и разработал в соответствии с его общими принципами Международный паралимпийский кодекс, включая Международные стандарты для тестирования ВАДК в целях борьбы с допингом в спорте среди спортсменов-инвалидов. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами.

Запрещенный список

Запрещенный список – это Международный стандарт, определяющий какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

Структура Запрещенного списка

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. Всегда надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во внесоревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

Пищевые добавки

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам,

указанным на его упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании.

Программы допинг-контроля

В Кодексе говориться, что антидопинговые организации должны планирвать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и

национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

Соревновательное тестирование

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-устроительницы занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

Внесоревновательное тестирование

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прераготивой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

Информация о местонахождении спортсменов

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила

на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами – это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

Санкции

Спортсмены должны знать, что несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Спортсменам также следует:

- Подробно изучить антидопинговый кодекс.
- Знать, какие субстанции запрещены.
- Ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю.
- Консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортспену необходим прием субстанций, входящих в

Запрещенный список, - в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование.

- Осторожно относиться к нелицензированным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции.
- Предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.
- Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им достоверной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Одной из задач тренера является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении

массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Занимающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

Начиная с групп начальной подготовки соревнования между группами проводятся параллельно с судейской практикой, что позволяет спортсменам совершенствовать не только свои игровые навыки, но и навыки судейства, закреплять знания правил игры в баскетбол на колясках и регламента соревнований.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований они знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом.

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

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, материальной части, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из спортсменов, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима, однако не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее организованных спортсменов, а постепенно привлекать всех.

В группах начальной подготовки целесообразно назначать двух-трех дежурных. Для того чтобы подготовка к занятию не отнимала ценное время, дежурные должны приходить раньше, получив указания тренера подготовить помещения к занятию. Часть обязанностей они выполняют сами, часть - привлекая подошедших товарищей по группе. В конце занятия каждый из баскетболистов приводит в порядок тренировочное место, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно. Дежурные выступают в роли помощников тренера.

В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты.

За время тренировочных занятий спортсмены должны под руководством тренера научиться следующему:

На этапе начальной подготовки:

- выполнять обязанности дежурного;

- сдавать рапорт;

- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;

- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять.

На тренировочном этапе:

- выполнять обязанности дежурного;

- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;

- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;

- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел на занятие впервые;

- уметь показывать основные элементы техники игры в баскетбол на колясках;

- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению,

- оказывать помощь начинающим спортсменам;

- активно пропагандировать вид спорта баскетбол на колясках, привлекая тех, кто хотел бы заниматься этим видом Спорта,

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнять обязанности дежурного;

- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;

- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;

- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел заниматься впервые;

- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;

- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера.

- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в тренировочных группах.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- проводить занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера.

- приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;

- участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований;

- оформление основной судейской документации.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом влияния физических качеств и телосложения на результативность представлены в таблице № 9.

Таблица № 9

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Для более успешной подготовки спортсменов, для контроля за их общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой существуют такие виды контроля:

- оперативный,
- текущий
- этапный

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия. При организации оперативного контроля:

- одни показатели регистрируются только до и после тренировки (при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости :массы тела; функционального состояния сердечно-сосудистой системы; функционального состояния системы внешнего дыхания; морфологического состава крови; биохимического состава крови; кислотно-щелочного состояния крови; состав мочи; при выполнении скоростно-силовых нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата; при выполнении сложнокоординационных нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата; функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов)
- другие - непосредственно в процессе тренировки (внешние признаки утомления; динамика частоты сердечных сокращений; значительно реже - показатели биохимического состава крови)

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. Осуществляется: ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой); три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки); один раз в неделю - после дня отдыха.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий. Регистрируются: ·общая физическая работоспособность; ·энергетические потенции организма; ·функциональные возможности

ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Уровень развития специальных физических качеств баскетболистов целесообразно контролировать с помощью упражнений-тестов.

Техническая подготовленность характеризуется четкостью, согласованностью и эффективностью выполнения технических элементов и движений.

Тактическая подготовленность может контролироваться по времени, затраченному баскетболистом в различных условиях. Необходимо анализировать характер и время пауз отдыха, темп, ритм в зависимости от воздействия внешних и внутренних факторов на спортсмена, степень рациональности принятых решений и эффективности выполненных действий (тактических приемов).

4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Нормативы спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта включают в себя таблицы №10 – 13.

Таблица №10

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

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)
	Многоскок 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)

Таблица №11

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

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

Таблица №12

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

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

Таблица №13

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на колясках 100 м (не более 26 с)
Координация	Прокат "змейкой" на колясках между 7 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 800 м (не более 3 мин 45 с)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед (не менее 10 раз)
	Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической спортивной подготовки по баскетболу на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Качественным 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 баскетболу на колясках лиц с поражением ОДА;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по баскетболу на колясках лиц с поражением ОДА.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;

- положительная динамика двигательных способностей;

- участие в соревнованиях;

- положительная тенденция социализации спортсмена;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу на колясках лиц с поражением ОДА;

- формирование спортивной мотивации;

- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- высокая социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

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.

В таблице №14 предложены варианты оценки технико-тактической подготовленности баскетболистов. Максимальная общая оценка результатов составляет 85 баллов, таблица заполняется индивидуально на каждого спортсмена. Работа тренера по спортивные подготовки считается эффективной, если спортсмен по результатам тестирования набрал от 68 до 85 баллов.

Таблица №14

Оценка технико-тактической подготовленности баскетболистов

№ п/п	Технико-тактические приемы	Оценка тренера по пятибалльной шкале
1	2	3
1.	Техника нападения	
2.	Техника владения мячом	
3.	Техника защиты	
4.	Техника овладения мячом	
5.	Индивидуальные действия в нападении	
6.	Командные действия в нападении	

7.	Индивидуальные действия в защите	
8.	Групповые действия в защите	
9.	Командные действия в защите	
10.	Передачи одной рукой	
11.	Передачи двумя руками	
12.	Личная зашита	
13.	Зонная защита	
14.	Перехват мяча	
15.	Заслоны	
16.	Быстрый прорыв	
17.	Дриблинг	
Общая оценка		

5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ОСНОВЕ ЕДИНОГО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫХ, ВСЕРОССИЙСКИХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, КАЛЕНДАРНЫХ ПЛАНОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СУБЪЕКТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий представлен в таблице № 15.

Таблица № 15

ГОД	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
2018		ЧР									ЧР	
2019		ЧР									ЧР	
2020		ЧР									ЧР	

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 года.

2. Федеральный стандарт Спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации».

4. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

5. Официальные правила по баскетболу на Международной федерации баскетбола на колясках. Основано на правилах Международной федерации баскетбола (FIBA) Действительны с ноября 2004 г.

6. Грецов А.Г. Методика антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методические рекомендации / Под ред. О.М. Шелкова. – Издан. 2-е, перераб. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 50 с.

7. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности /Бейниш Хаймович Ланда. – Москва: Сов. спорт, 2004. - 192с.

8. Макарова, Г.А. Спортивная медицина /Галина Александровна Макарова. – Москва: Советский спорт, 2003. - 480с.

9. Прохорова М.В. Педагогика физической культуры /М.В. Прохорова [и др.]. – Москва: Путь, 2006. - 288с.

10. Сиваков, Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье /Юрий Леонидович Сиваков. – Минск: Изд-во МИУ, 2006. - 26с.

11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Жорж Константинович Холодов, Василий Степанович Кузнецов. – Москва: Академия, 2006. - 480с.

12. Сладкова Н. А. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.- сост. Н. А. Сладкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011 – 160 с.

13. Царик А.В. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта / Паралимп. ком. России ; [сост.; под общ. ред. П.А. Рожкова]. - М. : Советский спорт, 2009. - 558, [1] с. - ISBN 978-5-9718-0435-2 : 750-00.